

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих
технологій

Кафедра фізкультурно-спортивної реабілітації

ЗАТВЕРДЖУЮ

РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
(Код ВК 16)

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітньо-професійна програма	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Цикл	дисциплін професійної підготовки
Статус	навчальної вибіркової дисципліни:
Форма здобуття освіти:	очна
Мова навчання:	українська
Ступінь вищої освіти	бакалавр

Київ – 2024

Робоча програма навчальної дисципліни циклу дисциплін професійної підготовки розроблена для підготовки курсантів за першим (бакалаврським) рівнем за освітньо-професійною програмою “Фізична виховання і спорт у Збройних Силах” за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт” спеціалізацією “Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців”.

Розробники програми:

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації
Протокол від “07” серпня 2024 року № 2.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		очна форма навчання
Кількість кредитів – 3 кредитів ECTS. Загальна кількість годин – 90 годин. Для очної форми здобуття освіти: кількість аудиторних годин – 58 год. кількість годин самостійної роботи – 32 год.	галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Дисципліна циклу професійної підготовки, вибіркова
	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт Спеціалізація: Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців	Рік підготовки:
		3-й
		Півріччя
		I, II
		Лекції, год.
		12
		Семінарські заняття, год.
		-
		Групові заняття, год.
		-
	освітній ступінь – бакалавр	Практичні заняття, год.
		30
		Групові вправи, год.
		Самостійна робота, год.
		32
		Рубіжний контроль, год.
		10
		Підсумковий контроль, год.: Залік – 6

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою вивчення навчальної дисципліни “Ергогенні засоби в системі підготовки військовослужбовців» є формування у курсантів цілісного уявлення про сутність, специфіку, закономірності сучасних фізіологічних, фармакологічних, психологічних засобів відновлення працездатності та боєздатності військовослужбовця.

2.2. Компетентності, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність оцінювати психоемоційний стан військовослужбовця;
- здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для військовослужбовців;
- здатність до безперервного професійного розвитку;
- здатність виконувати професійну діяльність в умовах тривалих різнопланових фізичних навантажень і психічних напружень, організувати процес підготовки військовослужбовців для забезпечення їх фізичної та психологічної готовності до виконання навчально-бойових завдань за призначенням відповідно до існуючих стандартів;
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності військовослужбовців.

2.3. Заплановані результати навчання:

показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

оцінювати стан військовослужбовців та потребу у фізіологічних, фармакологічних, психологічних засобів відновлення працездатності та боєздатності військовослужбовця;

Курсант повинен бути спроможний:

Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;

оцінювати стан військовослужбовців та потребу у фізіологічних, фармакологічних, психологічних засобів відновлення працездатності та боєздатності військовослужбовця, надавати рекомендації щодо їх застосування.

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура навчальної дисципліни

очна форма здобування освіти

Номери та назви тем	Усього годин	З них		У т. ч. за видами навчальних занять					Рубіжний контроль	Контрольні заходи
		Навчальних занять	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття, круглі столи	Групові заняття	Практичні заняття	Групові вправи		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3 курс										
I-II півріччя 3 курсу										
Тема 1. Вступ до ергогенних засобів. Фізіологічні ергогенні засоби підвищення працездатності військовослужбовця. Психологічні та біомеханічні ергогенні засоби	32	18	14	8			6		4	
Тема 2. Фармакологічні ергогенні засоби	28	18	10	2			14		2	
Тема 3. Прикладні аспекти використання ергогенних засобів у військовій підготовці	30	22	8	2			10		4	
Залік	6	6								
Всього за 3 курс	90	58	32	12			30		8	
Всього за навчальну дисципліну	90	58	32	12			30		8	

3.2. Зміст навчальної дисципліни

№ п/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Курс (навчальний збір) номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Рекомендована література
			Навчальних занять під керівництвом викладача	Самостійної роботи			
1					6	7	8
		90	58	32			
		32	18	14	Тема 1. Вступ до ергогенних засобів. Фізіологічні ергогенні засоби підвищення працездатності військовослужбовця. Психологічні та біомеханічні ергогенні засоби.		
1.	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 1. Вступ до ергогенних засобів 1. Визначення та класифікація ергогенних засобів 2. Історія використання ергогенних засобів у військових та спортивних контекстах. 3. Правові та етичні аспекти використання ергогенних засобів. <i>Самостійна робота:</i> Вступ до ергогенних засобів 1. Визначення та класифікація ергогенних засобів 2. Історія використання ергогенних засобів у військових та спортивних контекстах. 3. Правові та етичні аспекти використання ергогенних засобів.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-3, 10,12]
2.	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 2. Фактори зниження працездатності у військових та використання факторів відновлення в системі підготовки військовослужбовців 1. Працездатність. Втома.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[5-7]

1					6	7	8
					2. Методи діагностики втоми. 3. Відновлення. Засоби і методи відновлення. <i>Самостійна робота:</i> Фактори зниження працездатності у військових та використання факторів відновлення в системі підготовки військовослужбовців 1. Працездатність. Втома. 2. Методи діагностики втоми. 3. Відновлення. Засоби і методи відновлення.		
3.	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 3. Психологічні ергогенні засоби в системі підготовки військовослужбовців. 1. Поняття про психологічні ергогенні засоби та можливості їх застосування у військовослужбовців 2. Психологічна підготовка: розвиток стресостійкості, візуалізація та уявні тренування. 3. Соціальна підтримка <i>Самостійна робота:</i> Психологічні ергогенні засоби 1. Поняття про психологічні ергогенні засоби та можливості їх застосування у військовослужбовців 2. Психологічна підготовка: розвиток стресостійкості, візуалізація та уявні тренування. 3. Соціальна підтримка	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-4]
4.	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 4. Фізіологічні ергогенні засоби підвищення працездатності військовослужбовців 1. Визначення. Класифікація. Принципи застосування. 2. Ергогенна дієтетика і збалансоване харчування Харчові добавки та нутрієнти. 3. Гідратація та електроліти. <i>Самостійна робота:</i> Фізіологічні ергогенні засоби підвищення працездатності військовослужбовців 1. Визначення. Класифікація Принципи застосування.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-13]

1					6	7	8
					2. Ергогенна дієтетика і збалансоване харчування Харчові добавки та нутрієнти. 3. Гідратація та електроліти.		
5.	ПЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 5. Біомеханічні ергогенні засоби 1. Сучасні біомеханічні технології в системі підготовки військовослужбовців 2. Екзоскелети. Біомеханічні ортези. Спеціалізовані тренажери. 3. Технічні засоби для моніторингу фізичної активності, аналізу ефективності підготовки, індивідуалізації тренувань. <i>Самостійна робота:</i> Біомеханічні ергогенні засоби 1. Сучасні біомеханічні технології в системі підготовки військовослужбовців 2. Екзоскелети. Біомеханічні ортези. Спеціалізовані тренажери. 3. Технічні засоби для моніторингу фізичної активності, аналізу ефективності підготовки, індивідуалізації тренувань.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[8-13]
6.	ПЗ	6	4	2	Тема 1. Заняття 6. Фізична ерготерапія військовослужбовців. 1. Оцінка фізичного стану 2. Індивідуалізовані програми фізичної підготовки, які враховують індивідуальні потреби кожного військовослужбовця 3. Вправи на мобілізацію та стабілізацію 4. Техніки відновлення та релаксації 5. Спеціалізоване обладнання та тренажери 6. Профілактика та реабілітація травм. <i>Самостійна робота:</i> 1. Оцінка фізичного стану 2. Індивідуалізовані програми фізичної підготовки, які враховують індивідуальні потреби кожного військовослужбовця 3. Вправи на мобілізацію та стабілізацію 4. Техніки відновлення та релаксації 5. Спеціалізоване обладнання та тренажери 6. Профілактика та реабілітація травм.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, тренажерний зал	[1-5, 12-13]

1					6	7	8
8.	РК	4	4	-	Рубіжний контроль. 1. Визначення та класифікація ергогенних засобів 2. Психологічні ергогенні засоби в системі підготовки військовослужбовців. 3. Фізіологічні ергогенні засоби підвищення працездатності військовослужбовців 4. Фізична ерготерапія військовослужбовців.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-13]
9.		28	18	10	Тема 2. Фармакологічні ергогенні засоби в системі підготовки військовослужбовців.		
10.	Л	4	2	2	Тема 2. Заняття 1. Загальні поняття про ергогенні фармакологічні засоби. 1. Класифікація фармакологічних ергогенних засобів 2. Чинники що знижують працездатність військовослужбовців. 3. Вплив надмірних навантажень на організм військовослужбовця. <i>Самостійна робота:</i> Загальні поняття про ергогенні фармакологічні засоби. 1. Класифікація фармакологічних засобів 2. Чинники що знижують працездатність військовослужбовців. 3. Вплив надмірних навантажень на організм військовослужбовця.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-8]
11.	ПЗ	6	4	2	Тема 2. Заняття 2. Окремі фармакологічні ергогенні засоби, що є найбільш відомими у використанні військовослужбовцями. 1.Стимулятори центральної нервової системи. 2 Анаболічні стероїди. 3.Пептиди та гормони. 4.Психотропні засоби. 5. Їх доцільність та ефективність використання. <i>Самостійна робота:</i> Окремі фармакологічні ергогенні засоби, що є	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-8]

1					6	7	8
					найбільш відомими у використанні військовослужбовцями . 1.Стимулятори центральної нервової системи. 2 Анаболічні стероїди. 3.Пептиди та гормони. 4.Психотропні засоби. 5. Їх доцільність та ефективність використання.		
12.	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 3. Препарати, що прискорюють процеси відновлення після фізичного навантаження 1. Фармакологічні препарати, які штучно прискорюють процеси постнавантажувального відновлення за рахунок виведення і звязування метаболітів. 2. Значення сорбентів їх застосування 3. Значення гепатопротекторів їх застосування в людей з підвищеним фізичним навантаженням <i>Самостійна робота:</i> Препарати, що прискорюють процеси відновлення після фізичного навантаження 1. Фармакологічні препарати, які штучно прискорюють процеси постнавантажувального відновлення за рахунок виведення і звязування метаболітів. 2. Значення сорбентів їх застосування 3. Значення гепатопротекторів їх застосування в людей з підвищеним фізичним навантаженням	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-8]
13.	ПЗ	6	4	2	Тема 2. Заняття 4. Ергогенні засоби, які покращують метаболізм військовослужбовця після підвищених фізичних навантажень (бойових виходів, змагань). 1. Природні антиоксиданти. 2. Антигіпоксанти. Класифікація. Використання. 3. Препарати, які регулюють кислотно-лужну рівновагу. <i>Самостійна робота:</i> Ергогенні засоби, які покращують метаболізм військовослужбовця після підвищених фізичних навантажень	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-8]

1					6	7	8
					(бойових виходів, змагань). 1. Природні антиоксиданти. 2. Антигіпоксанти. Класифікація. Використання. 3. Препарати, які регулюють кислотно-лужну рівновагу.		
14.	ПЗ	6	4	2	Тема 2. Заняття 5. Фармакологічні препарати, які забезпечують повноцінність харчування 1. Вітамінні препарати 2. Потреба у мінеральних речовинах та мікроелементах, їх біологічне значення. 3. Можливості застосування незамінних ненасичених жирних кислот. Значення прийому окремих вуглеводів для ресинтезу глікогену. Вуглеводні гейнери. <i>Самостійна робота:</i> Фармакологічні препарати, які забезпечують повноцінність харчування 1. Вітамінні препарати 2. Потреба у мінеральних речовинах та мікроелементах, їх біологічне значення. 3. Можливості застосування незамінних ненасичених жирних кислот. Значення прийому окремих вуглеводів для ресинтезу глікогену. Вуглеводні гейнери.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-8]
15.	РК	2	2	-	Рубіжний контроль. 1. Загальні поняття про ергогенні фармакологічні засоби. Класифікація. 2. . Препарати, що прискорюють процеси відновлення після фізичного навантаження 3. Препарати, що прискорюють процеси відновлення після фізичного навантаження 4. Ергогенні засоби, які покращують метаболізм військовослужбовця після підвищених фізичних навантажень 5. Фармакологічні препарати, які забезпечують повноцінність	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-8]

1					6	7	8
					харчування		
16.		30	22	8	Тема 3. Прикладні аспекти використання ергогенних засобів у військовій підготовці		
17.	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 1. Використання ергогенних засобів у бойових операціях. 1. Підготовка до екстремальних умов. 2. Використання ергогенних засобів у бойових операціях. <i>Самостійна робота:</i> Використання ергогенних засобів у бойових операціях. 1. Підготовка до екстремальних умов. 2. Використання ергогенних засобів у бойових операціях.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, тренажерний зал	[1-8]
18.	ПЗ	6	4	2	Тема 3. Заняття 2. Відновлення після фізичних навантажень. 1. Стратегії відновлення. 2. Роль ергогенних засобів. <i>Самостійна робота:</i> Відновлення після фізичних навантажень. 1. Стратегії відновлення. 2. Роль ергогенних засобів.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-8]
19.	Л	4	2	2	Тема 3. Заняття 3. Психологічна підтримка військовослужбовців 1. Психологічна підтримка. 2. Використання психотропних засобів у контексті військової служби. <i>Самостійна робота:</i> Психологічна підтримка військовослужбовців 1. Психологічна підтримка. 2. Використання психотропних засобів у контексті військової служби.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-8]
20.	ПЗ	6	4	2	Тема 3. Заняття 4. Ефективність та безпека ергогенних засобів. 1. Методи оцінки ефективності 2. Безпека використання. Потенційні ризики, побічні ефекти,	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-8]

1					6	7	8
					контроль за безпекою. 3. Етичні питання. Вплив на здоров'я, відповідальність. <i>Самостійна робота:</i> Ефективність та безпека ергогенних засобів. 1.Методи оцінки ефективності 2. Безпека використання. Потенційні ризики, побічні ефекти, контроль за безпекою. 3. Етичні питання. Вплив на здоров'я, відповідальність.		
21.	РК	4	4	-	Рубіжний контроль. 1. . Використання ергогенних засобів у бойових операціях. 2. Психологічна підтримка військовослужбовців. 3. Ефективність та безпека ергогенних засобів.	Мультимеді йний проектор, комп'ютер	[1-8]
22.	3	6	6	-	Залік. 1. Ергогенні засоби. Визначення. Класифікація. 2.Фактори зниження працездатності у військовослужбовців. Працездатність. Втома. 3. Характеристика засобів відновлення працездатності. 4.Класифікація фармакологічних засобів. Особливості застосування ергогенних фармакологічних засобів 5.Препарати, що прискорюють процеси відновлення після фізичного навантаження 6.Стимулятори центральної нервової системи. Види. Використання. 7.Ергогенні засоби, які покращують метаболізм військовослужбовця після підвищених фізичних навантажень (бойових виходів, змагань). 8.Фармакологічні препарати, які забезпечують повноцінність харчування. 9. Ефективність та безпека ергогенних засобів. 10. Використання ергогенних засобів у бойових операціях.		[1-8]
Всього за		90	58	32	Л – 12 год., С – 0 год., ГЗ – 0 год., ПЗ – 32 год., СР -32, РК – 10 год., З – 6 год.		

1					6	7	8
навчальну дисципліну							

4. Індивідуальні завдання

Робочою програмою навчальної дисципліни не передбачено виконання індивідуальних завдань.

5. Методи навчання

У ході вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: словесні, наочні, показові, практичні, контрольні.

6. Методи контролю успішності навчання

Протягом навчання проводяться такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, підсумковий.

Формами контролю знань є: залік.

Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та рівня спортивної підготовленості курсантів.

Поточний контроль проводиться під час всіх видів занять у формі: контрольних опитувань, співбесід з окремих питань, виконання контрольних вправ з перевірки рівня розвиненості загальних та спеціальних фізичних якостей. Засоби поточного контролю: тестові завдання, виступи на семінарах, виконання індивідуальних завдань, контроль вправ.

Самоконтроль передбачає усвідомлену діяльність курсантів з аналізу та оцінки власної поведінки з метою забезпечення таких результатів цієї діяльності, які відповідали б поставленим цілям, нормам, правилам, зразкам. Основу самоконтролю складає усвідомлення правильності операцій і дій, підготовка плану відповідей, рефератів, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальну дисципліну проводиться у формі диференційованого заліку та включає в себе перевірку рівня теоретичних знань, організаційно-методичних умінь та практичного виконання вправ.

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Діагностика успішності навчання курсантів здійснюється відповідно до рейтингової системи оцінювання з навчальної дисципліни та формується як сума всіх рейтингових балів курсанта отриманих під час здійснення поточного та підсумкового видів контролю.

Рейтингова оцінка навчальної дисципліни (**R**) формується як сума всіх рейтингових балів курсанта очної форми навчання:

за відповіді на групових ($R_{ГЗ}$) та семінарських ($R_{СЗ}$) заняттях, виконання завдань на практичних заняттях ($R_{ПЗ}$), складання рубіжного контролю ($R_{РК}$), складання заліку $R_{ДЗ}$:

$$R = R_{ГЗ} + R_{СЗ} + R_{ПЗ} + R_{РК} + R_{ДЗ}.$$

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) навчальної дисципліни (R) переводиться згідно з таблицею:

Значення R	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	“відмінно”
80 – 89	“дуже добре”
65 – 79	“добре”
55 – 64	“задовільно”
50 – 54	“достатньо”
35 – 49	“незадовільно” з можливістю повторного складання
1 – 34	“неприйнятно” з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни

Результати заліку оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. У разі, коли відповіді за всі завдання курсанта оцінені менше ніж в 50 балів, він отримує незадовільну оцінку за результатами заліку. Курсант має 2 можливості повторно скласти залік, при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання заліку:

90 – 100 – курсант має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно застосовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь курсанта відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань. Під час методичної практики називає вправи згідно з встановленою термінологією, завдання виконано правильно і впевнено, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надає допомогу, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на високому рівні.

80 – 89 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна. Недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надання допомоги, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

65 – 79 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне

формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності, але не завжди може їх обґрунтувати. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим. Курсантом методичне завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, але з помилками, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

55 – 64 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано в основному правильно, без грубих помилок, але невпевнено, називає вправи з помилками, показав достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

50 – 54 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано з грубими помилками, називає вправи з помилками, показав не достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

35 – 49 – відповідь курсанта при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про систему фізичної підготовки. У відповіді цілком відсутня самостійність. Курсант показує фізичні вправи зі значними помилками, не володіє визначеною термінологією, раціональною методикою проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання.

0 – 34 – курсант знайомий лише з деякими основними поняттями та визначеннями навчальної дисципліни, за допомогою викладача може сформулювати лише деякі основні положення теорії. Курсант не зможе показати фізичні вправи, фрагментарно відтворює методику проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання.

Оцінка за залік не може бути меншою 50 балів для отримання загальної позитивної оцінки за навчальну дисципліну.

Під час визначення рейтингової оцінки навчальної дисципліни (**R**), отримані бали за залік враховуються з коефіцієнтом 0,3.

Розподіл балів, які отримують слухачі заочної форми навчання за залік:

Максимальна/мінімальна оцінка в балах						
Поточне оцінювання та самостійна робота					Залік	Всього
У тому числі за темами				Всього		
Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4			
27/11	22/13	21/11		70/35	30/15	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати слухач за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Рубіжний контроль	10
Семінарське	4
Групове	2
Практичне заняття	2
Індивідуальне завдання	-

Умови допуску до диференційованого заліку (екзамену)

Курсант допускається до диференційованого заліку (екзамену), якщо він до підсумкового контролю ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені індивідуальним навчальним планом (робочою програмою навчальної дисципліни) та набрав не менше ніж 50 % балів від суми рейтингових балів контрольних заходів протягом вивчення тем навчальної дисципліни.

Курсант який набрав протягом вивчення тем навчальної дисципліни та виконання індивідуального завдання рейтингову оцінку менше за 50 % від максимальної кількості балів, до диференційованого заліку не допускається.

8. Методичне забезпечення

1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:

- 1.1. Конспект опорних лекцій всіх тем курсу *тощо*.
- 1.2. Організаційно-методичні вказівки щодо відпрацювання практичних завдань.

2. Перелік типових питань для проведення підсумкового контролю:

2.1. Перелік типових теоретичних питань для проведення підсумкового контролю:

1. Ергогенні засоби. Визначення. Класифікація.
2. Фактори зниження працездатності у військовослужбовців. Працездатність. Втома.

3. Характеристика засобів відновлення працездатності.
4. Класифікація фармакологічних засобів. Особливості застосування ергогенних фармакологічних засобів
5. Препарати, що прискорюють процеси відновлення після фізичного навантаження
6. Стимулятори центральної нервової системи. Види. Використання.
7. Ергогенні засоби, які покращують метаболізм військовослужбовця після підвищених фізичних навантажень (бойових виходів, змагань).
8. Фармакологічні препарати, які забезпечують повноцінність харчування.
9. Ефективність та безпека ергогенних засобів.
10. Використання ергогенних засобів у бойових операціях.

2.2. Перелік типових методичних завдань для проведення підсумкового контролю:

1. Що таке ергогенні засоби і як вони класифікуються.
2. Фізіологічні засоби, що використовуються в підготовці військовослужбовців.
3. Психологічні засоби, що використовуються для підвищення ефективності військової підготовки.
4. Опишіть основні біохімічні ергогенні засоби та їх значення у військовій підготовці.
5. Які фізичні вправи є найбільш ефективними для розвитку витривалості у військовослужбовців
6. Як харчування впливає на фізичну підготовку військовослужбовців.
7. Яке значення має групова терапія у підтримці психічного здоров'я військовослужбовця.
8. Як спеціалізоване взуття та устілки з біомеханічною підтримкою можуть запобігти травмам.
9. Опишіть використання функціональних тренажерів у системі фізичної підготовки військовослужбовців.
10. Як рання діагностика та лікування мікротравм можуть вплинути на фізичну готовність військовослужбовців.
11. Опишіть комплексну програму фізичної підготовки з використанням різних ергогенних засобів.

2.3. Перелік типових практичних завдань для проведення підсумкового контролю:

1. Оцінка фізичного стану військовослужбовця
2. Розробка індивідуальної програми фізичної підготовки
3. Вправи на стабілізацію та мобілізацію. Провести. Обґрунтувати вибір вправ і їх значення для профілактики травм.
4. Моніторинг фізичної активності.
5. Розробити план реабілітаційних заходів після травм. Описати використання ортопедичних засобів та інших методів реабілітації

6. Спортивна гра, як засіб реабілітації. Провести гру, оцінити вплив гри на психологічний стан та фізичну активність учасників.

2.4. Засоби підсумкового контролю:

залік включає в себе два теоретичних питання та одне практичне завдання:

перше питання – теоретичне питання до тем № 1-3;

друге питання – методичне завдання до тем № 1-3;

третє питання – практичне виконання завдання до тем № 1-3.

9. Рекомендована література

1. Майкова Т. В. Основні положенні та тенденції розвитку реабілітології: навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів / Т.В. Майкова, А.В. Самошкіна. – Дніпропетровськ, 2014. – 95 с.

2. Фармакологія/ І. С. Чекмана. – К.: Вища шк., 2001 -447с

3. Ортопедія і травматологія / За ред. проф. О.М. Хвисяка . - Х ., 2013. - 656 с.

4. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті /В. В. Гамалій. –К. : Наук. Світ, 2007 -212 с

5. Організація надання невідкладної медичної допомоги у військових частинах (зкладах) Збройних Сил України: методичні рекомендації / [2-е вид., перероб. і доп.] // [Автори...]. – ГВМКЦ «ГВКГ». – К., 2014. – 144 с.

6. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих з травмами і захворюваннями нервової системи [навч. посіб.] / О.К. Марченко. – К.: Олімп. л-ра, 2006. – 196 с.

7. Мурза В.П. Фізична реабілітація [навч. посіб.] / В.П. Мурза. – К.: Орлан, 2004. – 559 с. Романішин М.Я. Фізична реабілітація в спорті [навч. посіб.] / М.Я. Романішин . – Рівне.: Волинські обереги, 2007. – 368 с.

8. Язловицький В.С. Основи фізичної реабілітації [навч. посіб.] / В.С. Язловицький, Г.С. Верич, В.М. Мухін, А.Л. Тургак. – Кіровоград.: РВВ КДПУ імені В. Вінніченка, 2004. – 238 с.

9. Мелешко В. І. Ергогенні та ерголітичні засоби спортивного тренування: навч посібник /В. І. Мелешко – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2010 - 124 с.

10. Михалюк Є. Л. , Бражко О. А. Фармакологічна корекція перевтоми і відновлення спортивної працездатності / Навчально-методичний посібник – Запоріжжя ЗДМУ, 2017- 140 с

11. Циба Ю. Г., Молдован А. Д., Горюк П. І. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів: навч-метод посібник/ укл. Ю. Г. Циба, А. Д. Молдаван, П. І. Горюк. – Чернівці: Чернівецький нац. Ун-т ім. Федьковича, 2021 -132 с

12. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні»
URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text>

13. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» USR
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.

Начальник кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації