

**ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту



ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАСОБИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

СИЛАБУС

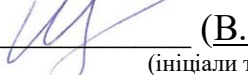
2021 – 2022 навчальний рік

Силабус це персоніфікована програма викладача для навчання студентів з кожного предмета, що оновлюється на початок кожного навчального року.

Силабус розробляється відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівця відповідного рівня та згідно навчального і робочого навчального планів, з врахуванням логічної моделі викладання дисципліни.

Силабус розглянутий на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту.

Протокол від « 1 » вересня 2021 року № 1

В.о. завідувача кафедри _____ (В.А. Бабаліч)
(підпис)  (ініціали та прізвище)

Розробник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Тетяна Володимирівна Маленюк
ПІБ

Ел. адреса: tmaleniuk@gmail.com

Інша контактна інформація: тел. 0957808368

2. Опис навчальної дисципліни

Назва дисципліни:	Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма:	Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти:	Другий (магістерський)
Форма навчання:	денна
Курс:	перший
Семестр:	другий

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
Тип дисципліни	вибіркова
Кількість кредитів –	3
Блоків (модулів) –	3
Загальна кількість годин –	90
Тижневих годин для денної форми навчання:	2
Лекції	22 год.
Практичні, семінарські	18 год.
Лабораторні	0 год.
Самостійна робота	50 год.
Індивідуальне науково-дослідне завдання (есе, аналітичний звіт, тези тощо)	-
Вид підсумкового контролю:	залік
Сторінка дисципліни на сайті університету	http://moodle.kspu.kr.ua/course/view.php?id=1040
Зв'язок з іншими дисциплінами.	психологія спорту, фізіологія спорту, теорія і методика обраного виду спорту, загальна теорія підготовки спортсменів.

3-4. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є формування у студентів компетентностей про основні засоби відновлення працездатності спортсменів і особливості їх комплексного застосування у різних видах спорту.

Завдання: 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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: класифікацію видів і проявів втоми; особливості протікання відновних процесів в організмі спортсменів після виконання фізичних навантажень різної спрямованості і величини; класифікацію засобів відновлення працездатності спортсменів; класифікацію і характеристику педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів відновлення працездатності у фізичній культурі та спорті.

вміти: розробляти відновні тренувальні заняття, відновні тренувальні мікроцикли у процесі підготовки спортсменів в обраних видах спорту; комплексно застосовувати засоби відновлення працездатності у різних видах спорту.

Сформовані/закріплені компетентності:

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел,

ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Спеціальні (фахові) компетентності:

СК4. Здатність управляти робочими та навчальними процесами у сфері фізичної культури і спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.

СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань фізичної культури і спорту.

СК9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

5. Зміст дисципліни. Календарно-тематичний план

Тиж./ дата, год	Тема, план	Форма діяльності (заняття)	Література Ресурси в Інтернеті	Самостійна робота, завдання, год.	Вага оцін ки	Тер- мін вико- нання
Тиж. 1. 2 акад. год.	Блок 1 Тема 1: Загальна характеристика навантажень у спорті. - Визначення поняття про навантаження. Класифікація навантажень за характером. - Класифікація навантажень за величиною. - Класифікація навантажень за спрямованістю.	Лекція	Основна література: 4, 5, 7 Інтернет-ресурси: 4	- Активна участь у лекційному занятті 2 год.	1	
Тиж. 2. 2 акад. год.	Тема 2: Втома і відновлення у спортивному тренуванні - Загальні поняття втоми і відновлення. - Розвиток втоми при напруженій м'язовій діяльності. - Протікання відновних процесів після виконання навантажень. - Втома при навантаженнях різної величини і спрямованості.	Лекція	Основна література: 1, 4, 5, 7 Додаткова література: 30 Інтернет-ресурси: 2, 4	- Активна участь у лекційному занятті 2 год.	1	
Тиж. 3. 2 акад. год.	Тема 1. Загальна характеристика навантажень у спорті. Тема 2. Втома і відновлення у спортивному тренуванні. <i>Питання для обговорення:</i> - Дати визначення поняття «навантаження» - Розкрити класифікацію навантажень за характером. - Розкрити класифікація навантажень за величиною. - Охарактеризувати класифікацію навантажень за спрямованістю. - Дати визначення понять «втома» і	Практичне заняття	Основна література: 1, 4, 5,7 Додаткова література: 4,30 Інтернет-ресурси: 2, 4	- Вивчити конспект лекцій. - Ознайомитися з рекомендованою літературою. - Бути готовим до опитування на занятті 2 год.	0 0 5	

	<p>«відновлення».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Розкрити розвиток втоми при напруженій м'язовій діяльності. - Пояснити протікання відновних процесів після виконання навантажень. 					
<p>Тиж. 4.</p> <p>2 акад. год.</p>	<p>Блок 2</p> <p>Тема 3. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Класифікація засобів відновлення спортивної працездатності. - Характеристика педагогічних засобів відновлення. - Застосування педагогічних засобів відновлення спортивної працездатності. 	Лекція	<p>Основна література: 3, 4, 5</p> <p>Інтернет-ресурси: 2, 4</p>	<p>- Активна участь у лекційному занятті</p> <p>2 год.</p>	1	
<p>Тиж. 5.</p> <p>2 акад. год.</p>	<p>Тема 3. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів.</p> <p><i>Питання для обговорення:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Розкрити класифікацію засобів відновлення спортивної працездатності. - Дати характеристику педагогічних засобів відновлення. - Розкрити особливості застосування педагогічних засобів відновлення спортивної працездатності 	Практичне заняття	<p>Основна література: 1, 4, 7</p> <p>Додаткова література: 11, 21, 22, 30</p> <p>Інтернет-ресурси: 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Вивчити конспект лекцій. - Ознайомитися з рекомендованою літературою. - Бути готовим до опитування на занятті. - Розробити конспект відновного заняття в обраному вид спорту. - Розробити відновний мікроцикл тренувальних занять в обраному спорту <p>2 год.</p>	0 0 5 5 5	
<p>Тиж. 6.</p> <p>2 акад. год.</p>	<p>Тема 4. Психологічні засоби відновлення працездатності</p> <ul style="list-style-type: none"> - Класифікація психологічних засобів відновлення працездатності. - Характеристика засобів і методів психологічного впливу. - Застосування психологічних засобів відновлення працездатності під час участі у змаганнях і в умовах після змагальної діяльності. 	Лекція	<p>Основна література: 1, 4, 6, 7</p> <p>Додаткова література: 11, 21, 30</p> <p>Інтернет-ресурси: 2, 4</p>	<p>- Активна участь у лекційному занятті</p> <p>2 год.</p>	1	

<p>Тиж. 7. 2 акад. год.</p>	<p>Тема 4. Психологічні засоби відновлення працездатності <i>Питання для обговорення:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Розкрити класифікацію психологічних засобів відновлення працездатності. - Охарактеризувати засоби і методи психологічного впливу. - Вказати особливості застосування психологічних засобів відновлення працездатності під час участі спортсменів у змаганнях. - Розкрити особливості застосування психологічних засобів відновлення працездатності спортсменів в умовах після змагальної діяльності. 	<p>Практичне заняття</p>	<p>Основна література: 1, 4, 6, 7 Додаткова література: 11, 21, 30 Інтернет-ресурси: 2, 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Вивчити конспект лекцій. - Ознайомитися з рекомендованою літературою. - Бути готовим до опитування на занятті <p>2 год.</p>	<p>0 0 5</p>	
<p>Тиж. 8. 2 акад. год</p>	<p>Тема 5. Характеристика гігієнічних і фізичних відновлювальних засобів працездатності спортсменів.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Особливості застосування та спрямованість впливу медико-біологічних засобів відновлення працездатності. - Характеристика гігієнічних засобів відновлення. - Характеристика фізичних засобів відновлення. 	<p>Лекція</p>	<p>Основна література: 1, 3, 4, 6, 7 Додаткова література: 5, 6, 7, 13, 16, 17, 27 Інтернет-ресурси: 2, 3, 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Активна участь у лекційному занятті <p>2 год.</p>	<p>1</p>	
<p>Тиж. 9. 2 акад. год.</p>	<p>Тема 5. Характеристика гігієнічних і фізичних відновлювальних засобів працездатності спортсменів. <i>Питання для обговорення:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Розкрити особливості застосування та спрямованість впливу медико-біологічних засобів відновлення працездатності. - Дати характеристику гігієнічних засобів відновлення. - Охарактеризувати фізичні засоби відновлення працездатності 	<p>Практичне заняття</p>	<p>Основна література: 1, 3, 4, 6, 7 Додаткова література: 5, 6, 7, 13, 16, 17, 27 Інтернет-ресурси: 2, 3, 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Вивчити конспект лекцій. - Ознайомитися з рекомендованою літературою. - Бути готовим до опитування на занятті - Підготувати повідомлення за однією з тем: 1. Масаж як засіб відновлення працездатності спортсменів. 2. Лазня як засіб підвищення працездатності і прискорення відновних процесів після навантажень. 	<p>0 0 5 5</p>	

				3. Гідропроцедури (душі і ванни) як засоби відновлення працездатності спортсменів. 4. Сполучення спортивного масажу з лазневими процедурами у спортивній практиці. 5. Сполучення спортивного масажу з гідропроцедурами у спортивній практиці. 2 год.		
Тиж. 10. 2 акад. год	Тема 6. Збалансоване харчування як засіб відновлення працездатності спортсменів. - Функції їжі. - Основи раціонального (збалансованого) харчування спортсменів. - Значення білків, жирів і вуглеводів для відновлення працездатності спортсменів. - Значення мінеральних речовин і вітамінів для швидкого відновлення працездатності спортсменів.	Лекція	Основна література: 1, 6, 7 Додаткова література: 5, 21, 23 Інтернет-ресурси: 2, 3, 4	- Активна участь у лекційному занятті 2 год.	1	
Тиж. 11. 2 акад. год.	Тема 7. Фармакологічні відновлювальні засоби працездатності спортсменів. - Класифікація фармакологічних засобів і принципи їх застосування. - Дозволені препарати	Лекція	Основна література: 1, 6, 7 Додаткова література: 2 Інтернет-ресурси: 1, 4	- Активна участь у лекційному занятті 2 год.	1	
Тиж. 12. 2 акад. год.	Тема 6. Збалансоване харчування як засіб відновлення працездатності спортсменів. Тема 7. Фармакологічні відновлювальні засоби працездатності спортсменів. <i>Питання для обговорення:</i> - Назвати функції їжі. - Вказати основи раціонального	Практичне заняття	Основна література: 1, 6, 7 Додаткова література: 2, 5, 21, 23 Інтернет-ресурси: 1, 2, 3, 4	- Вивчити конспект лекцій. - Ознайомитися з рекомендованою літературою. - Бути готовим до опитування - Підготувати повідомлення за однією з темою б: 1) - Білки і їх значення в організмі людини. 2) - Жири і їх значення в організмі	0 0 5 5	

	<p>(збалансованого) харчування спортсменів.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Розкрити значення білків, жирів і вуглеводів для відновлення працездатності спортсмена. - Вказати значення мінеральних речовин і вітамінів для швидкого відновлення працездатності спортсменів. - Розкрити класифікацію фармакологічних засобів відновлення. - Перерахувати принципи використання фармакологічних засобів відновлення. - Охарактеризувати дозволені препарати 			<p>людини.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. - Підготувати повідомлення за темою 7: 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>2 год.</p>	5	
<p>Тиж. 13.</p> <p>2 акад. год.</p>	<p>Блок 3. Тема 8. Напрямки використання і планування відновлювальних засобів працездатності спортсменів.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Напрямки використання засобів управління працездатністю і відновними процесами спортсменів. - Планування засобів відновлення у тренувальному процесі. - Принципи і фактори використання 	Лекція	<p>Основна література: 7 Інтернет-ресурси: 2, 4</p>	<p>- Активна участь у лекційному занятті</p> <p>2 год.</p>	1	

	відновлювальних засобів працездатності спортсменів					
Тиж. 13. 2 акад. год.	<p>Тема 8. Напрямки використання і планування відновлювальних засобів працездатності спортсменів.</p> <p><i>Питання для обговорення:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Назвати і охарактеризувати напрямки використання засобів управління працездатністю і відновними процесами спортсменів. - Розкрити особливості планування засобів відновлення у тренувальному процесі. - Назвати принципи застосування засобів відновлення працездатності спортсменів - Перерахувати фактори використання відновлювальних засобів працездатності. 	Практичне заняття	Основна література: 7 Інтернет-ресурси: 2, 4	<ul style="list-style-type: none"> - Вивчити конспект лекцій. 0 - Ознайомитися з рекомендованою літературою. 0 - Бути готовим до опитування 5 - Підготуватися до написання підсумкової контрольної роботи 10 <p>2 год.</p>		
Тиж. 15-16. 6 акад. год.	<p>Тема 9. Комплексне застосування засобів відновлення у літніх видах спорту.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Фізіологічна дія (спрямованість) застосування засобів відновлення у різних періодах підготовки та у різний час тренувальних занять. - Застосування засобів відновлення у процесі підготовки плавців. - Загальні рекомендації щодо застосування засобів відновлення у видах легкої атлетики. - Особливості застосування засобів відновлення при підготовці спортсменів у гімнастиці спортивній і художній. - Засоби відновлення у процесі підготовки спортсменів в ігрових видах спорту (баскетбол, гандбол, футбол, теніс). 	Лекція	Основна література: 1, 6, 7 Інтернет-ресурси: 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> - Активна участь у лекційному занятті 4 год. 	1+1	

	<ul style="list-style-type: none"> - Застосування засобів відновлення у процесі підготовки велосипедистів. - Застосування засобів відновлення у підготовці важкоатлетів. - Застосування засобів відновлення у підготовці боксерів і спортсменів, що спеціалізуються у різних видах боротьби. 					
Тиж. 17. 6 акад. год.	Тема 9. Комплексне застосування засобів відновлення у літніх видах спорту <i>Питання для обговорення:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Вказати особливості застосування засобів відновлення працездатності спортсменів в обраному виді спорту після навантажень різного спрямування. - Розкрити основи застосування засобів відновлення працездатності спортсменів в обраному виді спорту у підготовчому періоді річної підготовки. - Вказати особливості застосування засобів відновлення працездатності спортсменів в обраному виді спорту у змагальному періоді річної підготовки. 	Практичне заняття	Основна література: 1, 6, 7 Додаткова література: 1, 3, 4, 5, 9, 1315, 18, 24, 27, 28, 31, 34 Інтернет-ресурси: 2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> - Вивчити конспект лекцій. - Ознайомитися з рекомендованою літературою. - Бути готовим до опитування - Підготувати реферат або презентацію на тему: «Комплексне застосування засобів відновлення працездатності в обраному виді спорту». <i>2 год.</i>	0 0 5 10	

6. Література для вивчення дисципліни.

Основна література

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.

Додаткова література

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.

Інтернет-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

7. Політика виставлення балів. Вимоги викладача

Враховуються бали набрані при поточному опитуванні, виконанні завдань, що виносяться на самостійну роботу, та бали підсумкового тестування. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час лекційного та практичного заняття. Забороняється користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття; списування під час написання підсумкової контрольної роботи.

Для заохочення студентів передбачено систему додаткових балів (від 1 до 5 балів отримує студент, якщо він не пропускав заняття без поважних причин, своєчасно виконував завдання, проявляв активність і систематично працював під час занять).

У разі відсутності студента з поважних причин (хвороба, виїзд на змагання, збори) відсутність підтверджується відповідними документами. Студент повинен попередити викладача, обираючи для себе зручний спосіб (наприклад, в усній формі особисто викладачу, відправивши повідомлення на Viber або на електронну пошту). Ми завжди зможемо прийняти альтернативні заходи для виконання завдань. Кожному студенту дозволено один раз бути відсутнім без поважної причини. У разі неодноразової відсутності з неповажних причин такі студенти втрачають право отримати оцінку вище 80 балів. Студенту, який не зміг вчасно виконати завдання (або має пропуски занять) надається можливість працювати за індивідуальним графіком, розробленим викладачем.

Викладач на першому занятті ознайомлює студентів стосовно системи вимог та правил поведінки на заняттях, доводить до їх відома методичні рекомендації щодо виконання завдань, що виносяться на самостійну роботу. Крім того, кожний студент має можливість ознайомитися з навчально-методичним забезпеченням навчальної дисципліни на платформі дистанційного навчання Moodle. Все це гарантує високу ефективність освітнього процесу.

Розподіл балів, що присвоюються студентам з навчальної дисципліни «100», є сумою балів на лекційних та практичних заняттях, виконання самостійної роботи, та бали, отримані під час підсумкового контролю. Впродовж семестру студент за

виконання завдань отримує – 100 балів під час складання трьох блоків.

Студент повинен підготувати під час занять низку матеріалів:

Блок 1. «Навантаження, втома і відновлення у спортивній діяльності» передбачає підготовку до опитування та активну участь у лекційних заняттях.

Блок 2. «Класифікація і характеристика відновлювальних засобів у фізичній культурі та спорті» передбачає підготовку до опитування, розробку конспекту відновного заняття та відновного мікроциклу в обраному виді спорту, підготовку повідомлення, активність під час лекційних занять.

Блок 3. «Застосування засобів відновлення у різних видах спорту» передбачає підготовку до опитування, підготовку і захист реферату або електронну презентацію, підготовку до написання підсумкової контрольної роботи, активність під час лекційних занять.

Поточний контроль та самостійна робота										Сума		
Блок 1		Блок 2					Блок 3			Контрольна робота	Індивідуальне завдання	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9				
1	1+5+10	1+5+5+5	1+5	1+5+5	1+5	1+5+5	1+5	1+1+5+10				
17		50					23			10	10	100

Блок 1. Активна участь у лекційних заняттях – 1 бал за заняття, максимальна сума – 2. Усна відповідь на питання семінарських занять оцінюється у 5 балів. Тести за Т 1 і 2 оцінюються у 10 балів (Moodle). Максимальна сума балів за розділ 1 – 17 балів.

Блок 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.

Блок 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 оцінюється у 10 балів.

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

8. Підсумковий контроль

Залікові питання

1. Дати визначення понять «навантаження», «втома» і «відновлення».
2. Проаналізувати навантаження за характером.
3. Розкрити види навантаження на величиною.
4. Розкрити компоненти навантажень, що впливають на формування адаптаційних реакцій.
5. Дати визначення понять «втома», «стомлення» і «перевтома».
6. Розкрити особливості локалізації втоми.
7. Охарактеризувати механізми розвитку втоми.
8. Розкрити класифікацію видів і проявів втоми.
9. Проаналізувати протікання відновних процесів в організмі спортсменів після виконання фізичних навантажень.
10. Дати визначення поняття «суперкомпенсація». Пояснити гетерохронність протікання відновних процесів після виконання навантажень.
11. Проаналізувати втому і відновлення при навантаженнях різної величини.
12. Розкрити актуальність використання засобі відновлення працездатності у системі спортивної підготовки.
13. Розкрити класифікацію засобів відновлення у спорті.
14. Перерахувати педагогічні засоби відновлення.
15. Дати характеристику педагогічним засобам відновлення.
16. Перерахувати психологічні засоби відновлення.
17. Дати характеристику аутогенного і психорегулюючого тренування у спорті.
18. Розкрити гіпнотерапію як метод психорегуляції спортсменів.
19. Розкрити особливості застосування психологічних засобів відновлення у період змагань.
20. Розкрити класифікацію медико-біологічних засобів відновлення.
21. Проаналізувати гігієнічні засоби відновлення.
22. Розкрити фізичні засоби відновлення і їх спрямоване використання.
23. Вказати види масажу і їх спрямоване використання.
24. Розкрити вплив лазні на прискорення відновлення спортивної працездатності після виконання фізичного навантаження.
25. Проаналізувати типи ванн залежно від температури і складу води.
26. Розкрити вибірковий вплив ванн на протікання відновних процесів після виконання навантажень.
27. Проаналізувати типи душів залежно від механічного подразнення і температури води.
28. Розкрити вибірковий вплив душів на протікання відновних процесів після виконання фізичних навантажень.
29. Проаналізувати електропроцедури, як засоби стимуляції відновних реакцій після конкретної м'язової діяльності.

30. Розкрити вплив світлового опромінення на протікання відновних процесів.
31. Проаналізувати спрямованість впливів фізичних засобів відновлення.
32. Вказати основи раціонального і збалансованого харчування спортсменів.
33. Проаналізувати збалансованість харчування за енергетичною цінністю.
34. Розкрити значення білків для нормального протікання відновних процесів.
35. Вказати значення жирів для нормального протікання відновних процесів.
36. Розкрити значення вуглеводів для нормального протікання відновних процесів.
37. Вказати значення мінеральних речовин для швидкого протікання відновних процесів в організмі спортсменів.
38. Розкрити роль вітамінів для швидкого протікання відновних процесів.
39. Перерахувати завдання спортивної фармакології.
40. Розкрити класифікацію фармакологічних засобів відновлення за видами дії.
41. Вказати принципи використання фармакологічних засобів відновлення.
42. Перерахувати дозволені фармакологічні препарати у спорті.
43. Розкрити роль вітамінів і полівітамінів як фармакологічних засобів відновлення працездатності спортсменів.
44. Проаналізувати фармакологічні засоби відновлення енергетичної і пластичної дії.
45. Розкрити роль антиоксидантів і адаптогенів у системі спортивної підготовки.
46. Вказати необхідність використання препаратів гепатопротекторів у системі спортивної підготовки.
47. Розкрити роль препаратів зігрівуючої, знеболюючої і протизапальної дії, що використовуються у спорті.
48. Вказати основні властивості спортивних напоїв у спорті (вуглеводно-мінеральні напої, кисневий коктейль).
49. Проаналізувати напрямки використання відновних засобів у спорті.
50. Розкрити етапний, поточний та оперативний рівень застосування засобів відновлення працездатності спортсменів.

Критерії оцінювання

1. За участь у лекційному занятті студент отримує 1 бал.
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, конспект відновного заняття, відновний мікроцикл), що підготував студент оцінюється у 5 балів:

5 балів отримує студент, який повністю розкрив тему самостійної роботи, 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 на швидку, 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:

9-10 балів – робота має самостійний 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 на швидку, фрагментарно. Відзначений несамотійний 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

Особливості перескладання

Студенту, який не зміг вчасно здати залік, надається можливість працювати за індивідуальним графіком, розробленим викладачем, для того щоб накопичити бали. Студент ознайомлюється з навчально-методичним забезпеченням навчальної дисципліни на платформі дистанційного навчання Moodle, обирає завдання, готує і за індивідуальним графіком відпрацьовує. Перескладання відбувається згідно графіка, розробленого деканатом факультету фізичного виховання.