

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор



Микола ПРОЗАР

29 серпня 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ВІДНОВЛЕННЯ У 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

2022-2023 навчальний рік

Розробники комплексу: Олександр АЛЕКСЄЄВ, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 8 від 29 серпня 2022 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Микола ПРОЗАР

підпис

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення вибіркової навчальної дисципліни професійної підготовки «Відновлення у спорті» полягає у формуванні інтегральної, загальних та 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 здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
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	20 годин
Лекційні заняття	20 годин	10 годин
Практичні заняття	20 годин	10 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	100 годин
Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен

3. Статус дисципліни: вибіркового освітнього компонента професійної підготовки.

4. Передумовами для вивчення освітнього компонента «Відновлення у спорті» відноситься до циклу професійної підготовки вибіркової частини, утворюючи суміжні зв'язки з дисциплінами свого розділу: «Психологія спорту», «Медичні основи фізичної культури і спорту», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Біохімія», «Адаптивний спорт», «Теорія і методика спортивного тренування», «Біомеханіка», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення вибіркового освітнього компонента професійної підготовки «Відновлення у спорті» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися інтегральна, загальні та фахові компетентності спеціальності.

Інтегральна компетентність:

- здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

- ЗК 04 здатність працювати в команді;
- ЗК 12 здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності спеціальності:

- ФК 02 здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

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

- ПРН 10 оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи (фахівець сфери фізична культура і спорт повинен демонструвати знання сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використовувати сучасні методи діагностики рухової активності людини та її фізичний стан індивідуального та громадського здоров'я; організовувати заходи щодо залучення різних груп населення до здорового способу життя);

- ПРН 11 обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту (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);

- ПРН 15 визначати функціональний стан організму людини та обґрунтувати вибір засобів 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).

За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту професійної підготовки «Відновлення у спорті» здобувачі вищої освіти повинні знати:

- засоби та методи відновлення у 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. Методи навчання:

Словесні методи: розповідь-пояснення, бесіда, діалогічний метод; робота з першоджерелами, навчальними, навчально-методичними посібниками, дидактичним матеріалом та іншими джерелами інформації; організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти; програмовий метод вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи; технології дистанційного навчання.

8. Засоби діагностики результатів навчання: виконання тестових завдань, виконання завдань самотійної роботи, модульна контрольна робота, екзамен, пакет ректорської комплексної контрольної роботи.

9. Програма навчальної дисципліни.

Денна форма здобуття вищої освіти

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	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	2	2	-	-	5	-
Тема 8. Допінг в спорті	9	2	2	-	-	5	-
Тема 9. Медико-фізіологічні особливості систем організму при заняттях спортом. Вплив фізичних вправ на м'язову тканину людини.	9	2	2	-	-	5	-
Тема 10. Багаторівнева система управління рухами, управління параметрами рухів, рухові навички. Енергетичне забезпечення м'язової діяльності, фізіологічна класифікація рухів в спорті.	9	2	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.	7	-	2	-	-	5	-
Тема 16. Життєдіяльність організму в екстремальних умовах.	7	-	2	-	-	5	-
Разом за змістовим модулем 1.	120	20	20	-	-	80	-
Разом годин	120	20	20	-	-	80	-

Заочна форма здобуття вищої освіти

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	8	2	-	-	-	6	-

засобів відновлення працездатності спортсменів							
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	6	-	-	-	-	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.	7	-	-	-	-	7	-
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	-	-	-	-	7	-
Тема 15. Відновлення спортивної працездатності в єдиноборствах, спортивних іграх, циклічних видах спорту.	7	-	-	-	-	7	-
Тема 16. Життєдіяльність організму в екстремальних умовах.	9	-	2	-	-	7	-
Разом за змістовим модулем 1.	120	10	10	-	-	100	-
Разом годин	120	10	10	-	-	100	-

10. Форми та методи поточного і підсумкового контролю.

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

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне та письмове опитування, перевірка виконаних усних завдань, виконання тестування, виконання завдань самостійної роботи, створення презентацій навчального матеріалу, аналіз виконаної роботи, модульна контрольна робота, екзамен.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

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

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 національною 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

Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
1. Конспект в робочому зошиті лекційного курсу (самостійна робота).	4-12
2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 1 «Особливості розвитку морфофункціональних систем організму в залежності від віку».	4-12
3. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 2 «Навантаження у спортивному тренуванні».	4-12
4. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 3 «Особливості використання засобів відновлення працездатності в системі спортивного тренування».	4-12
5. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 4 «Загальні принципи застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності спортсменів».	4-12
6. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 5 «Використання збалансованого харчування як засобу відновлення працездатності спортсменів».	4-12
7. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: у модульному об'єктно-орієнтованому динамічному середовищі MOODLE – лекційне заняття № 6 «Використання фізичних вправ за анатомічною ознакою, за характером м'язового скорочення, за ступенем активності».	4-12
8. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 7 «Лікувальна фізична культура як засіб відновлення працездатності спортсменів».	4-12

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Студенти для виконання завдань самостійної роботи, зазвичай, заводять окремий зошит в якому конспектують основні положення лекційного курсу.

Модульна контрольна робота (30 балів)

Змістовий модуль 1 завершується написанням тестової модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань здобувачів вищої освіти з дисципліни «Відновлення у спорті».

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 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 у спорті» студенти пишуть одну тестову модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі, складається з 1-го варіанта 30 питань.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);

- підготовка конкурсної наукової роботи;

- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;

- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації;

- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня.

Семестровий екзамен (40 балів)

Білет іспиту складається з трьох теоретичних питань.

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

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзаменаційна	залікова
90-100 і більше	A (відмінно)/Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/Good	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)/Satisfactory	25		
60-66	E (достатньо)/Enough	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/Fail		незадовільно	не зараховано /Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи)			

	щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/Fail			
--	---	--	--	--

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Відновлення у спорті»:

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»;

- здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимально можливої для даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену;

- якщо допущений до екзамену здобувач вищої освіти не підготувався (його рейтингова оцінка за результатами екзамену є меншою 24 балів), то бали за екзамен до рейтингової оцінки поточної успішності не додаються, виставляють підсумкову оцінку з освітнього компоненту FX за шкалою ЄКТС та «незадовільно» за національною шкалою;

- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше

двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють;

- якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий екзамен, у відомості обліку успішності викладач записує «не з'явився». Про незалежні від здобувача вищої освіти причини (у тому числі непрацездатність у зв'язку із хворобою), які підтверджують неможливість його присутності на екзамені, він має негайно повідомити декана факультету.

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

Мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проектор IEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р., 1 шт.), екран для проектора (1 шт.); ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, динамометр становий ДС-500, динамометр кистьовий Camry 90 кг, монітор ключових параметрів тіла OMRON BF 511, механічний тонометр BP AG1-30 Microlife, спірограф комп'ютерний «Cardio-Spiro», трекер для відстеження параметрів тренування STATSports Apex Vest Black (2022 р. 1 шт), TOPCOM HB 8M00 Quick reference card (2022 р, 1 шт), модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet, мультимедійний методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор, аудиторія (222 а), телевізор (плазма) TV AUDIO SAMSUNG 104-IX (2008 р., 1 шт).

14. Рекомендована література.

Основна

1. Ю. Павлова, Б. Виноградський. Відновлення у спорті : монографія. ЛДУФК, 2011. 204 с.

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

3. 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.

Допоміжна

1. Деревінська В. В. Систематизація методів регуляції емоційних станів спортсмена до умов змагальної діяльності. Педагогіка, психологія та медико

біологічні проблеми фізичного виховання і спорту [зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова]. Х., 2007. № 2. С. 32-35.

2. Коваль В. І. Основні принципи організації харчування спортсменів-біатлоністів. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2009. № 16. С. 39-47.

3. Платонов В. Н. Олимпийский спорт. К. : Олимпийская литература, 1994. 493 с.

4. Руденко Р. Є. Вплив відновного масажу на спеціальну працездатність кваліфікованих борців та важкоатлетів у передзмагальному мезоциклі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 “Олімпійський і професійний спорт” / Р. Є. Руденко; Львів. держ. ун-т фіз. культури. Л., 2006. 20 с.

15. Рекомендовані джерела інформації.

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Відновлення у спорті».
2. Корисні ресурси Інтернету:

https://mms.gov.ua/	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/	Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»
https://tinyurl.com/ye4434jw	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
http://sportmon.org/	Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України
https://tinyurl.com/yc8bc59x	Всеосвіта – база рефератів
https://prometheus.org.ua/	Офіційний сайт українського громадського проєкту масових відкритих онлайн-курсів
https://www.ed-era.com/courses/	Офіційний сайт студії он-лайн освіти в Україні