


	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра спорту і спортивних ігор Силабус навчальної дисципліни «Відновлення у спорті»		
Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка		
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт		
Освітньо-професійна програма:	Тренер з видів спорту		
Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський)		
Статус дисципліни:	вибірковий освітній компонент дисципліни вільного вибору студента		
Мова викладання:	українська		
Науково-педагогічні працівники:		ПІБ:	Алексєєв Олександр Олексійович
		Посада:	Доцент кафедри спорту і спортивних ігор
		Вчений ступінь:	Доктор педагогічних наук
		Телефон:	067 90 30 950
		E-mail:	aliexsieiev@kpmu.edu.ua
		Робоче місце:	Кафедра спорту і спортивних ігор (аудиторія 222 Г)
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpmu.edu.ua/course/index.php?categoryid=732		
Консультації	Впродовж робочого дня		
Анотація до курсу	<p>Навчальна дисципліна «Відновлення у спорті» відноситься до вибіркового освітнього компоненту дисципліни вільного вибору студента, складається з 20-ти тем з яких 10 лекцій та 10 практичних занять.</p> <p>Лекційні заняття: «Особливості розвитку морфофункціональних систем організму в залежності від віку», «Навантаження у спортивному тренуванні», «Особливості використання засобів відновлення працездатності в системі спортивного тренування», «Загальні принципи застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності спортсменів», «Використання збалансованого харчування як засобу відновлення працездатності спортсменів», «Лікувальна фізична культура як засіб відновлення працездатності спортсменів», «Допінг в спорті», «Медико-фізіологічні особливості систем організму при заняттях спортом. Вплив фізичних вправ на м'язову тканину людини», «Багаторівнева система управління рухами, управління параметрами рухів, рухові навички. Енергетичне забезпечення м'язової діяльності, фізіологічна класифікація рухів в спорті».</p> <p>Практичні заняття: «Життєдіяльність організму в екстремальних умовах», «Відновлення спортивної працездатності в єдиноборствах, спортивних іграх, циклічних видах спорту», «Вплив підвищеного і зниженого атмосферного тиску на спортивну працездатність», «Фізіологічні дії підвищеного атмосферного тиску», «Фізіологічна характеристика вправ з циклічною і ациклічною структурою руху», «Фізіологія тренування», «Тренованість спокою», «Фізіологічні показники тренованості організму при виконанні стандартної, гранично-напруженої роботи», «Відновлюваний процес і відпочинок», «Довголіття і фізична культура».</p> <p>Опанування на відповідному рівні навчальною дисципліною «Відновлення у 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.</p>		
Мета та цілі курсу	<p>Мета вивчення вибіркового освітнього компоненту дисципліни вільного вибору студента «Відновлення у спорті» полягає у формуванні загальних і 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.</p>		
Методи навчання	Лекції проблемного характеру, лекція-діалог, лекція-презентація, дискусії, тренінги, інтерактивні методи навчання. Методи спрямовані на формування у студентів інтересу до пізнавальної діяльності, організації і забезпечення мисленнєвої діяльності.		
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний).		
Результати навчання	За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту дисципліни вільного вибору студента «Відновлення у спорті» в здобувачів першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017		

	<p>Фізична культура і спорт формуються наступні <i>програмні результати навчання</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ПРН 10 Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи (фахівець сфери фізична культура і спорт повинен демонструвати знання сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використувувати сучасні методи діагностики рухової активності людини та її фізичний стан індивідуального та громадського здоров'я; організувати заходи щодо залучення різних груп населення до здорового способу життя) - ПРН 11 Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту (здатність використувувати 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). <p><i>Завдання дисципліни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формування знань 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. - виховання зацікавленості до питань відновлення працездатності спортсменів у тренувальному та змагальному процесі. 		
Компетентності	<p>За результатами вивчення вибіркового освітнього компонента дисципліни вільного вибору студента «Відновлення у спорті» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися загальні та фахові компетентності спеціальності.</p> <p><i>Загальні компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ЗК 04 здатність працювати в команді; - ЗК 12 здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <p><i>Фахові компетентності спеціальності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ФК 02 здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях <p><i>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</i></p> <p>Після закінчення навчання за освітньою-професійною програмою бакалавра фізичної культури і спорту випускник здатен виконувати зазначену в ДК 003:2010 професійну роботу і може займати відповідну первинну посаду:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3475 – Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи і т. д.); 3475 – Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції); 3475 – Інструктор-методист спортивної школи; 3414 – Фахівець із організації дозвілля; 3414 – Інструктор оздоровчо-спортивного туризму (за видами туризму); 3475 – Інструктор з фізичної підготовки; 3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту; 3475 – Інструктор-методист з виробничої гімнастики. 		
Пререквізити	<p>Для вивчення курсу «Відновлення у спорті» здобувачі вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» повинні володіти базовими знанням з дисциплін: «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 методика спортивних ігор», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».</p>		
Пореквізити	<p>Набуті теоретичні знання, з освітнього компонента «Відновлення у спорті» можуть бути використані під час вивчення таких освітніх компонентів як: «Спортивно-педагогічне вдосконалення», «Виробнича практика в ДЮСШ групах базової та спеціалізованої підготовки», «Виробнича практика в ДЮСШ в групах початкової підготовки».</p>		
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
		денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
	Рік навчання/ рік викладання	4-й	4-й
	Семестр вивчення	VIII семестр	VII, VIII семестри
	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибіркового освітнього компонента	Вибірковий освітній компонент дисципліни вільного вибору студента	
	Кількість кредитів ЄКТС	4	4
Загальний обсяг годин	120	120	

	Кількість годин навчальних занять	40	20
	Лекційні заняття	20	10
	Практичні заняття	20	10
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	80	100
	Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	Мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор IEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р., 1 шт.), екран для проєктора (1 шт.); ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, динамометр станований 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).		
Політики курсу	<p><i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Відновлення у спорті»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (https://tinyurl.com/2p82fw75). <p><i>Академічна доброчесність.</i> 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 (звітах, планах-конспектах) студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.</p> <p>«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана</p>		

	<p>Огієнка» (http://surl.li/bkxyp).</p> <p>«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (http://surl.li/cxmzn).</p> <p>Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (https://tinyurl.com/4tfmzkfb).</p> <p>Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, скласти (перескласти) екзамен, 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 (https://tinyurl.com/2jxk72w2).</p> <p><i>Література.</i> 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.</p> <p><i>Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.</i></p> <p>У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (http://surl.li/idvnd) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компонента (окремій темі або змістовому модулю):</p> <ul style="list-style-type: none"> - закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компонента (окремій темі або змістовому модулю); - підготовка конкурсної наукової роботи; - призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт; - призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді. 																																																																																																										
Схема курсу	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="8">Денна форма здобуття вищої освіти</th> </tr> <tr> <th rowspan="3">Назви змістових модулів і тем</th> <th colspan="7">Кількість годин</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">разом</th> <th colspan="6">у тому числі</th> </tr> <tr> <th>лекційні заняття</th> <th>практичні заняття</th> <th>семінарські заняття</th> <th>лабораторні заняття</th> <th>самостійна робота</th> <th>індивідуальна робота</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="8">Змістовий модуль 1. Навантаження та їх вплив на працездатність спортсмена, медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсменів.</td> </tr> <tr> <td>Разом за змістовим модулем 1</td> <td>120</td> <td>20</td> <td>20</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>80</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Разом годин</td> <td>120</td> <td>20</td> <td>20</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>80</td> <td>-</td> </tr> <tr> <th colspan="8">Заочна форма здобуття вищої освіти</th> </tr> <tr> <th rowspan="3">Назви змістових модулів і тем</th> <th colspan="7">Кількість годин</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">разом</th> <th colspan="6">у тому числі</th> </tr> <tr> <th>лекційні заняття</th> <th>практичні заняття</th> <th>семінарські заняття</th> <th>лабораторні заняття</th> <th>самостійна робота</th> <th>індивідуальна робота</th> </tr> <tr> <td colspan="8">Змістовий модуль 1. Навантаження та їх вплив на працездатність спортсмена, медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсменів.</td> </tr> <tr> <td>Разом за змістовим модулем 1</td> <td>120</td> <td>10</td> <td>10</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>100</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Разом годин</td> <td>120</td> <td>10</td> <td>10</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>100</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>	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.								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.								Разом за змістовим модулем 1	120	10	10	-	-	100	-	Разом годин	120	10	10	-	-	100	-
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.																																																																																																											
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.																																																																																																											
Разом за змістовим модулем 1	120	10	10	-	-	100	-																																																																																																				
Разом годин	120	10	10	-	-	100	-																																																																																																				
Форми та методи оцінювання	<p>Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, виконання творчих завдань, створення презентацій навчального матеріалу, аналіз виконаної роботи, модульна контрольна робота, екзамен.</p>																																																																																																										
Критерії оцінювання	<p>Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять</p> <p>З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (http://surl.li/hwbc).</p>																																																																																																										

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:

$$R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times ВБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;

ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Відновлення у спорті» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 8 оцінок, а саме: 5, 6, 8, 12, 9, 10, 7, 7. Ваговий бал ЗМ 1 складає 30 балів.

Дії НПП, або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 8 балів;

- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 8) + 0,4) \times 30 = 24$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Відновлення у спорті» отримав – 24 балів.

Поточний і модульний контроль (60 балів)		Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1 30 балів	Модульна контрольна робота 30 балів	40 балів	100 балів

Шкала 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

Інформаційне та

Рекомендована література

<p>навчально-методичне забезпечення</p>	<p style="text-align: center;">Основна</p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;">Допоміжна</p> <p>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. 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. 4. Свистун Ю. Д. Гігієна та гігієна спорту: підручник для вищ. навч. закл. Львів, 2014. 302 с. 5. Шкрібтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2006. 40 с.</p>
<p>Локація</p>	<p>Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/</p>