

**Тернопільська обласна рада
Управління освіти і науки Тернопільської облдержадміністрації
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка**

Кафедра теорії та методики фізичного виховання



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
МЕТОДИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ
У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ**

Галузь знань **01 Освіта / Педагогіка**
Спеціальність **014 Середня освіта (Фізична культура)**
Предметна спеціалізація **014.11 Фізична культура**

Кременець 2019

Довгань О.М. Методи функціональної діагностики у фізичній культурі та спорті: за спеціальністю 014 Середня освіта, предметна спеціалізація 014 Середня освіта «Фізична культура» за освітньо-професійною програмою магістра / Чирик В. В. – Кременець, 2023. – 15 с.

Розробник:

Чирик В. В. кандидат біологічних наук, професор.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 1 від 30 серпня 2023 року

Завідувач кафедри



доц. Голуб В.А.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціалізація, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів: 5	Галузь знань 01 Освіта	Нормативна	
	Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)		
Модулів – 2	Кваліфікація: вчитель фізичної культури, спортивно-масова робота	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		1/2-й	1/2-й
Загальна кількість годин (денна форма навчання) – 150		Семестр	
		2/3-й	2/3-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 3,6/5,2	Освітньо-професійна програма підготовки магістр	35 год.	8 год.
		Практичні	
		34 год.	10 год.
		Самостійна робота	
		81 год.	132
		Вид контролю:	
		2-й семестр – залік; 3-й семестр – екзамен	2-й семестр – залік; 3-й семестр – екзамен

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 48% до 52%

для заочної форми навчання – 21% до 79%

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою курсу “Методи функціональної діагностики у фізичній культурі і спорті” є висвітлення основних складових медико-біологічного контролю у фізичному вихованні і спорті, а саме морфологічних методів дослідження та оцінки фізичного розвитку людини; вивчення фізіологічних функцій; планування і проведення досліджень; особливості дослідження функцій організму людини; організація досліджень функцій організму людини; організація фізіологічних дослідів в звичних умовах спортивного тренування; ознайомлення з приладами і методами для медико-біологічних досліджень.

Навчальна дисципліна «Методи функціональної діагностики у фізичній культурі і спорті» представляє собою систему знань про роль і місце морфо-функціональної діагностики у сучасному фізичному вихованні і спорті.

Завдання. У результаті вивчення навчальної дисципліни:

студент повинен знати: загальні вимоги до наукових методів досліджень; основні методи досліджень у галузі фізичного виховання та спорту; специфіку застосування медико-біологічних методів досліджень у спорті і фізичному вихованні, загальні вимоги з питань проведення студентами науково-дослідної роботи в галузі фізичного виховання та спорту; загальні відомості про аналіз документальних матеріалів й обробку результатів дослідження; правила написання курсових та дипломних робіт; теоретичний матеріал в обсязі програми з курсу " Методи функціональної діагностики у фізичній культурі і спорті ". А саме: анатомічну будову і фізіологічні особливості людського організму різних вікових груп; - систему визначення й оцінки фізичного стану дітей, підлітків і молоді у процесі фізичного виховання і спорті; - методику оцінювання функціонального стану систем організму; - методику оцінювання фізичної працездатності, рухової активності, фізичної підготовленості, фізичного здоров'я різних груп населення.

студент повинен вміти: творчо використовувати отримані знання з функціональної діагностики у фізичній культурі і спорті при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей; — вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання; — складати програми, планувати, організовувати і здійснювати роботу з фізичного виховання для людей з урахуванням віку; — провести використовувати на практиці методи функціональної діагностики; — орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі, здійснювати науково-дослідну роботу з проблем функціональної діагностики у фізичній культурі і спорті, добирати необхідні методики та методи наукового дослідження відповідно до теми й завдань науково-дослідної роботи; проводити обробку отриманих даних; правильно оформити науково-дослідницьку роботу, засвоїти вміння і навиками сучасних методів досліджень у фізичній культурі; планувати й розробляти напрями досліджень, здійснювати якісну та кількісну обробку результатів дослідження, інтерпретувати й пояснювати результати, формулювати висновки, визначати

перспективи подальших власних досліджень; використовувати методи дослідження у практичній діяльності тренера, викладача фізичного виховання. Після проходження курсу навчальним планом передбачено складання заліку і екзамену.

Курс «Методи функціональної діагностики у фізичній культурі і спорті» спрямований на формування у студентів таких **компетенцій**:

ЗК 3. Здатність працювати як автономно, так і в команді.

ЗК 8. Здатність оцінювати та забезпечувати якість робіт, що виконуються, а також приймати обґрунтовані рішення.

ФК 3. Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.

ФК 6. Здатність використовувати здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі технології фізичної культури в освітній процес з дітьми різного рівня фізичного здоров'я.

ФК 8. Застосовувати сучасні методики і технології організації освітньої діяльності, діагностики і оцінювання якості освітнього процесу з різних освітніх програм.

ФК 9. Здатність організовувати та планувати туристично-оздоровчу роботу в закладах загальної середньої освіти.

ФК 12. Здатність проектувати та використовувати форми та методи контролю якості освіти, різні види контрольно-вимірювальних матеріалів, у тому числі інформаційних технологій з врахуванням вітчизняного і закордонного досвіду в сфері фізичної культури і спорту.

ФК 13. Здатність використовувати в освітньому процесі засоби і методи ФВ з обліком соціальних, морфофункціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі, віку та національних традицій.

ФК 16. Здатність використовувати методи організації та проведення наукових досліджень у професійній сфері.

Програмні результати навчання

ПРН 5. Демонструвати уміння і навички роботи вчителя: надавати методичну допомогу вчителям за всіма напрямками програм навчання і виховання школярів, готувати і проводити різні форми методичної роботи з підвищення кваліфікації: семінари, практикуми, тренінги, консультації та ін. заходи методичного спрямування. Організовувати роботу методичної ради закладу загальної середньої освіти.

ПРН 8. Володіти навичками планування і організації наукових досліджень, збору і обробки даних у галузі фізичної культури і спорту.

ПРН 13. Вміти планувати і контролювати фізичне навантаження у відповідності до вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних особливостей школярів і рівня їх підготовленості та в умовах інклюзивної освіти.

ПРН 15. Вміти володіти навичками самостійної аналітичної, проектної, навчально-дослідної, навчально-педагогічної діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. «Теоретико-методичні основи методико-функціональної діагностики у фізичній культурі і спорті» спрямований на вивчення основних понять, принципів, методів, цілей та завдань, методів вимірювання, оцінки фізичного здоров'я різних вікових груп населення, які займаються фізичним вихованням і спортом..

Тема 1. Функціональна діагностика як медико-біологічна наукова дисципліна. Мета і види контролю у фізичному вихованні і спорті.

Тема 2. Методи оцінки функціонального стану серцево-судинної системи. Методи діагностики ССС. Традиційні методи визначення інтегральних показників системи кровообігу

Тема 3. Розрахункові методи визначення інтегральних показників серцево-судинної системи організму. Нетрадиційні методи визначення функціонального стані ССС організму. Функціональні проби ССС організму спортсмена

Тема 4. Методи оцінки функціонального стану дихальної системи організму. Традиційні методи визначення інтегральних показників системи зовнішнього дихання. Функціональні проби системи зовнішнього дихання. Розрахункові методи визначення інтегральних показників системи зовнішнього дихання.

Тема 5. Методи оцінки функціонального стану нервової системи організму. Короткий огляд основних методичних підходів до оцінки функціонального стану ЦНС. Методичні підходи, пов'язані з оцінкою динамічної статичної координації фізкультурників і спортсменів. Метод електроенцефалографії

Тема 6. Основні методичні підходи до оцінки функціонального стану периферичної нервової системи. Методи оцінки сухожильних рефлексів. Шкірні, черевні і підошовні рефлекси. Методи оцінки функціонального стану вегетативної нервової системи.

Тема 7. Методи оцінки функціонального стану нервово-м'язового апарату. Метод електроміографії. Метод хронаксиметрії. Метод міотонометрії. Метод полідинамометрії.

Модуль 2. Методи діагностики систем організму.

Тема 8. Методи діагностики функціонального стану сенсорної системи організму. Значення сенсорної системи у спорті. Функціональний стан зорового аналізатора. Функціональний стан слухового аналізатора. Функціональний стан вестибуляторного аналізатора. Функціональний стан рухового аналізатора.

Тема 9. Методи функціональної діагностики вищої нервової системи. Методи психологічного тестування. Методи для визначення типу ВНД або темпераменту. Методи оцінки об'єму оперативної або короткочасної пам'яті. Методи обстеження ступеня концентрації, стійкості і уваги.

Тема 10. Методи діагностики адаптивних можливостей організму. Визначення адаптивних можливостей спортсмена за Баєвським Р.М. Визначення адаптивних можливостей спортсмена за Мельниковою Г.С. Визначення адаптивних можливостей спортсмена за Маліковим М.В. Оцінка рівня адаптивних можливостей спортсмена.

Тема 11. Методи інтегральної оцінки фізичного здоров'я. Методичні підходи до визначення рівня фізичного здоров'я. Комп'ютерна програма "Школяр" за В.А. Шаповаловою.

Тема 12. Діагностика функціональної підготовленості організму спортсменів. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я за Г.Л. Апанасенко. Загальні поняття фізичної підготовленості спортсмена. Алактатний анаеробний механізм енергозабезпечення.

Тема 13. Методи визначення алактатної анаеробної потужності й ємності організму. Методика проведення тесту Маргаріа і Симоні. Методика експрес-аналізу функціональної підготовленості спортсменів, за С.А. Душаніним.

Методика стандартного велоергометричного тесту PWC_{170} .

Тема 14. Методи визначення лактатної анаеробної потужності й ємності організму. Метод оцінки лактатної анаеробної продуктивності по тесту Уінгейта. Метод оцінки лактатної анаеробної продуктивності по тесту Де Брюїн-Прево. Метод оцінки лактатної анаеробної продуктивності по Квебекському тесту і тесту Кеча. Метод оцінки лактатної анаеробної продуктивності по тесту Боско

Тема 15. Методи визначення аеробної потужності й ємності організму. Спосіб дозування величин потужності початкового і повторного фізичних навантажень за В.Л. Карпманом. Спеціалізовані методики: велоергометричний тест (ВЭС150), Гарвардський степ-тест, тест Купера. Розрахункові формули для визначення значень МСК (в л/хв) з урахуванням рівня тренуваності за В.Л. Карпманом

Тема 16. Методи визначення рівня економічності системи енергозабезпечення м'язової діяльності. Поріг анаеробного обміну (ПАНО). Визначення величин ПАНО і ЧССпано за методикою експрес-діагности С.А. Душаніна. Методи визначення загальної метаболічної ємності організму. Комп'ютерна програма "Комплексна експрес-оцінка функціональної підготовленості організму спортсменів – ШВСМ".

3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Модуль 1. Теоретичні знання								
Тема 1. Функціональна діагностика як медико-біологічна наукова дисципліна.	9	2	2	5	10	1		9
Тема 2. Методи оцінки функціонального стану серцево-судинної системи.	9	2	2	5	10	1		9
Тема 3. Розрахункові методи визначення інтегральних показників серцево-судинної системи організму.	9	2	2	5	9		1	8
Тема 4. Методи оцінки функціонального стану дихальної системи організму.	11	3	2	6	9		1	8
Тема 5. Методи оцінки функціонального стану нервової системи організму.	9	2	2	5	9		1	8
Тема 6. Основні методичні підходи до оцінки функціонального стану периферичної нервової системи.	9	2	2	5	9		1	8
Тема 7. Методи оцінки функціонального стану нервово-м'язового апарату.	9	2	2	5	9			9
Усього за модулем 1	65	15	14	36	65	2	4	59
Модуль 2. Методи діагностики систем організму								
Тема 8. Методи діагностики функціонального стану сенсорної системи організму.	11	3	3	5	9	1		8
Тема 9. Методи функціональної діагностики вищої нервової діяльності (внд).	9	2	2	5	9		1	8
Тема 10. Методи діагностики адаптивних можливостей організму.	9	2	2	5	9	1		8
Тема 11. Методи інтегральної оцінки фізичного здоров'я.	9	2	2	5	9		1	8
Тема 12. Діагностика функціональної підготовленості організму.	9	2	2	5	9		1	8
Тема 13. Методи визначення алактатної анаеробної потужності й ємності організму.	9	2	2	5	10	1		9
Тема 14. Методи визначення лактатної анаеробної потужності й ємності організму.	9	2	2	5	10	1	1	8
Тема 15. Методи визначення аеробної потужності й ємності організму.	9	2	2	5	10	1	1	8

Тема 16. Методи визначення рівня економічності системи енергозабезпечення діяльності м'язової	11	3	3	5	10	1	1	8
Усього за модулем 2	85	20	20	45	85	6	6	73
Разом за модулем 1,2.	150	35	34	81	150	8	6	132
Усього годин	150	35	34	81	150	8	10	132

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Функціональна діагностика, як медико-біологічна наукова дисципліна	2
2.	Тема 2. Методи діагностики функціонального стану серцево-судинної системи	2
3.	Тема 3. Електрокардіографія як метод дослідження електричної активності серця. Розрахункові методи визначення інтегральних показників ССС організму	2
4.	Тема 4. Методи оцінки функціонального стану дихальної системи організму	2
5.	Тема 5. Методи оцінки функціонального стану нервової системи. Методичні підходи оцінки динамічної і статичної координації фізкультурників і спортсменів	2
6.	Тема 6. Основні методичні підходи до оцінки функціонального стану периферичної нервової системи	2
7.	Тема 7. Методи оцінки функціонального стану нервово-м'язового апарату.	2
8.	Тема 8. Методи діагностики функціонального стану сенсорної системи організму	2
9.	Тема 9. Методи функціональної діагностики вищої нервової діяльності	2
10.	Тема 10. Методи діагностики адаптивних можливостей організму.	2
11.	Тема 11. Методи інтегральної оцінки фізичного здоров'я. Діагностика функціональної підготовленості організму спортсменів.	2
12.	Тема 12. Методи визначення алактатної анаеробної потужності й ємності організму.	2
13.	Тема 13. Методи визначення лактатної анаеробної потужності і ємності організму	2
14.	Тема 14. Методи визначення аеробної потужності і ємності організму за методикою В.Л.Карпмана, Гарвардським степ-тестом, тестом Купера.	2
15.	Тема 15. Методи визначення рівня економічності системи	2

	енергозабезпечення м'язової діяльності	
16.	Тема 16. Методи визначення загальної метаболічної ємності організму.	2
17.	Тема 17. Основи контролю підготовки спортсменів. Забезпечення спортивного відбору, тренувальної і змагальної діяльності	2

5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1.	Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи. ЧСС, фактори, що впливають на реакцію ЧСС на навантаження. АТ при фізичних навантаженнях.	5	8
2.	Функціональні проби.	5	8
3.	Оцінка і нормативи фізичного розвитку. Показники фізичного розвитку.	5	8
4.	Методика застосування оціночних таблиць.	5	8
5.	Оцінка фізичного розвитку методом індексів.	5	8
6.	Плантоконтурографічні методи.	5	8
7.	Вивчення мотивації діяльності школярів у процесі фізичного виховання. Потреби. Мотив. Інтерес. Анкетування. Інтерв'ю. Бесіда. Запитання.	5	8
8.	Методика анкетування, хронометражу, розрахунок добових енерговитрат.	6	8
9.	Оцінка фізичної працездатності. Гарвардський степ-тест. Проба PWC-170	5	7
10.	Методи вимірювання рухової активності.	6	8
11.	Моніторинг ЧСС.	5	8
12.	Система оцінювання фізичної підготовленості дітей, підлітків і юнаків.	5	8
13.	Структура системи тестів.	6	8
14.	Комплексне оцінювання фізичного здоров'я дітей, юнаків та підлітків.	5	7
15.	Оцінювання фізичного здоров'я, рівня розвитку рухових якостей.	5	8
16.	Забезпечення спортивного відбору, тренувальної і змагальної діяльності.	5	7
17.	Основи контролю підготовки спортсменів.	5	7
	Разом:	88	132

6. Індивідуальні завдання (ІНДЗ)

1. Характеристика функціонального стану ЦНС у спортсменів.
2. Діагностика функціонального стану ЦНС у спортсменів.
3. Характеристика функціонального стану периферичної нервової системи у спортсменів.
4. Діагностика функціонального стану периферичної нервової системи у спортсменів.
5. Характеристика функціонального стану зорового аналізатора у спортсменів.
6. Діагностика функціонального стану зорового аналізатора у спортсменів і фізкультурників.
7. Характеристика функціонального стану слухового аналізатора у спортсменів.
8. Діагностика функціонального стану слухового аналізатора у спортсменів.
9. Характеристика функціонального стану вестибулярного аналізатора у спортсменів.
10. Діагностика функціонального стану вестибулярного аналізатора у спортсменів
11. Характеристика функціонального стану кінестетичного аналізатора у спортсменів.
12. Діагностика функціонального стану кінестетичного аналізатора у спортсменів.
13. Характеристика функціонального стану вегетативної нервової системи у спортсменів.
14. Діагностика функціонального стану вегетативної нервової системи у спортсменів.
15. Характеристика функціонального стану нервово-м'язового апарату у спортсменів.
16. Діагностика функціонального стану нервово-м'язового апарату у спортсменів.
17. Характеристика спортивного серця.
18. Діагностика функціонального стану серця у спортсменів.
19. Функціональна характеристика серцево-судинної системи у спортсменів.
20. Діагностика функціонального стану серцево-судинної системи у спортсменів.
21. Характеристика функціонального стану системи зовнішнього дихання у спортсменів.
22. Діагностика функціонального стану системи зовнішнього дихання у спортсменів.
23. Характеристика системи крові у спортсменів.
24. Діагностика функціонального стану системи крові у спортсменів.
25. Характеристика функціонального стану ендокринної системи у спортсменів.
26. Діагностика функціонального стану ендокринної системи у спортсменів.
27. Діагностика функціонального стану органів травлення у спортсменів.
28. Діагностика функціонального стану органів травлення у спортсменів.
29. Охарактеризувати загальну фізичну працездатність.

30. Функціональні можливості яких фізіологічних систем лімітують фізичну працездатність?
31. Які процеси лежать в основі довгострокової адаптації до фізичних навантажень?
32. Які позитивні функціональні ефекти виникають при систематичних заняттях спортом?
33. Як визначити наявність тренувальних ефектів?
34. Обґрунтувати величину реакції, людей з різним рівнем тренуваності на максимальне фізичне навантаження.
35. Охарактеризувати механізм адаптації організму до фізичних навантажень.
36. Який об'єм фізичного навантаження забезпечує тренувальну адаптацію?
37. Обґрунтувати реакцію кардіореспіраторної системи на субмаксимальне стандартне навантаження у людей, які мають різну фізичну працездатність.
38. Чим характеризуються динаміка показників функціональної активності дихальної системи під час виконання фізичного навантаження у людей з різною працездатністю?
39. Яка існує залежність між функціональною активністю кардіореспіраторної системи і потужністю фізичного навантаження?
40. Охарактеризувати методику визначення вегетативного балансу (варіаційна пульсометрія)
41. Охарактеризувати особливості вегетативного балансу тренуваних спортсменів.
42. Як змінюється вегетативний баланс при переході із стану спокою у стан активності?
43. Охарактеризувати тест Новаккі.
44. Охарактеризувати методику визначення МПК непрямим способом (велоергометрична проба).
45. Охарактеризувати методику визначення МПК непрямим способом (степ-тест).
46. Охарактеризувати методику визначення фізичної працездатності за допомогою тесту PWC 170 (велоергометрична проба)
47. Охарактеризувати методику визначення фізичної працездатності за допомогою PWC 170 (степергометрична проба).
48. Охарактеризувати Гарвардський степ-тест.
49. Охарактеризувати методику визначення ортостатичної стійкості.
50. Охарактеризувати закономірну реакцію організму людини на ортостатичну пробу

7. Критерії оцінювання студентів при виконанні індивідуальних завдань: Порядок подання та захист ІНДЗ

1. Звіт про виконання ІНДЗ подається у вигляді реферату обсягом до 10 арк.
2. ІНДЗ подається викладачу, не пізніше ніж за 2 тижні до підсумкового контролю або завершення семестру;
3. Оцінка за ІНДЗ виставляється на заключному занятті (семінарському, практичному та ін.) на основі попереднього ознайомлення викладача зі змістом ІНДЗ. Можливий захист завдання шляхом усного звіту студента про виконану роботу (до 5 хв).
4. Оцінка за ІНДЗ враховується під час виведення підсумкової оцінки з навчального курсу.

Критерії оцінювання ІНДЗ

При розробленні критеріїв оцінки за ІНДЗ береться за основу повнота і правильність виконання завдання, ступінь усвідомлення та розуміння студентом навчального матеріалу проблемного характеру; враховується здатність студента диференціювати, інтегрувати та уніфікувати отримані знання, застосовуючи наукову термінологію; уміння здійснювати самостійний пошук та використання додаткового матеріалу для глибокого, логічного і творчого аналізу вивченого; уміння творчо застосовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань; мовленнєве оформлення відповіді тощо.

1 бал – студент має початковий рівень знань і не виявляє інтерес до навчального матеріалу; механічно відтворює зміст відповідного параграфу підручника/посібника; копіює певне завдання без будь-яких власних висновків та узагальнень;

2 бали – студент виявляє первинний інтерес до навчального матеріалу; має фрагментарні навички в роботі з підручником, але самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі; здатен давати відповіді на прості, стандартні запитання;

3 бали – студент знає близько половини навчального матеріалу і здатний відтворити його відповідно до тексту підручника або пояснень викладача; описує явища, процеси без пояснень їх причин; за допомогою викладача здатен відтворити їх послідовність, але слабо орієнтується в поняттях;

4 бали – студент знає більше половини навчального матеріалу, розуміє основний навчальний матеріал, але відтворює його з помилками та неточностями; здатен з помилками й неточностями дати визначення основних понять; відповіді на додаткові питання непослідовні та нелогічні;

5 балів – студент має стійкі навички роботи з текстом підручника; може самостійно оволодіти більшою частиною навчального матеріалу; формулює поняття, наводить приклади, підтверджує висловлене судження одним-двома аргументами; здатен за необхідності використовувати наочні матеріали;

6 балів – студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу; може поверхово аналізувати події, процеси, явища і робити певні висновки; відповідь його правильна, але недостатньо осмислена;

7 балів – студент самостійно відтворює домінуючу частину навчального

матеріалу; відповідає за планом, висловлює власну думку щодо теми, вміє застосовувати набуті знання при розв'язуванні психологічних задач; користується додатковими джерелами;

8 балів – студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал; розуміє основоположні теорії та факти, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє застосовувати засвоєний матеріал у стандартних ситуаціях;

9 балів – студент уміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних теоретичних положень; самостійно користується додатковими джерелами; свідомо контролює власні навчальні дії; правильно використовує термінологію; складає таблиці та схеми;

10 балів – знання студента є достатньо повними; він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, логічно описує певні явища з точки зору їх смислового взаємозв'язку; відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими фрагментарними неточностями;

11 балів – студент уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки та залежності між явищами та фактами, розглядати виявлені закономірності, робити самостійні висновки; загалом належною мірою контролює власну учбову діяльність;

12 балів – студент володіє глибокими та міцними знаннями, здатен використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протиріччя процесів; робить аргументовані висновки; критично оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; використовує додаткові джерела та матеріали;

13 балів – студент самостійно визначає окремі цілі власної учбової діяльності; вирішує творчі завдання; відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну щодо власної;

14 балів – студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності у навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів-доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ;

15 балів – студент вміє ставити й розв'язувати проблеми, самостійно здобувати та використовувати інформацію, виявляє власне ставлення до неї; самостійно виконує науково-дослідну роботу; логічно і творчо викладає матеріал у будь-якій формі; активно розвиває свої обдарування та нахили; вільно висловлює перспективи у відповідній сфері досліджень.

8. Методи навчання

Словесні – розповідь-пояснення, бесіда, лекція.

Наочні – ілюстрація, демонстрація, показ.

Практичні-для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів використовуються індивідуальні консультації, виконання практичних завдань протягом семестру, самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни, підготовка до заліку та екзамену, антропометрія, соматоскопія, методи функціональної діагностики

9. Методи контролю

1. Розповідь теоретичного матеріалу;
2. Підсумковий тестовий контроль;
3. ІНДЗ;
4. Залік;
5. Екзамен.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота												
Теоретичні знання	Модуль 1. Змістовий модуль 1. Практичні вміння та навички											ІНДЗ СР
	T1	T2-3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10-11	T12	T13 залік	
Кількість балів											30	47
Години	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	

Поточне тестування та самостійна робота												
Теоретичні знання	Модуль 1. Змістовий модуль 2. Практичні вміння та навички									З/М 3		
	T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20	T21	ТК	ІНДЗ СР	Екзамен	Сума
Кількість балів									7	46	70	200
Години	2	2	2	2	2	2	2	2	2			

11. Шкала оцінювання знань та вмінь студентів під час підсумкового контролю

Сума балів за всівиди навчальної діяльності	Оцінк а ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
67-74	D	задовільно	
60-66	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

Критерії оцінювання за національною шкалою

Оцінка А «5» («відмінно») (90–100): студент виявляє міцні, глибокі та системні знання навчально-програмованого матеріалу; відповідь студента повна, правильна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення навчального матеріалу; демонструє вміння самостійно знаходити та користуватися джерелами

інформації, критично оцінювати окремі нові факти, явища, ідеї, встановлювати причинно-наслідкові та міжпредметні зв'язки, робити аргументовані висновки; користується широким арсеналом засобів доказів власної думки, вирішує складні проблемні завдання; виявляє варіативність мислення і раціональність у виборі способів розв'язання практичних завдань; творчо застосовує професійні вміння і навички; вміє пов'язати теорію з практикою; володіє культурою викладу інформації, мова студента грамотна.

Оцінка В «4» («добре») (82–89): студент виявляє міцні, повні, ґрунтовні знання навчально-програмованого матеріалу; демонструє розуміння основоположних теорій і фактів, вміння аналізувати, порівнювати та систематизувати інформацію, встановлювати зв'язок з обраною професією та робити висновки; використовує загальновідомі докази у власній аргументації; вільно застосовує матеріал у стандартних ситуаціях; відповідь студента в цілому правильна, логічна та достатньо обґрунтована, однак при відповіді та виконанні практичних завдань допускає несуттєві помилки; рівень мовленнєвої культури відповідає загальноприйнятим нормам.

Оцінка С «4» («добре») (75–81): студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, проте його знання недостатньо глибокі та осмислені; відповідь на рівні загальних уявлень про предмет; демонструє деяке порушення логічності й послідовності викладу матеріалу; виявляє вміння частково аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити певні, але неконкретні й неточні висновки; не вміє пов'язати теоретичні положення з практикою; має фрагментарні навички в роботі з джерелами інформації; виявляє невисоку культуру викладу знань.

Оцінка D «3» («задовільно») (67–74): студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу; має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення; виявляє елементарні знання фактичного матеріалу; викладає матеріал уривчастими реченнями, при відповіді допускає суттєві помилки, які не здатен виправити після коректування запитань; недостатньо володіє розумовими операціями; відсутні уміння і навички у роботі з джерелами інформації; не вміє логічно мислити та викласти свою думку.

Оцінка Е «3» («задовільно») (60–66): має мінімально достатні знання з дисципліни, зі значними помилками; у загальному недостатньо орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не досить впевнено, з суттєвими помилками застосовує знання у практичних ситуаціях.

Оцінка FХ «2» (35-59) (з можливістю повторного складання): студент не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у

теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок застосування знань у практичних ситуаціях; демонструє; не виявляє творчі уміння застосування знань, навичок у навчально-дослідній та практичній діяльності.

Оцінка F «2» («незадовільно») (0–34) (з обов’язковим повторним курсом): не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не

8. Методичне забезпечення

Комплекс навчально-методичного забезпечення викладання дисципліни (навчальний контент дисципліни: тези лекцій, розробки семінарських занять, питання тестового контролю, завдання для індивідуальної навчально-дослідної роботи). Підручники та посібники. Періодичні фахові видання. Тематичні Інтернет ресурси.

12. Рекомендована література

Основна

1. Чижик В. В. Методи досліджень у фізичному вихованні: навч. посіб. для студ. / В. В. Чижик., О. К. Дудник. – Луцьк, 2018. – 250 с.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
3. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія. Теорія і практичні аспекти : підручник / Л. П. Сергієнко. – К.: КНТ, 2010. – 776 с.

Допоміжна

4. Арефьев В. Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів / В. Г. Арефьев. – К.: Венса, 1999. – 256 с.
5. Душанін С. А. Самоконтроль фізичного стану / С. А. Душанін, Е. А. Пирогова, Л. я. Иващенко. – К.: Здоров’я. – 1980. – 12 с.
6. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 510 с.
7. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
8. Чижик В.В. Статеві особливості тотальних розмірів і складу тіла людей та їх значення у фізичному вихованні: метод. рекомендацій. – Луцьк: Ред. – вид. від. „Вежа” Волин. держ. ун - ту ім - Лесі Українки, 1999. – 36 с.

13. Інформаційні ресурси.

1. Мультимедійне забезпечення лекційного курсу і практичних занять.