

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

**В.о. завідувача кафедри
Бабаліч В.А.**

« 1 » вересня 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

01 ВПП ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАСОБИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність/напрямок 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація _____

(шифр і назва спеціалізації)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва)

факультет фізичного виховання

(назва інституту, факультету, відділення)

форма навчання денна, заочна

2021 – 2022 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті» для студентів за спеціальністю/напрямом 017 Фізична культура і спорт.

« 1 » вересня 2021 року – 22 с.

Розробник: Маленюк Т.В. доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

Протокол від « 1 » серпня 2021 року № 1

В.о. завідувача кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту


_____ (Бабаліч В.А.)

© _____, 2021 рік

© _____, 2021 рік

1. Опис навчальної дисципліни «Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті»

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність/напрямок, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання*
Кількість кредитів ЄКТС – 3	Галузь знань <u>01 Освіта/Педагогіка</u> (шифр і назва)	<u>Нормативна</u> (за вибором)	
Індивідуальне науково-дослідне завдання (не передбачено) (назва)	Спеціальність/напрямок <u>017 Фізична культура і спорт:</u> (шифр і назва) Спеціалізація _____ (назва)	Рік підготовки	
		1-й	1-й
Загальна кількість годин – 90		Семестр	
		2-й	2-й
		Лекції	
		22 год.	10 год.
		Практичні, семінарські	
		18 год.	8 год.
		Лабораторні:	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		50 год.	72 год.
		Індивідуальні завдання:	
		0 год.	0 год.
		Консультації:	
		0 год.	0 год.
		Вид контролю	
		залік	залік
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2, самостійної роботи студента – 4.	Рівень вищої освіти: <u>другий магістерський</u>		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання дисципліни «Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті» є формування у студентів цілісної системи знань про основні засоби відновлення працездатності і особливості їх застосування у різних видах спорту.

Завданням вивчення дисципліни «Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті» являється:

- озброєння студентів знаннями з основ спортивної підготовки (навантаження, втома, відновлення);

- ознайомлення з класифікацією і характеристикою засобів відновлення працездатності у фізичній культурі та спорті;
- оволодіння основами комплексного застосування засобів відновлення у літніх видах спорту: плаванні, легкій атлетиці, спортивній і художній гімнастиці, спортивних іграх, велоспорті, важкій атлетиці, боксі тощо;

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі *компетентності*:

загальні:

- здатність діяти соціально відповідально та свідомо,
- здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел,
- здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми,
- здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Спеціальні (фахові):

- здатність управляти робочими та навчальними процесами у сфері фізичної культури і спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів;
- здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту;
- здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань фізичної культури і спорту;
- усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

Програмні результати навчання:

Знання:

- знає сучасну класифікацію діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використання сучасних методів діагностики індивідуального та громадського здоров'я; організовує заходи щодо залучення різних груп населення до здорового способу життя;
- знає та вміє застосовувати на практиці основні положення анатомії, фізіології, біохімії для характеристики перебігу фізіологічних процесів в організмі людини, прогнозу зміни функціональних процесів при емоційних і фізичних навантаженнях, опису біохімічних механізмів енергетичного та пластичного забезпечення м'язового скорочення;
- знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності;

Уміння:

- вміє виконувати необхідні виміри та розрахунки для обґрунтування засобів фізичної культури та особливостей спортивної техніки;
- вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту;

- уміння використовувати основи теорії та закономірності адаптації в процесі організації та проведення тренувального і педагогічного процесу з фізичного виховання та спортивного тренування.

Комунікація:

- уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень;
- уміння зрозуміло пояснити фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері фізичної культури і спорту;
- уміння встановлювати соціально-психологічний комунікативний контакт, індивідуально орієнтовану взаємодію, що забезпечує творчий характер процесу навчання.

Автономія і відповідальність:

- здатність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблення базових знань з допомогою самоосвіти; вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег;
- виявляти відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримання етичних норм ділового спілкування та поведінки;
- виявляти готовність діяти соціально відповідально та свідомо; приймати рішення на підставі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства.

3. Тематичний план навчальної дисципліни

Розділ 1. Навантаження, втома і відновлення у спортивній підготовці.

Тема 1. Загальна характеристика навантажень у спорті. Поняття «фізичне навантаження». Класифікація навантажень за характером: тренувальні і змагальні, специфічні і неспецифічні, локальні, часткові і глобальні. Класифікація навантажень за величиною: мале, середнє, значне і велике. «Зовнішня» і «внутрішня» сторони навантаження. Класифікація навантажень за спрямованістю. Компоненти навантаження: характер вправи, тривалість вправи, інтенсивність роботи, тривалість і характер інтервалів відпочинку, тривалість роботи.

Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень: I – аеробна відновна, II – аеробна розвиваюча, III – змішана аеробно-анаеробна, IV – анаеробно-гліколітична, V – анаеробна алактатна.

Тема 2. Втома і відновлення у спортивному тренуванні. Поняття «втома», «стомлення», «перевтома», «відновлення». Розвиток втоми при напруженій м'язовій діяльності: локалізація втоми і механізми розвитку втоми. Фізіологічна і біомеханічна характеристика стадій втоми. Класифікація видів втоми. Класифікація проявів втоми.

Типи відновних процесів: термінове і відставлене. Суперкомпенсація. Гетерохронність протікання відновних процесів після фізичних навантажень.

Втома і відновлення при навантаженнях різної величини. Симптоми втоми після навантажень різної величини. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Втома і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсменів.

Розділ 2. Класифікація і характеристика відновлювальних засобів працездатності у фізичній культурі та спорті

Тема 3. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів. Напрямки використання засобів відновлення працездатності: у період змагань та у навчально-тренувальному процесі. Класифікація відновлювальних засобів працездатності: педагогічні, психологічні, медико-біологічні та засоби відновлення при травмах і хворобах.

Характеристика педагогічних засобів відновлення: планування навантаження і побудова процесу спортивної підготовки; побудова окремого заняття; індивідуалізація розминки; узгодження засобів підготовки; використання тренувань в умовах середньогір'я і високогір'я; використання активного відпочинку і розслаблення.

Тема 4. Психологічні засоби відновлення працездатності. Класифікація психологічних засобів відновлення: психорегуляторні і психогігієнічні.

Характеристика засобів психологічного впливу: аутогенне тренування, метод довільного м'язового розслаблення, психорегулююче тренування, гіпнотерапія (гіпнотичний сон, фракційний сон), навіювання в стані бадьорості, невербальні методи психорегуляції (музична психотерапія, акустичні сеанси).

Застосування психологічних засобів відновлення працездатності під час участі у змаганнях і в умовах після змагальної діяльності.

Тема 5: Характеристика гігієнічних і фізичних відновлювальних засобів працездатності спортсменів. Класифікація медико-біологічних засобів відновлення: гігієнічні, фізичні, харчування і фармакологічні засоби. Спрямованість дії медико-біологічних засобів відновлення працездатності: глобальний, загальнотонізуючий і вибірковий вплив.

Гігієнічні засоби відновлення: раціональний і стабільний розпорядок дня, повноцінний відпочинок і сон, відповідність спортивного одягу і інвентарю задачам і умовам спортивної підготовки та змагальної діяльності, стан спортивних споруд і обладнання.

Фізичні засоби відновлення працездатності: масаж, лазня, гідропроцедури, електропроцедури, світлове опромінення, гіпероксія, магнітотерапія. Класифікація і характеристика фізичних відновлювальних засобів працездатності спортсменів.

Тема 6. Збалансоване харчування як засіб відновлення працездатності спортсменів. Функції їжі: забезпечення організму енергією і пластичними речовинами, біорегуляторна, пристосувально-регуляторна, імунорегуляторна, реабілітаційна, доставка в організм смакових речовин, що сприяють підтриманню рівня харчової мотивації.

Основні вимоги до харчування спортсменів і людей, що займаються фізичною культурою. Фактори, що визначають енерговитрати спортсменів. Ознаки раціонального і збалансованого харчування. Організація раціонального харчування спортсменів у річному циклі підготовки. Рекомендації стосовно харчування спортсменів у дні змагань. Принципи харчування спортсменів.

Значення білків, жирів і вуглеводів для відновлення працездатності спортсменів. Значення мінеральних речовин і вітамінів для швидкого відновлення працездатності спортсменів.

Тема 7. Фармакологічні відновлювальні засоби працездатності спортсменів. Основні завдання спортивної фармакології. Класифікація фармакологічних засобів відновлення працездатності залежно від механізмів дії. Основні вимоги щодо застосування фармакологічних засобів. Принципи використання фармакологічних засобів відновлення спортсменів.

Характеристика дозволених фармакологічних препаратів відновлення працездатності спортсменів: вітаміни і полівітаміни; препарати пластичної дії; препарати енергетичної дії; антиоксиданти; адаптогени, гепатопротектори; стимулятори кровотворення; ноотропи.

Розділ 3 Застосування засобів відновлення у різних видах спорту

Тема 8. Напрямки використання і планування відновлювальних засобів працездатності спортсменів. Напрямки використання відновних засобів: у змагальній діяльності і у навчально-тренувальному процесі. Комплексний підхід до планування засобів відновлення з метою управління працездатністю і відновними процесами в організмі.

Рівні застосування засобів відновлення працездатності: етапний, поточний, оперативний.

Принципи використання засобів відновлення працездатності спортсменів. Фактори, що обумовлюють необхідність використання відновлювальних засобів у тренувальному процесі.

Тактика застосування відновних засобів залежно від режиму тренувальних занять.

Тема 9. Комплексне застосування засобів відновлення у літніх видах спорту. Застосування засобів відновлення працездатності у процесі підготовки плавців (підготовчий і змагальний періоди). Загальні рекомендації щодо застосування засобів відновлення працездатності спортсменів у видах легкої атлетики: спринтерський біг, бар'єрний біг, стрибкові і метальні дисципліни, біг на середні, довгі і наддовгі дистанції. Особливості застосування засобів відновлення при підготовці спортсменів у гімнастиці спортивній і художній (підготовчий і змагальний періоди). Застосування засобів відновлення у процесі підготовки спортсменів в ігрових видах спорту (баскетбол, гандбол, футбол, теніс). Застосування засобів відновлення у процесі підготовки велосипедистів (підготовчий змагальний періоди). Планування засобів відновлення у процесі підготовки важкоатлетів (підготовчий і змагальний періоди). Використання спортивного масажу і лазні з метою зниження маси тіла важкоатлетів. Застосування засобів відновлення у підготовці боксерів і спортсменів, що спеціалізуються у різних видах боротьби (вільна боротьба, самбо, дзюдо).

**4. Структура навчальної дисципліни
«Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті»**

Назви розділів і тем	Кількість годин													
	денна форма							заочна форма						
	Усього	у тому числі						Усього	у тому числі					
		л	п	лаб.	інд.	Консультації	СРС		л	п	лаб.	інд.	Консультації	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Розділ 1. Навантаження, втома і відновлення у спортивній підготовці</i>														
Тема 1. Загальна характеристика навантажень у спорті	6	2	1				3	6	1					5
Тема 2. Втома і відновлення у спортивному тренуванні	6	2	1				3	6	1					5
Разом за розділом 1:	12	4	2				6	12	2					10
<i>Розділ 2. Класифікація і характеристика відновлювальних засобів працездатності у фізичній культурі та спорті</i>														
Тема 3. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів	7	2	2				3	7	2	1				4
Тема 4. Психологічні засоби відновлення працездатності	7	2	2				3	7	2	1				4
Тема 5. Характеристика гігієнічних і фізичних відновлювальних засобів працездатності спортсменів	9	2	2				5	9	2	1				6
Тема 6. Збалансоване	8	2	1				5	8	1	1				6

харчування як засіб відновлення працездатності спортсменів													
Тема 7. Фармакологічні відновлювальні засоби працездатності спортсменів	8	2	1				5	8	1				7
Разом за розділом 2	39	10	8				21	39	8	4			27
<i>Розділ 3. Застосування засобів відновлення у різних видах спорту</i>													
Тема 8. Напрямки використання і планування відновлювальних засобів працездатності спортсменів	8	2	2				4	10		2			6
Тема 9. Комплексне застосування засобів відновлення у літніх видах спорту	31	6	6				19	31		2			29
Разом за розділом 3	39	8	8				23	39		4			35
<i>Усього годин</i>	90	22	18				50	90	10	8			72

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (ден./заоч)
Розділ 1. Навантаження, втома і відновлення у спортивній підготовці		
1	Тема 1. Загальна характеристика навантажень у спорті	2/1
2	Тема 2. Втома і відновлення у спортивному тренуванні	2/1
Разом		4/2
Розділ 2. Класифікація і характеристика відновлювальних засобів працездатності у фізичній культурі та спорті		

3	Тема 3. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів	2/2
4	Тема 4. Психологічні засоби відновлення працездатності	2/2
5	Тема 5. Характеристика гігієнічних і фізичних відновлювальних засобів працездатності спортсменів	2/2
6	Тема 6. Збалансоване харчування як засіб відновлення працездатності спортсменів	2/1
7	Тема 7. Фармакологічні відновлювальні засоби працездатності спортсменів	2/1
Разом		10/8
Розділ 3. Застосування засобів відновлення у різних видах спорту		
8	Тема 8. Напрямки використання і планування відновлювальних засобів працездатності спортсменів	2/-
9	Тема 9. Комплексне застосування засобів відновлення у літніх видах спорту	6/-
Разом		8/-
Усього годин		20/10

5. Теми семінарських (практичних) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (ден./заоч.)
Розділ 1. Навантаження, втома і відновлення у спортивній підготовці		
1	Тема 1. Загальна характеристика навантажень у спорті	1/-
2	Тема 2. Втома і відновлення у спортивному тренуванні	1/-
Разом		2/-
Розділ 2. Класифікація і характеристика відновлювальних засобів працездатності у фізичній культурі та спорті		
3	Тема 3. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів	2/1
4	Тема 4. Психологічні засоби відновлення працездатності	2/1
5	Тема 5. Характеристика гігієнічних і фізичних відновлювальних засобів працездатності спортсменів	2/1
6	Тема 6. Збалансоване харчування як засіб відновлення працездатності спортсменів	1/1
7	Тема 7. Фармакологічні відновлювальні засоби працездатності спортсменів	1/-
Разом		8/4
Розділ 3. Застосування засобів відновлення у різних видах спорту		
8	Тема 8. Напрямки використання і планування відновлювальних засобів працездатності спортсменів	2/2
9	Тема 9. Комплексне застосування засобів відновлення у	6/2

	літніх видах спорту	
Разом		8/4
Усього годин		18/8

6. Теми лабораторних занять
(не передбачено)

7. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість год. (ден./заоч.)
Розділ 1. Навантаження, втома і відновлення у спортивній діяльності		
1	Тема 1. Загальна характеристика навантажень у спорті. Завдання: вивчити конспект лекції, ознайомитися з рекомендованою літературою. Форма контролю: усна відповідь на семінарському занятті. Максимальна сума балів за відповідь – 5.	3/5
2	Тема 2. Втома і відновлення у спортивному тренуванні. Завдання: вивчити конспект лекції, ознайомитися з рекомендованою літературою. Форма контролю: усна відповідь на семінарському занятті. Максимальна сума балів за відповідь – 5.	3/5
Разом		6/10
Розділ 2. Класифікація і характеристика відновлювальних засобів працездатності у фізичній культурі та спорті		
3	Тема 3. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів. Завдання: вивчити конспект лекції, ознайомитися з рекомендованою літературою. Форма контролю: усна відповідь на семінарському занятті. Максимальна сума балів за відповідь – 5.	3/4
4	Тема 4. Психологічні засоби відновлення працездатності. Завдання: вивчити конспект лекції, ознайомитися з рекомендованою літературою. Форма контролю: усна відповідь на семінарському занятті. Максимальна сума балів за відповідь – 5.	3/4
5	Тема 5. Характеристика гігієнічних і фізичних відновлювальних засобів працездатності спортсменів. Підготувати повідомлення за однією з тем: 1. Масаж як засіб відновлення працездатності спортсменів.	5/6

	<p>2. Лазня як засіб підвищення працездатності і прискорення відновних процесів після навантажень.</p> <p>3. Гідро процедури (душі і ванни) як засоби відновлення працездатності спортсменів.</p> <p>4. Сполучення спортивного масажу з лазневими процедурами у спортивній практиці.</p> <p>5. Сполучення спортивного масажу з гідро процедурами у спортивній практиці.</p> <p>Форма контролю: заслухати повідомлення.</p> <p>Максимальна сума балів за повідомлення – 5.</p>	
6	<p>Тема 6. Збалансоване харчування як засіб відновлення працездатності спортсменів.</p> <p>Підготувати повідомлення за однією з тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Білки і їх значення в організмі людини. 2. Жири і їх значення в організмі людини. 3. Вуглеводи і їх значення в організмі людини. 4. Значення вітамінів для організму людини. 5. Значення мінеральних речовин для організму людини. 6. Вода і питний режим спортсмена. <p>Форма контролю: заслухати повідомлення.</p> <p>Максимальна сума балів за повідомлення – 5.</p>	5/6
7	<p>Тема 7. Фармакологічні відновлювальні засоби працездатності спортсменів.</p> <p>Підготувати повідомлення за однією з тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Полівітаміни – фармакологічні засоби відновлення працездатності і профілактики перевтоми у спортсменів. 2. Вітаміни – фармакологічні засоби підвищення і відновлення працездатності. 3. Лікарські рослини і їх вплив на протікання відновних процесів і підвищення спортивної працездатності. 4. Продукти бджільництва – перспективна група фармакологічних препаратів у фізичній культурі та спорті. 5. Допінг – важлива проблема у системі підготовки спортсменів. <p>Форма контролю: заслухати повідомлення.</p> <p>Максимальна сума балів за повідомлення – 5.</p>	5/7
Разом		21/27
Розділ 3. Застосування засобів відновлення у різних видах спорту		

8	<p>Тема 8. Напрямки використання і планування відновлювальних засобів працездатності спортсменів.</p> <p>Завдання: вивчити весь лекційний матеріал з навчальної дисципліни і підготуватися до написання підсумкової контрольної роботи (ПКР).</p> <p>Форма контролю: перевірити ПКР</p> <p>Максимальна сума балів за ПКР – 10.</p>	4/6
9	<p>Тема 9. Комплексне застосування засобів відновлення у літніх видах спорту.</p> <p>Підготувати реферат і презентацію на тему: «Комплексне застосування засобів відновлення працездатності в обраному виді спорту».</p> <p>Форма контролю: перевірити і заслухати реферат і комп'ютерну презентацію.</p> <p>Максимальна сума балів за реферат 10: 5 балів – за зміст і оформлення і 5 балів – за захист.</p> <p>Максимальна сума балів за презентацію 10.</p>	19/29
Разом		23/35
Усього годин		50/72

8. Індивідуальні завдання

Індивідуальна робота передбачає підготовку і захист реферату і комп'ютерної презентації. Студентам необхідно підготувати реферат і презентацію на тему: «Комплексне застосування засобів відновлення працездатності в обраному виді спорту».

9. Методи навчання

Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда, лекція, консультація.

Наочні методи: ілюстрація, демонстрація, презентація.

Практичні методи: конспекти лекцій, повідомлення, реферати, конспекти із самостійною роботою.

10. Методи контролю

Оцінювання якості знань, умінь і навичок студентів, в умовах організації навчального процесу за єдиною кредитно-трансферною накопичувальною системою здійснюється шляхом поточного і підсумкового (семестрового) контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ЄКТС та національною шкалою оцінювання. За підсумками вивчення навчальної дисципліни передбачено такий вид контролю як залік.

Поточний контроль

Поточний контроль – це оцінювання навчальних досягнень студента (рівень теоретичних знань та практичних навичок, включених до розділів) під час проведення аудиторних занять, організації самостійної роботи, на консультаціях (під час відпрацювання пропущених занять чи за бажанням підвищити попереднє оцінювання) та активності студента на занятті.

Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів на семінарських заняттях; контролю за оформленням, змістом і захистом рефератів; контролю за конспектом лекцій; контролю засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом тощо.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- 1) виступ з основного питання на семінарському занятті;
- 2) доповнення до того, хто доповідає;
- 3) аналіз літературних джерел;
- 4) активність та систематичність роботи на семінарських заняттях;
- 5) виконання домашніх завдань (самостійна робота).

Критеріями оцінки є:

усні відповіді: повнота розкриття питання; логіка викладання, культура мови; емоційність та переконаність; використання основної та додаткової літератури; аналітичні міркування, уміння робити порівняння, уміння робити висновки;

виконання письмових завдань: повнота розкриття питання; цілісність, системність, логічність, уміння формулювати висновки.

Рекомендовано наступні критерії оцінки з кожного виду контролю

1. За участь у лекційних заняттях студент отримує 1 бал. Максимальна сума – 10.

2. Усна відповідь на питання семінарського заняття оцінюється у 5 балів:

5 балів – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, пов'язуючи з вивченим раніше, бачить міжпредметні зв'язки, наводить аргументи, робить акцент на потрібну літературу. Обов'язковим є ознайомлення з додатковою літературою, її опрацювання і використання під час розкриття питання. Студент робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує.

4 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, коментарем теоретичного матеріалу. Не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей.

3 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок.

2 бали – студент, який невпевнено переказує матеріал, не завжди вправно ілюструючи його. Під час відповіді потребує допомоги, допускається помилок, намагається приймати активну участь у роботі.

1 бал – студент, який не приймає участь в обговоренні питань на семінарському занятті.

0 балів – студент відсутній на семінарському занятті.

3. Виконання самостійної роботи (повідомлення), що підготував студент оцінюється у **5 балів**:

5 балів отримує студент, який повністю розкрив тему самостійної роботи за всіма пунктами плану, використовував основну і додаткову літературу. Проявив самостійність і творчий підхід. Матеріал подано логічно і своєчасно.

4 бали отримує студент, який розкрив тему самостійної роботи за всіма пунктами плану, використав більшість рекомендованої літератури. Матеріал подано логічно, можливо не своєчасно.

3 бали одержує студент, який тему самостійної роботи розкрив не повністю (висвітлено не всі пункти плану, матеріал подано стисло). Використано недостатню кількість літературних джерел. Матеріал побудовано не логічно.

2 бали одержує студент, який розкрив незначну частину матеріалу (декілька пунктів плану), використав недостатню кількість літературних джерел. Відсутня логіка подачі матеріалу, а також порушена цілісність системи знань. Матеріал подано не своєчасно.

1 бал – студент роботу написав формально, стисло, не своєчасно.

0 балів – студент повідомлення не підготував.

4 Реферати студентів оцінюються у **5 балів** за оформлення і зміст, і **5 балів** за захист.

5 балів – робота має самостійний і творчий характер. Тема повністю розкрита. Тем і зміст реферату відповідають плану. Матеріал викладений логічно, послідовно, обґрунтовано. У роботі відсутні орфографічні, пунктуаційні, граматичні і стилістичні помилки. Реферат оформлений згідно вимог. Обсяг відповідає нормі. Під час захисту студент орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до визначеної проблеми, володіє майстерністю усної доповіді.

4 бали – простежується творчий підхід при підготовці реферату. Тема повністю розкрита, матеріал подано послідовно, відповідно пунктам плану, використано запропоновані джерела інформації. Інколи спостерігається порушення логіки. Наявні незначні орфографічні, пунктуаційні, граматичні і стилістичні помилки. Реферат оформлений згідно вимог. Обсяг відповідає встановленій нормі. Під час захисту студент вільно володіє і орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до питання. Виявляє достатньо умінь усної доповіді.

3 бали – лише простежується спроба підійти до написання реферату самостійно і творчо. Однак план реферату не досконалий. Загальний зміст недостатньо структурований. Простежується невміння групувати матеріал, знаходити зв'язки, встановлювати співвідношення між частинами. Наявні незначні орфографічні, пунктуаційні, граматичні і стилістичні помилки. Обсяг відповідає нормі. Студент повністю розкрив тему, проаналізував не всі пункти плану, вивчено недостатню кількість джерел інформації. Під час захисту студент вільно орієнтується у матеріалі, але володіє інформацією на початковому рівні, значну частину матеріалу відтворено на репродуктивному рівні. Студент з

допомогою викладача логічно відтворив значну частину матеріалу. Виявляє лише окремі уміння усної доповіді.

2 бали – реферат написаний нашвидку, фрагментарно. Відзначений несамотійним підходом до виконання. План відсутній або не відповідає змісту і формі. Тема розкрита частково. Під час захисту студент неспроможний відтворити інформацію у певній послідовності. Оперує лише загальними фразами. Структура доповіді не витримана, матеріал побудовано не логічно. Наявні грубі фактичні і мовленнєві помилки.

1 бал – реферат написаний фрагментарно. План відсутній або не відповідає змісту і формі. Тема не розкрита. Під час захисту студент не може відтворити матеріал. Доповідь стисла, не логічно побудована. Наявні грубі помилки.

0 балів – реферат не написаний і не захищений.

5. Комп'ютерна презентація студентів оцінюються у **10 балів** за оформлення, зміст, презентацію:

9-10 балів – робота має самотійний і творчий характер. Тема повністю розкрита. Матеріал викладений логічно, послідовно, обґрунтовано. У роботі відсутні орфографічні, пунктуаційні, граматичні і стилістичні помилки. Обсяг відповідає нормі (15 – 20 слайдів). Під час презентації студент орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до визначеної проблеми, володіє майстерністю усної доповіді.

7-8 балів – простежується творчий підхід при підготовці презентації. Тема повністю розкрита, матеріал подано послідовно. Інколи спостерігається порушення логіки. Наявні незначні орфографічні, пунктуаційні, граматичні і стилістичні помилки. Презентація оформлена згідно вимог. Обсяг відповідає встановленій нормі. Під час презентації студент вільно володіє і орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до питання. Виявляє достатньо умінь усної доповіді.

5-6 балів – загальний зміст недостатньо структурований. Простежується невміння групувати матеріал, знаходити зв'язки, встановлювати співвідношення між частинами. Наявні незначні орфографічні, пунктуаційні, граматичні і стилістичні помилки. Обсяг відповідає нормі. Студент повністю розкрив тему, проаналізував матеріал не у повному обсязі, вивчено недостатню кількість джерел інформації. Під час презентації студент вільно орієнтується у матеріалі, але володіє інформацією на початковому рівні, значну частину матеріалу відтворено на репродуктивному рівні. Студент з допомогою викладача логічно відтворив значну частину матеріалу. Виявляє лише окремі уміння усної доповіді.

3-4 бали – презентація підготовлена нашвидку, фрагментарно. Відзначений не самотійний підхід до виконання. Тема розкрита частково. Під час презентації студент неспроможний відтворити інформацію у певній послідовності. Оперує лише загальними фразами. Структура доповіді не витримана, матеріал побудовано не логічно. Наявні грубі фактичні і мовленнєві помилки.

1-2 бал – презентація підготовлена фрагментарно. Тема не розкрита. Під час презентації студент не може відтворити матеріал. Доповідь стисла, не логічно побудована. Наявні грубі помилки.

0 балів – презентація не підготовлена.

6. Конспект лекцій оцінюється у **10 балів** (по одному балу за кожну лекцію, оцінюється змістова частина).

7. Підсумкова контрольна робота (ПКР) студента оцінюється у **10 балів**.

Критерії оцінки ПКР:

Оцінка	Кількість правильних відповідей
«1»	1 – 9
«2»	10 - 18
«3»	28 – 25
«4»	26 – 32
«5»	33 – 39
«6»	40 – 45
«7»	46 - 50
«8»	51 - 54
«9»	55 - 58
«10»	59 - 60

Підсумковий контроль

З дисципліни «Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті» передбачена така форма семестрового контролю, як залік, який проводиться у кінці семестру. Для визначення підсумкової семестрової оцінки необхідно визначити суму балів поточного контролю. При виконанні всіх видів роботи максимальна сума балів, яку можуть отримати студенти дорівнює 100.

11. Схема нарахування балів, які отримують студенти (денна форма)

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальне завдання										Сума	
Розділ 1		Розділ 2					Розділ 3		Контрольна робота	Індивідуальне завдання	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	ПКР	Реферат або презентація	
1	1+5 +10	1+5	1+5	1+5+ 5	1+5	1+5+ 5	1+5	1+1+ 5+10	10	10	
Бали за розділ 1		Бали за розділ 2					Бали за розділ 3		Бали за к.р.	Бали за інд. завдання	
17		40					23		10	10	

T1, T2...T9 – теми розділів.

Розділ 1. Активна участь у лекційних заняттях – 1 бал за заняття, максимальна сума – 2. Усна відповідь на питання семінарських занять оцінюється у 5 балів. Тести до T1 і 2 оцінюються у 10 балів (Moodle).

Максимальна сума балів за розділ 1 – 17 балів.

Розділ 2. Активна участь у лекційних заняттях – 1 бал за заняття, максимальна сума – 5. Усна відповідь на питання семінарських занять

оцінюється у 5 балів, максимальна сума – 20. Підготовка самостійної роботи (повідомлення) за Т6, 7, 9 оцінюється у 5 балів, максимальна сума – 15.

Максимальна сума балів за розділ 2 – 40 балів.

Розділ 3. Активна участь у лекційних заняттях – 1 бал за заняття, максимальна сума – 3. Усна відповідь на семінарських заняттях оцінюється у 5 балів, максимальна сума – 10. Конспект лекцій оцінюється у 10 балів.

Максимальна сума балів за розділ 3 – 23 бали.

Контрольна робота. ПКР оцінюється у 10 балів.

Максимальна сума балів за КР – 10 балів.

Індивідуальне завдання. Реферат за Т9 оцінюється у 5 балів за оформлення і зміст та 5 балів – захист. Комп'ютерна презентація оцінюється у 10 балів.

Максимальна сума балів за інд. завдання – 10 балів.

Схема нарахування балів, які отримують студенти (заочна форма)

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальне завдання										Сума	
Розділ 1		Розділ 2					Розділ 3		Контрольна робота	Індивідуальне завдання	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	ПКР	Реферат або презентація	
1	1+5	1+5 +5 +5	1+5	1+5+ 5	1+5	1+5+ 5	1+5	1+1+ 5+10	10	10	
Бали за розділ 1		Бали за розділ 2					Бали за розділ 3		Бали за к.р.	Бали за інд. завдання	
7		50					23		10	10	100

T1, T2...T9 – теми розділів.

Розділ 1. Активна участь у лекційних заняттях – 1 бал за заняття, максимальна сума – 2. Самостійна робота до Т 1 і 2 оцінюється у 5 балів.

Максимальна сума балів за розділ 1 – 17 балів.

Розділ 2. Активна участь у лекційних заняттях – 1 бал за заняття, максимальна сума – 5. Усна відповідь на питання семінарських занять оцінюється у 5 балів, максимальна сума – 20. Підготовка самостійної роботи (повідомлення) за Т5, 6, 7 оцінюється у 5 балів, максимальна сума – 15. Підготовка самостійної роботи за Т3 (конспект відновного тренувального заняття і відновний тренувальний мікроцикл в обраному виді спорту) оцінюється у 5 балів, максимальна сума – 10.

Максимальна сума балів за розділ 2 – 50 балів.

Розділ 3. Активна участь у лекційних заняттях – 1 бал за заняття, максимальна сума – 3. Усна відповідь на семінарських заняттях оцінюється у 5 балів, максимальна сума – 10. Конспект лекцій оцінюється у 10 балів.

Максимальна сума балів за розділ 3 – 23 бали.

Контрольна робота. ПКР оцінюється у 10 балів.

Максимальна сума балів за КР – 10 балів.

Індивідуальне завдання. Реферат за Т9 оцінюється у 5 балів за оформлення і зміст та 5 балів – захист. Комп'ютерна презентація оцінюється у 10 балів.
 Максимальна сума балів за інд. завдання – 10 балів.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82 – 89	B	добре	
74 – 81	C		
64 – 73	D	задовільно	
60 – 63	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

Методичне забезпечення

1. Навчально-методичний комплекс курсу «Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті».
2. Курс навчальної дисципліни «Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті» розміщений на платформі дистанційного навчання Moodle. URL: <http://moodle.kspu.kr.ua/course/view.php?id=1040>
3. Методичне забезпечення самостійної роботи студентів з опрацювання навчального матеріалу (джерела інформації).
4. Маленюк Т.В., Собко Н.Г. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів. Кіровоград : КОД, 2008. С. 50-64.
5. Маленюк Т.В., Собко Н.Г. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник. Кропивницький : Видавець Лисенко В.Ф., 2018. 210 с.

12. Рекомендована література

Основна

1. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті : підручник / І.А. Ячнюк та ін.; Чернівці : Книги – XXI, 2009. 432 с.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 200 с.
3. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев : Здоровье, 1990. 200 с.

4. Маленюк Т.В., Собко Н.Г. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів. Кіровоград : КОД, 2008. С. 50-64.
5. Маленюк Т.В., Собко Н.Г. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник. Кропивницький : Видавець Лисенко В.Ф., 2018. 210 с.
6. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов: монография. Москва : Физкультура и спорт, 2005. 220 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская литература, 1997. С. 47-206, 475-561.
8. Спортивная медицина: учеб. для студ. ин-тов физ. культ. / Н.Д. Граевская, В.Б. Лемус, С.Н. Попов и др.; под ред. В.Л. Карпмана. Москва : Физкультура и спорт, 1987. 304 с.

Допоміжна

1. Авасесов В.У., Подгорнов В.И., Мирзоев О.М. Средства восстановления в системе подготовки легкоатлетов высокого класса. *Педагогические аспекты спортивной тренировки* : зб. науч. тр. Баку, Азерб. ГИФК, 1987. С. 55-66.
2. Антидопинговые правила / Под общ. ред. В.Б. Зеленченка. Москва : Олимпияпресс, 2004. С. 101-108.
3. Аснаке Э.Х. Система восстановительных средств при подготовке футболистов в условиях среднегорья Эфиопия : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук. Москва, РГАФК, 1993. 23 с.
4. Багмет К.В. Исследование применения комплексов восстановительных средств при подготовке юных баскетболистов с большими тренировочными нагрузками : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук. Москва, 1996. 24 с.
5. Бахарева А.А. Физические средства восстановления в сочетании с биокорректором в учебно-тренировочном процессе студенток-гимнасток : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук. Москва, РГАФК, 1988. 29 с.
6. Бирюков А.А., Васильева В.Е. Спортивный массаж. Москва : Физкультура и спорт, 1981. 200 с.
7. Бирюков А.А. Самомассаж. Москва : Физкультура и спорт, 1984. 85 с.
8. Бобков Ю.Г., Виноградов В.М. Фармакологическая коррекция утомления. Москва : Медицина, 1988. С. 4-36.
9. Бочкарев В.Ф. Исследование эффективности проведения восстановительного микроцикла тренировки у гимнастов в условиях среднегорья : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук. Москва : ГЦОЛИФК, 1977. 19 с.
10. Буровых А.Н., Зотов В.П. Целебный жар. Киев : Здоровье, 1984. 104 с.
11. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. Москва : Физкультура и спорт, 1977. 152 с.
12. Волков В.М., Жилло Ж.К. Медицинские средства восстановления в спорте. Смоленск : Смядынь, 1994. С. 55-93.
13. Голец В.И. Комплексное использование физических средств восстановления с целью управления параметрами тренировочных и

соревновательных нагрузок у высококвалифицированных спортсменов : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук. Киев : КГИФК, 1981. 24 с.

14. Граевская Н.Д., Иоффе Л.А. Некоторые теоретические и практические аспекты проблемы восстановления в спорте. *Теория и практика физической культуры*. 1973. № 4. С. 32-36.
15. Дегтярев И.П. Управление перед соревновательной подготовкой и после соревновательными состояниями в видах единоборств, имеющих деление и весовые категории : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук. Москва : РГИФК, 1986. 52 с.
16. Дубровский В.И. Массаж. Москва : Владос, 1999. 496 с.
17. Дубровский В.И. Применение мазей, гелей, кремов при травмах и заболеваниях спортсменов: метод. рекомендации. Москва : Физкультура и спорт. 1986. С. 5-48.
18. Иванченко В.П. Применение восстановительных средств в подготовке боксеров (юниоров) при высокой температуре внешней среды : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук. Москва : РГАФК, 1996. 22 с.
19. Использование восстановительных средств в системе подготовки баскетболистов высокой квалификации : метод. рекомендации /Ю.И. Портних та ін. Ленинград : ГДОИФК, 1990. 34 с.
20. Кафаров К.А. Использование сауны в спортивной практике. *Теория и практика физической культуры*. 1967. № 8. С. 51-54.
21. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська спортивна асоціація, 1993. С. 232-236.
22. Луговцев В.П. Восстановительные процессы после мышечной деятельности : учеб. пособие. Смоленск: Смеленский ИФК, 1988. 74 с.
23. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать : монография. Москва : Астрель, 2002. С. 150-167.
24. Павлова Э.С. Влияние оптимального сочетания тренировочных и соревновательных средств на динамику специальной работоспособности гандболисток высокой квалификации (на примере этапа непосредственной подготовки к соревнованиям) : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук. Киев : ГКИФК, 1987. 23 с.
25. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов /З.С. Миронова т др. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 96 с.
26. Покровски А.А. Роль биохимии в развитии науки про питание. Москва : Наука, 1974. 128 с.
27. Савченко В.А. Физические средства восстановления в оптимизации тренировочного процесса легкоатлетов-десятиборцев : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук. Минск : БГИФК. 1988. 20 с.
28. Слушаев А.А. Методика применения восстановительных средств в подготовке юных борцов на различных этапах тренировочного процесса : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук. Москва : РГАФК, 1995. 22 с.

29. Соколов С.Я., Замотаев И.П. Справочник по лекарственным растениям. Москва : Медицина, 1980. С. 3-46.
30. Теория спорта / С.С. Гуревич и др.; под ред. В.Н. Платонова. Киев : Вища школа, 1987. С. 116-134.
31. Фам З.Т. Повышение эффективности тренировочного процесса путем применения педагогических средств восстановления работоспособности тяжелоатлетов : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук. Киев : КГИФК, 1983. 20 с.
32. Филатов А.Т. Аутогенная тренировка. Киев : Здоровье, 1987. 128 с.
33. Франке К. Спортивная травматология. Москва : Медицина, 1981. С. 11-18.
34. Циргиладзе И.В. Средства восстановления работоспособности боксеров с учетом тренировочных нагрузок различной направленности : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук. Москва : ГЦОЛИФ, 1984. 23 с.

13. Інформаційні ресурси

1. Гуніна Л.М., Шейко В.І., Милашиус К. Принципи застосування фармакологічних ерогенних засобів в олімпійському спорті та вимоги до антидопінгового законодавства. *Український журнал медицини, біології та спорту. Серія «Фізичне виховання і спорт»*, 2017. № 6(9). С. 91-96. URL: <http://www.jmbs.com.ua/wp-content/uploads/2018/01/18.9.pdf>
2. Кудряшова Т.І., Козловська І.Ф., Цесельська Е.Ф. Засоби відновлення спортсменів під час тренувань і змагань. *Вісник КДПУ ім. Михайла Остроградського*, 2008 Випуск 6(2008)53. Частина 2. С. 75-77. URL: <http://www.kdu.edu.ua/statti/2008-6-2/75.PDF>
3. Михалюк Є.Л., Малахова С.М., Черепок О.О. Медико-біологічні, педагогічні та фізіотерапевтичні заходи відновлення спортсменів : навч. посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2016. 75 с. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/3689/1/2016-6.PDF>
4. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. Л. : ЛДУФК, 2011. 204 с. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4001/1/Відновлення_макет.pdf