

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
спорту і спортивних ігор



М. В. Прозар

27 серпня 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ВІДНОВЛЕННЯ В СПОРТІ

підготовки фахівців першого (бакалаврського), рівня вищої освіти
за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
галузі знань 01 Освіта / Педагогіка
мова навчання українська

2021-2022 навчальний рік

Розробники комплексу: О. О. Алексеев кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 13 від 27 серпня 2021 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант
освітньо-професійної програми



Підпис

М. В. Прозар

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

Мета вивчення вибіркової навчальної дисципліни професійної підготовки «Відновлення в спорті» полягає у формуванні спеціальних (фахових, предметних) компетентностей 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.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	4-й рік	4-й рік
Семестр вивчення	VIII семестр	VII, VIII семестри
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	40 годин	24 годин
Лекційні заняття	20 годин	12 годин
Практичні заняття	20 годин	12 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	96 годин
Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен

3. Статус дисципліни: вибіркова, вільного вибору студента, дисципліна професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення дисципліни: згідно навчального плану 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).

5. Програмні компетентності навчання.

Фахові компетентності спеціальності:

- 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, методика фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб;

- використання професійно-профільних знань і практичних навичок з анатомії з основами спортивної морфології, гігієни, біохімії, фізіології спорту, біомеханіки, методики навчання основ здоров'я, спортивної медицини, лікувальної фізичної культури, спортивного масажу, основ медичних знань, відновлення в спорті з фізичної рекреації, спортивної травматології, спортивного довголіття, фізіології людини та фізичних основ фізичного виховання та спорту, масажу реабілітаційного, харчування спортсменів для професійної діяльності.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

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 результат);

- 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; організовувати 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 методика 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, розвиток фізичних якостей і різнобічної морфо-функціональної досконалості організму);

- 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).

Відповідно до освітньої (освітньо-професійної) програми, здобувачі вищої освіти мають **знати:**

- засоби та методи відновлення в спорті;
- методи дослідження та оцінка 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.

7. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного контролю, модульної контрольної роботи, пакет комплексної контрольної роботи, екзамен.

8. Програма навчальної дисципліни

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Навантаження та його вплив на працездатність спортсмена.							
Тема 1. Особливості розвитку морфофункціональних систем організму в залежності від віку	7	2	-	-	-	5	-
Тема 2. Навантаження у спортивному тренуванні	7	2	-	-	-	5	-
Тема 3. Особливості використання засобів відновлення працездатності в системі спортивного тренування	7	2	-	-	-	5	-
Тема 4. Загальні принципи застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності спортсменів	7	2	-	-	-	5	-
Тема 5. Використання збалансованого харчування як засобу відновлення працездатності спортсменів	7	2	-	-	-	5	-
Тема 6. Використання фізичних вправ за анатомічною ознакою, за характером м'язового скорочення, за ступенем активності	7	2	-	-	-	5	-
Тема 7. Лікувальна фізична культура як засіб відновлення працездатності спортсменів	9	4	-	-	-	5	-
Тема 8. Допінг в спорті	9	4	-	-	-	5	-
Тема 9. Медико-фізіологічні особливості систем організму при заняттях спортом. Вплив фізичних вправ на м'язову тканину людини.	7	-	2	-	-	5	-
Тема 10. Багаторівнева система управління рухами, управління параметрами рухів, рухові навички. Енергетичне забезпечення м'язової діяльності, фізіологічна класифікація рухів в спорті.	7	-	2	-	-	5	-
Тема 11. Спортивна працездатність. Втома, його суть.	7	-	2	-	-	5	-

Тема 12. Відновлюваний процес і відпочинок. Довголіття і фізична культура.	7	-	2	-	-	5	-
Тема 13. Фізіологія тренування. Тренованість спокою. Фізіологічні показники тренованості організму при виконанні стандартної, гранично-напруженої роботи.	7	-	2	-	-	5	-
Тема 14. Вплив підвищеного і зниженого атмосферного тиску на спортивну працездатність. Фізіологічні дії підвищеного атмосферного тиску. Фізіологічна характеристика вправ з циклічною і ациклічною структурою руху.	7	-	2	-	-	5	-
Тема 15. Відновлення спортивної працездатності в єдиноборствах, спортивних іграх, циклічних видах спорту.	9	-	4	-	-	5	-
Тема 16. Життєдіяльність організму в екстремальних умовах.	9	-	4	-	-	5	-
Разом за змістовим модулем 1	120	20	20	-	-	80	-
Разом годин	120	20	20	-	-	80	-

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Навантаження та їх вплив на працездатність спортсмена, медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсменів.							
Тема 1. Особливості розвитку морфофункціональних систем організму в залежності від віку	8	2	-	-	-	6	-
Тема 2. Навантаження у спортивному тренуванні	8	2	-	-	-	6	-
Тема 3. Особливості використання засобів відновлення працездатності в системі спортивного тренування	8	2	-	-	-	6	-
Тема 4. Загальні принципи застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності спортсменів	8	2	-	-	-	6	-

Тема 5. Використання збалансованого харчування як засобу відновлення працездатності спортсменів	8	2	-	-	-	6	-
Тема 6. Використання фізичних вправ за анатомічною ознакою, за характером м'язового скорочення, за ступенем активності	6	-	-	-	-	6	-
Тема 7. Лікувальна фізична культура як засіб відновлення працездатності спортсменів	8	2	-	-	-	6	-
Тема 8. Допінг в спорті	6	-	-	-	-	6	-
Тема 9. Медико-фізіологічні особливості систем організму при заняттях спортом. Вплив фізичних вправ на м'язову тканину людини.	8	-	2	-	-	6	-
Тема 10. Багаторівнева система управління рухами, управління параметрами рухів, рухові навички. Енергетичне забезпечення м'язової діяльності, фізіологічна класифікація рухів в спорті.	8	-	2	-	-	6	-
Тема 11. Спортивна працездатність. Втома, його суть.	8	-	2	-	-	6	-
Тема 12. Відновлюваний процес і відпочинок. Довголіття і фізична культура.	8	-	2	-	-	6	-
Тема 13. Фізіологія тренування. Тренованість спокою. Фізіологічні показники тренованості організму при виконанні стандартної, гранично-напруженої роботи.	6	-	-	-	-	6	-
Тема 14. Вплив підвищеного і зниженого атмосферного тиску на спортивну працездатність. Фізіологічні дії підвищеного атмосферного тиску. Фізіологічна характеристика вправ з циклічною і ациклічною структурою руху.	8	-	2	-	-	6	-
Тема 15. Відновлення спортивної працездатності в єдиноборствах, спортивних іграх, циклічних видах спорту.	6	-	-	-	-	6	-
Тема 16. Життєдіяльність організму в екстремальних умовах.	8	-	2	-	-	6	-
Разом за змістовим модулем 1	120	12	12	-	-	96	-
Разом годин	120	12	12	-	-	96	-

9. Форми поточного та підсумкового контролю – екзамен.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (60 балів)		Екзамен	Сума
Змістовий модуль № 1 (60 балів)		40	100
Поточний контроль	МКР		
30 балів	30 балів		

Поточний контроль (60 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12.

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100- бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національного шкалою	
					Диференційований залік	
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок			
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0, 1, 2, 3, отримані на навчальних заняттях, не виконав модульні контрольні роботи (МКР), 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, практично-семінарські, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, 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).

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на навчальних заняттях, а підсумкова оцінка виставляється на останньому занятті.

Модульна контрольна робота (30 балів)

Змістовий модуль 1 завершується написанням тестової модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Відновлення в спорті».

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Студенти, 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» студенти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі, складається з 1-го варіанта 30 питань.

Оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Семестровий екзамен (40 балів)

Білет іспиту складається з трьох теоретичних питань. Наприклад:

1. В чому полягає сутність поняття «відновлення працездатності спортсменів».
2. Дайте загальну характеристику видів навантажень.
3. Які засоби відновлення спортивної працездатності Вам відомі? Дайте загальну характеристику кожному з них.

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв:

Оцінка	Вимоги
«Відмінно»	Здобувач вищої освіти 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.
«Добре»	Якщо відповідь студента відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки „відмінно”, але при цьому студент допускає 1-2 помилки, які сам 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.
«Задовільно»	Якщо студент 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.
«Незадовільно»	Якщо студент 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 23 балам. Якщо ж студент до іспиту не підготувався, то в екзаменаційну відомість обліку успішності виставляється штрафний (зі знаком „мінус”) бал (-1).

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.

Рейтингова оцінка з кредитного модуля

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (RD) – сумарна підсумкова оцінка за багатобальною шкалою рівня засвоєння студентом певного кредитного модуля (навчальної дисципліни) упродовж його вивчення.

Рейтингова оцінка з кредитного модуля	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100 і більше	A (відмінно)	відмінно
82-89	B (дуже добре)	добре
75-81	C (добре)	
67-74	D (задовільно)	задовільно
60-66	E (достатньо)	
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)	незадовільно
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)	

Перескладання рейтингових оцінок (від 60 і більше балів) з метою їх підвищення дозволяється лише у виняткових випадках за погодженням з деканом факультету та з дозволу ректора університету. Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок студента на навчальних заняттях з навчального (змістового) модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації студентом поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них.

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

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.

12. Рекомендована література

Основна

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.

13. Рекомендовані джерела інформації

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Відновлення в спорті».
2. Корисні ресурси Інтернету:
 1. https://studopedia.su/17_30238_zasobi-i-metodi-vidnovlenn...
 2. <https://mylifesport.ru/text.php?id=119>
 3. www.academia.edu/30662634/ВІДНОВЛЕННЯ
 4. www.horting.org.ua/node/1086
 5. stud.com.ua/.../vidnovlyuvalni_zahodi_reabilitatsiya_sports.
 6. horting.org.ua/node/541