

**Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка**  
**факультет фізичної культури**  
**кафедра спорту і спортивних ігор**

**1. Загальна інформація про курс**

<b>Назва курсу, мова викладання</b>	Відновлення в спорті, українська
<b>Викладач</b>	Алексєєв Олександр Олексійович, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор, телефон 0679030950
<b>Профайл викладача</b>	<a href="http://sportkaf.kpnu.edu.ua">http://sportkaf.kpnu.edu.ua</a>
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:aliekxieiev@kpnu.edu.ua">aliekxieiev@kpnu.edu.ua</a>
<b>Сторінка курсу в MOODLE</b>	<a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803</a>
<b>Консультації</b>	Понеділок: 14.20 – 16.00 Четвер: 14.10 – 16.00

**2. Анотація до курсу**

«Відновлення в спорті» спеціальності 017 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського), рівня вищої освіти є визначення змісту, ролі й завдань дисципліни у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту, майбутні фахівці мають володіти знаннями не лише як спланувати програму тренувальних і змагальних навантажень, але й яким чином можна здійснювати процес відновлення затраченої енергії, фізичних і нервових сил спортсменів.

Навчальна дисципліна «Відновлення в спорті» відноситься до циклу професійної підготовки вибіркової частини, утворюючи суміжні зв'язки з дисциплінами свого розділу (спортивна травматологія, спортивне довголіття, психолого-педагогічні основи спортивного тренування, психологія спорту, основи теорії спортивних змагань, неолімпійський спорт, спортивна медицина, основи медичних знань, біохімія, анатомія людини з основами спортивної морфології, спортивний масаж, теорія і методика юнацького спорту, фізіологія спорту, теорія і методика спортивного тренування, біомеханіка, гігієна, тощо).

**3. Мета і завдання курсу**

**Мета курсу** Мета вивчення вибіркової навчальної дисципліни професійної підготовки «Відновлення в спорті» полягає у формуванні фахових компетентностей спеціальності у майбутніх тренерів з видів спорту, оволодіння вміннями і навичками грамотно використовувати методи та засоби відновлення спортсменів різної спортивної кваліфікації, рівня підготовленості, статі та віку.

### **Завдання курсу:**

1. Формування знань з основ спортивної підготовки (навантаження, втома, відновлення).
2. Ознайомлення з класифікацією і характеристикою засобів відновлення працездатності у фізичній культурі та спорті.
3. Оволодіння основами комплексного застосування засобів відновлення у літніх видах спорту.
4. Виховання зацікавленості до питань відновлення працездатності спортсменів у тренувальному та змагальному процесі.

### **4. Результати навчання**

За результатами вивчення освітнього компоненту «Відновлення в спорті» в здобувачів першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт формуються наступні **програмні результати навчання**:

- визначати засоби профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом (майбутній фахівець повинен усвідомлювати причини перенапруження та фізіологічних механізмів відновлення, контроль за відповідними процесами, раціональне використання сучасних методів і засобів відновлення що є важливим для оцінювання впливу фізичного навантаження на організм, ефективності тренувальних програм, виявлення перетренованості, визначення оптимального часу відпочинку після фізичних вправ, а отже, є необхідними для поліпшення підготовки спортсмена та досягнення високого результату);

- діагностувати функціональний стан організму людини (фахівець сфери фізична культура і спорт повинен демонструвати знання сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використовувати сучасні методи діагностики індивідуального та громадського здоров'я; організувати заходи щодо залучення різних груп населення до здорового способу життя);

- застосувати основні принципи та засоби надання долікарської допомоги у невідкладних станах та патологічних процесах в організмі (здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб);

- обирати головні підходи та засоби збереження життя, здоров'я та захисту людей в умовах загрози і виникнення небезпечних та надзвичайних ситуацій (у майбутніх фахівців повинні бути сформовані практичні навички для безпечного життя та збереження власного здоров'я та життя і здоров'я найближчого оточення);

- застосовувати гігієнічні заходи у процесі занять фізичною культурою і спортом (майбутній фахівець сфери фізична культура і спорт повинен вміти на практиці використовувати комплекси фізичних вправ, що поєднуються з факторами навколишнього середовища і гігієнічними умовами для формування рухових навичок, спеціальних знань, виховання фізичних якостей і різнобічної морфо-функціональної досконалості організму у відповідності до вимог суспільства);

- дотримуватись основних положень збереження навколишнього середовища у професійній діяльності (фахівець сфери фізична культура і спорт повинен мати розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування).

Заплановані результати навчання відповідно до освітньої (освітньо-професійної програми): знання, уміння, навички, інші компетентності, набуті у процесі вивчення дисципліни У процесі вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти мають **знати**:

- засоби та методи відновлення у спорті;
- методи дослідження та оцінки стану функцій різних систем організму з метою загальної тренуваності;
- методи дослідження та оцінки фізичної працездатності, дослідження і оцінки стану систем організму, що лімітують працездатність;
- особливості підготовки спортсменів у різних видах спорту;
- структуру фізичної та психічної працездатності спортсмена.

**вміти:**

- проводити різні функціональні проби серцево-судинної системи, визначати тип реакції на навантаження, оцінювати швидкість відновлення і адаптацію до фізичного навантаження;
- тестувати фізичну працездатність різними методами;
- проводити функціональні проби дихальної системи оцінювати їх результати;
- планувати навчально-тренувальний процес з урахуванням специфіки відновлення працездатності організму людини;
- застосовувати в практичній діяльності засоби та методи підвищення відновлення спортсменів;
- володіти технологіями визначення рівня відновлення та функціональної готовності спортсменів на різних етапах підготовки.

## 5. Формат курсу

Стандартний курс (очний, заочний). Організація навчання здійснюється відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» <https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view> та «Положення про дистанційне навчання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» [https://drive.google.com/file/d/1c--sYRfDI\\_iAT7L766LprKB-x9GGKaEy/view](https://drive.google.com/file/d/1c--sYRfDI_iAT7L766LprKB-x9GGKaEy/view)

Комплекс навчально-методичного забезпечення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки розміщено у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle. Також у цьому середовищі представлений «Електронний журнал».

## 6. Обсяг і ознаки курсу

Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Освітньо-професійна програма, спеціальність	Тренер з видів спорту, 017 Фізична культура і спорт	Тренер з видів спорту, 017 Фізична культура і спорт
Рік навчання/ рік викладання	четвертий 2021-2022 / перший 2022	четвертий 2021-2022 / перший 2021-2022
Семестр вивчення	восьмий	сьомий, восьмий
Обов'язковий освітній компонент/вибірковий освітній компонент	Вибірковий освітній компонент, професійної підготовки	Вибірковий освітній компонент, професійної підготовки
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити ЄКТС	4 кредити ЄКТС
Загальний обсяг годин	120 год.	120 год.
Кількість годин навчальних занять	40 год.	24 год.
Лекційні заняття	20 год.	12 год.
Практичні заняття	20 год.	12 год.
Семінарські заняття	0 год.	0 год.
Лабораторні заняття	0 год.	0 год.
Самостійна та індивідуальна робота	80 год.	96 год.
Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен

## 7. Пререквізити курсу

Для вивчення курсу «Відновлення в спорті» здобувачі вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» повинні володіти базовими знаннями з дисциплін: «Теорія і методика фізичного виховання», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Біохімія», «Біомеханіка», «Спортивний масаж», «Силові види спорту», «Олімпійський спорт», «Фізіологія спорту», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика легкої атлетики»,

«Паралімпійський спорт», «Теорія і методика спортивного тренування», «Психологія спорту».

## 8. Технічне й програмне забезпечення /обладнання

Викладання освітнього компоненту «Відновлення в спорті» потребує наявності ноутбуку як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle:

- виконання тестових завдань для поточного контролю;
- виконання завдань самостійної роботи;
- виконання домашніх завдань.

## 9. Політики курсу

Запізненні завдання (письмові роботи). Здобувачам вищої освіти, які вчасно не мають можливості здати домашні розрахункові завдання викладач надає можливість для їх повторного виконання і здачі у визначеним ним строк.

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1LIOReajanExMEnG2DvgdaFNACYWU00UL/view>

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка»

[https://drive.google.com/file/d/0B\\_EBvdN4dQSiMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg](https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQSiMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg)

Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1kXGZVxEIcG0Cmy33EvqF2c2E7hGHUrT8/view>

здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1mSgolphxhjS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/view>

відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перескладати) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни

Література. Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

## 10. Схема курсу

Дата / кількість акад. годин	Тема, план	Форма заняття	Матеріали	Література Інтернет-ресурси	Завдання, год.	Вага оцінки (балів)	Термін виконання
Восьмий семестр 2 год.	<p><b>Модуль І. ЗМ. І</b> Навантаження та його вплив на працездатність спортсмена. Тема 1. Особливості розвитку морфофункціональних систем організму в залежності від віку.</p> <p>1. Поняття про фізичний стан людини. 2. Поняття про координаційні здібності. Формування координаційних здібностей в процесі індивідуального розвитку. Формування рухових навиків (етапи, результати). 3. Швидкісні здібності, їх фізіологічна характеристика. Швидкість поодинокого руху. Темпи рухів. 4. Силові здібності. Фізіологічна характеристика силових здібностей. Статична сила.</p>	Лекція	Лекційний матеріал, презентація <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-3">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-3</a>		Переглянути презентацію 1 години. Опрацювати основну літературу 1 години.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Січень

	<p>Абсолютна і відносна сила. «Динамічна» сила. 5. Диференціювання силових параметрів за динамічними і статичними характеристиками.</p>						
2 год.	<p><b>Модуль І. ЗМ. І</b> Навантаження та його вплив на працездатність спортсмена. Тема 2. Навантаження у спортивному тренуванні. 1. Визначення навантаження. Класифікація навантажень. 2. Співвідношення зовнішніх та внутрішніх параметрів навантаження. 3. Навантаження в циклічних видах спорту. 4. Характер вправ. Тривалість і характер інтервалів відпочинку. 5. Динаміка функціональної активності при напруженій м'язевій діяльності. 6. Основні положення сучасної теорії адаптації. 7. Стадії процесу адаптації. Типи адаптації.</p>	Лекція	<p>Лекційний матеріал, презентація <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-3">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-3</a></p>		<p>Переглянути презентацію 1 години. Опрацювати основну літературу 1 години.</p>	<p>За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.</p>	Січень
2 год.	<b>Модуль І. ЗМ. І</b>	Лекція	Лекційний		Переглянути	За	Січень



	<p>Навантаження та його вплив на працездатність спортсмена. Тема 3. Особливості використання засобів відновлення працездатності в системі спортивного тренування.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика впливів навантажень та засобів відновлення працездатності. Основні напрями використання засобів відновлення у спортивному тренуванні.</li> <li>2. Засоби відновлення спортивної працездатності та їх завдання.</li> <li>3. Основні напрями використання засобів відновлення працездатності в спортивному тренуванні.</li> <li>4. Планування відновлювальних процедур з обліком спрямованості навантажень попереднього та майбутнього занять.</li> </ol>		<p>матеріал, презентація <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-3">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-3</a></p>		<p>презентацію 1 години. Опрацювати основну літературу 1 години.</p>	<p>результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.</p>	
2 год.	<p><b>Модуль І. ЗМ. І</b> Навантаження та його вплив на працездатність спортсмена. Тема 4. Загальні принципи застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності</p>	Лекція	<p>Лекційний матеріал, презентація <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-3">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-3</a></p>		<p>Переглянути презентацію 1 години. Опрацювати основну літературу 1 години.</p>	<p>За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.</p>	Січень

	<p>спортсменів.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальні принципи застосування медико - біологічних засобів відновлення працездатності спортсменів.</li> <li>2. Планування відновлювальних засобів.</li> <li>3. Спортивний масаж.</li> <li>4. Поєднане застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності в різних видах спорту з урахуванням спрямованості педагогічних впливів.</li> <li>5. Вплив деяких медико-біологічних засобів відновлення працездатності на кваліфікованих спортсменів силового триборства.</li> </ol>						
2 год.	<p><b>Модуль І. ЗМ. І</b>  Навантаження та його вплив на працездатність спортсмена.  Тема 5. Використання збалансованого харчування як засобу відновлення працездатності спортсменів.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Функції їжі та чинники, що їх забезпечують</li> <li>2. Їжа, як джерело енергії</li> <li>3. Пластична функція харчових речовин</li> </ol>	Лекція	<p>Лекційний матеріал, презентація  <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-3">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-3</a></p>		<p>Переглянути презентацію 1 години.  Опрацювати основну літературу 1 години.</p>	<p>За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.</p>	Березень

2 год.	<p><b>Модуль І. ЗМ. І</b>  Навантаження та його вплив на працездатність спортсмена.  Тема 6. Використання фізичних вправ за анатомічною ознакою, за характером м'язевого скорочення, за ступенем активності.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біологічне значення деяких поживних речовин.</li> <li>2. Роль білків і амінокислот в організмі людини.</li> <li>3. Ліпіди.</li> <li>4. Роль холестерину в організмі людини.</li> <li>5. Вуглеводи та їх роль в організмі людини.</li> <li>6. Цукор.</li> <li>7. Вітаміни.</li> <li>8. Роль мінеральних речовин в організмі людини</li> <li>9. Мікроелементи та їх роль у харчуванні.</li> <li>10. Вода і питний режим.</li> <li>11. Загальні правила харчування.</li> <li>12. Особливості використання поживних речовин спортсменами.</li> </ol>	Лекція	<p>Лекційний матеріал, презентація  <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-3">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-3</a></p>		<p>Переглянути презентацію 1 години.  Опрацювати основну літературу 1 години.</p>	<p>За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.</p>	Березень
4 год.	<p><b>Модуль І. ЗМ. І</b>  Навантаження та його вплив на працездатність спортсмена.</p>	Лекція	<p>Лекційний матеріал, презентація  <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-3">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-3</a></p>		<p>Переглянути презентацію 1 години.  Опрацювати основну літературу 1 години.</p>	<p>За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.</p>	Березень

	<p>Тема 7. Лікувальна фізична культура як засіб відновлення працездатності спортсменів.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття фізичної активності. Лікувальна фізична культура та її застосування в спорті.</li> <li>2. Особливості методів лікувальної фізичної культури.</li> <li>3. Вплив фізичних вправ на хворого або травмованого спортсмена.</li> <li>4. Засоби лікувальної фізичної культури.</li> <li>5. Форми лікувальної фізичної фізкультури.</li> <li>6. Побудова особистих методик у лікувальній фізичній культурі.</li> <li>7. Методи, які використовуються в лікувальній фізичній культурі.</li> <li>8. Механотерапія як форма ЛФК</li> </ol>		<a href="http://edu.ua/course/view.php?id=803#section-3">edu.ua/course/view.php?id=803#section-3</a>		<p>основну літературу 1 години.</p>	<p>змістовий модуль оцінюється в 30 балів.</p>	
4 год.	<p><b>Модуль І. ЗМ. І</b> Навантаження та його вплив на працездатність спортсмена. Тема 8. Допінг в спорті.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наркотики та наркоманія.</li> <li>2. Проблема допінгу в спорті.</li> </ol>	Лекція	<p>Лекційний матеріал, презентація <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-3">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-3</a></p>		<p>Переглянути презентацію 1 години. Опрацювати основну літературу 1 години.</p>	<p>За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.</p>	Березень

	<p>3. Класифікація допінгів.</p> <p>4. МОК і боротьба з допінгом у спорті на сучасному етапі.</p> <p>5. Анаболічні речовини.</p>						
2 год.	<p><b>Модуль І. ЗМ. І</b> Навантаження та його вплив на працездатність спортсмена. Тема 1. Медико-фізіологічні особливості систем організму при заняттях спортом. Вплив фізичних вправ на м'язову тканину людини.</p> <p>1. Зміни дихальної, серцево-судинної системи при заняттях спортом.</p> <p>2. Два види функціональної напруги організму при навантаженнях: фізіологічне й перенапруги.</p> <p>3. Показники оцінки напруги функцій організму.</p> <p>4. Вплив спорту на обмін речовин в організмі.</p> <p>5. Теплоутворення в м'язі.</p>	Практичне заняття	<p>Конспекти практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-4">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-4</a></p>		<p>Переглянути презентацію 1 години. Опрацювати основну літературу 1 години.</p>	<p>За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.</p>	Квітень
2 год.	<p><b>Модуль І. ЗМ. І</b> Навантаження та його вплив на працездатність спортсмена. Тема 2. Багаторівнева система управління рухами, управління параметрами рухів, рухові навички.</p>	Практичне заняття	<p>Конспекти практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-4">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-4</a></p>		<p>Переглянути презентацію 1 години. Опрацювати основну літературу 1 години.</p>	<p>За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.</p>	Квітень

	<p>Енергетичне забезпечення м'язової діяльності, фізіологічна класифікація рухів в спорті.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Управління параметрами рухів.</li> <li>2. Рухові навички.</li> <li>3. Управління безумовними руховими рефлексами.</li> <li>4. Управління напругою м'язів або силові параметри.</li> <li>5. Сенсорні системи в управлінні рухами в просторі.</li> <li>6. Руховий навичок та умови його утворення.</li> <li>7. Фази утворення рухового навичка.</li> <li>8. Анаеробна й аеробна продуктивність (максимальний кисневий борг).</li> </ol>						
2 год.	<p><b>Модуль І. ЗМ. І</b> Навантаження та його вплив на працездатність спортсмена. Тема 3. Спортивна працездатність. Втома, його суть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стартовий стан, його форми: бойова готовність, стартова лихоманка, стартова апатія.</li> <li>2. Засоби боротьби з</li> </ol>	Практичне заняття	<p>Конспекти практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-4">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-4</a></p>		<p>Опрацювання матеріалів методичних посібників, рекомендацій, наукових статей – 1 година. Бесіда по матеріал винесеного на самостійне</p>	<p>За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.</p>	Квітень

	<p>негативними передстартовими реакціями.</p> <p>3. Фізіологічна характеристика стану організму при заняттях спортом.</p> <p>4. Розминка загальна й спеціальна.</p> <p>5. «Мертва точка» і «друге дихання».</p> <p>6. Втома, його суть.</p> <p>7. Втома при статичній роботі.</p> <p>8. Причини втоми при виконанні динамічної роботи різної потужності.</p> <p>9. Втома й витривалість.</p>				вивчення – 1 година.		
2 год.	<p><b>Модуль І. ЗМ. І</b></p> <p>Навантаження та його вплив на працездатність спортсмена.</p> <p>Тема 4. Відновлюваний процес і відпочинок.</p> <p>Довголіття і фізична культура.</p> <p>1. Відновлюваний процес, його суть.</p> <p>2. Фази відновлювання, роботоспроможність, його показники.</p> <p>3. Фази відновлення працездатності.</p> <p>4. Засоби, що прискорюють процес відновлення.</p>	Практичне заняття	Конспекти практичних занять <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-4">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-4</a>		Опрацювання матеріалів методичних посібників, рекомендацій, наукових статей – 1 година. Бесіда по матеріал винесеного на самостійне вивчення – 1 година.	За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.	Квітень

	<p>5. Довголіття і фізична культура.</p> <p>6. Вплив рухової активності на тривалість життя.</p> <p>7. Активний відпочинок.</p>						
2 год.	<p><b>Модуль I. ЗМ. I</b></p> <p>Навантаження та його вплив на працездатність спортсмена.</p> <p>Тема 5 Фізіологія тренування. Тренованість спокою. Фізіологічні показники тренованості організму при виконанні стандартної, гранично-напруженої роботи.</p> <p>1. Тренованість.</p> <p>2. Фізіологічна характеристика тренування.</p> <p>3. Загальна та спеціальна тренованість.</p> <p>4. Спортивна форма.</p> <p>5. Фізіологічна оцінка тренованості.</p> <p>6. Фізіологічне обґрунтування принципів тренування.</p> <p>7. Показники тренованості в стані спокою: руховий апарат, дихальний апарат, серцево-судинна система, обмін речовин у спокої, система крові.</p> <p>8. Фізіологічні показники тренованості організму при</p>	Практичне заняття	<p>Конспекти практичних занять</p> <p><a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-4">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-4</a></p>		<p>Опрацювання матеріалів методичних посібників, рекомендацій, наукових статей – 1 година.</p> <p>Бесіда по матеріал винесеного на самостійне вивчення – 1 година.</p>	<p>За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.</p>	Квітень



	<p>виконанні стандартної роботи.</p> <p>10. Показники тренуваності при виконанні гранично-напруженої роботи.</p> <p>11. Перетренованість і причини її виникнення.</p>						
2 год.	<p><b>Модуль I. ЗМ. I</b></p> <p>Навантаження та його вплив на працездатність спортсмена.</p> <p>Тема 6. Вплив підвищеного і зниженого атмосферного тиску на спортивну працездатність.</p> <p>Фізіологічні дії підвищеного атмосферного тиску. Фізіологічна характеристика вправ з циклічною і ациклічною структурою руху.</p> <p>1. Характеристика роботи організму в умовах зниженого атмосферного тиску.</p> <p>2. Вплив середньогір'я на фізичну працездатність. Фізіологічні механізми адаптації до умов середньогір'я.</p> <p>3. Акліматизація.</p> <p>4. Фізіологічні дії підвищеного атмосферного тиску.</p> <p>5. Особливості підйому із</p>	Практичне заняття	<p>Конспекти практичних занять</p> <p><a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-4">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-4</a></p>		<p>Опрацювання матеріалів методичних посібників, рекомендацій, наукових статей – 1 година.</p> <p>Бесіда по матеріалу винесеного на самостійне вивчення – 1 година.</p>	<p>За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.</p>	Травень

	<p>глибини.</p> <p>6. Фізіологічна характеристика вправ з циклічною і ациклічною структурою руху.</p> <p>7. Фізіологічна характеристика циклічних рухів по потужності роботи.</p> <p>8. Загальна класифікація рухів у спорті.</p>						
4 год.	<p><b>Модуль І. ЗМ. І</b></p> <p>Навантаження та його вплив на працездатність спортсмена.</p> <p>Тема 7 Відновлення спортивної працездатності в єдиноборствах, спортивних іграх, циклічних видах спорту.</p> <p>1. Фізіологічні характеристики відновлювання в єдиноборствах.</p> <p>2. Фізіологічні характеристики відновлювання в ігрових видах спорту.</p> <p>3 Фізіологічні характеристики відновлювання в циклічних видах спорту.</p>	Практичне заняття	<p>Конспекти практичних занять</p> <p><a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-4">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-4</a></p>		<p>Опрацювання матеріалів методичних посібників, рекомендацій, наукових статей – 1 година.</p> <p>Бесіда по матеріал винесеного на самостійне вивчення – 1 година.</p>	<p>За результати поточного контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.</p>	Травень
4 год.	<p><b>Модуль І. ЗМ. І</b></p> <p>Навантаження та його вплив на працездатність</p>	Практичне заняття	<p>Конспекти практичних занять</p> <p><a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-4">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=803#section-4</a></p>		<p>Опрацювання матеріалів методичних</p>	<p>За результати поточного</p>	Травень

	<p>спортсмена. Тема 8. Життєдіяльність організму в екстремальних умовах. 1. Вплив на організм підвищеного барометричного тиску. 2. Особливості життєдіяльності людини в умовах дії прискорень, перевантаження і невагомості.</p>		<p><a href="http://edu.ua/course/view.php?id=803#section-4">edu.ua/course/view.php?id=803#section-4</a></p>		<p>посібників, рекомендацій, наукових статей – 1 година. Бесіда по матеріал винесеного на самостійне вивчення – 1 година.</p>	<p>контролю змістовий модуль оцінюється в 30 балів.</p>	
--	--	--	---	--	---	---	--

## 11. Система оцінювання та вимоги

Оцінювання курсу «Відновлення в спорті» здійснюється на практичних заняттях. Здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за результатами усної відповіді, чи самостійної роботи можуть отримати позитивні оцінки. За результатами поточного контролю здобувачі вищої освіти можуть набрати максимальну кількість балів, яка дорівнює 35.

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів. Здобувач вищої освіти, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з непередготовленістю або недостатньою передготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні заняття, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Завершується вивчення курсу «Відновлення в спорті» написанням модульної контрольної роботи. Вона виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється в 0 балів.

Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

З дисципліни «Відновлення в спорті» здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня пишуть одну тестову модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі, складається з 30-ти питань.

Загальна кількість балів, яка виділяється на поточний контроль і модульну контрольну роботу загалом складає 60.

Білеті семестрового екзамену складається з трьох теоретичних питань (40 балів).

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до наступних критеріїв.

Оцінку «Відмінно» отримує здобувач вищої освіти який виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє

розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української літературної мови.

Оцінку «Добре» отримує студент який відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки «Відмінно», але при цьому допускає 1-2 помилки, які сам і виправляє, і 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Студент вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.

Оцінку «Задовільно» студент отримує коли виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.

Оцінку «Незадовільно» студент отримує коли виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Студент неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.

Оцінювання іспиту: 40-35 балів «відмінно»; 34-29 балів – «добре»; 28-24 бали – «задовільно»; 23 бали і менше – «незадовільно» (студенту виставляється –1 бал).

Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до іспиту. Вони допускаються до іспиту після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до іспиту, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 24 балам. Студентам, які за іспит отримали незадовільну оцінку, дозволяється ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки. Ліквідація академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяється до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускається не більше двох разів з навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету.

### **Список рекомендованої літератури**

1. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник. Кн.1. Киев : Олимпийская литература, 2015. 680 с.

2. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник. Кн.2. Киев : Олимпийская литература, 2015. 752 с.

3. Теорія і методика спортивної підготовки ( на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

4. Ячнюк І. О., Воробйов О. О., Романів Л. В., Ячнюк Ю. Б., Марценяк І. В., Білик Р. Р. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті (Видання друге, змінене та доповнене). Книги ХХІ. 2009. 430 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. [https://studopedia.su/17\\_30238\\_zasobi-i-metodi-vidnovlenn...](https://studopedia.su/17_30238_zasobi-i-metodi-vidnovlenn...)
2. <https://mylifesport.ru/text.php?id=119>
3. [www.academia.edu/30662634/ВІДНОВЛЕННЯ](http://www.academia.edu/30662634/ВІДНОВЛЕННЯ)
4. [www.horting.org.ua/node/1086](http://www.horting.org.ua/node/1086)
5. [stud.com.ua/.../vidnovlyuvalni\\_zahodi\\_reabilitatsiya\\_sports](http://stud.com.ua/.../vidnovlyuvalni_zahodi_reabilitatsiya_sports).
6. [horting.org.ua/node/541](http://horting.org.ua/node/541)