

Силабус курсу
Відновлювальні засоби працездатності в спорті

Освітній ступінь – магістр
Галузь знань: Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма «Фізична реабілітація»
Кількість кредитів – 3

Рік підготовки, семестр – 2 рік, 1 семестр
Компонент освітньої програми: вибірковий
Дні занять: понеділок, середа 11.10-12.30,
168 ауд
Консультації: середа 14.05, 166 ауд.

Мова викладання: українська



Керівник курсу

Керівник курсу:	Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту – Ладика Петро Ігорович
Контактні телефони викладача:	+380677847122
E-mail викладача:	ladyka@tnpu.edu.ua
Сторінка викладача	http://tnpu.edu.ua/faculty/fizvych/ladika-petrogorovich.php?clear_cache=Y
Сторінка курсу в Moodle	https://elr.tnpu.edu.ua/course/view.php?id=861

Опис дисципліни

Метою - навчальної дисципліни є опанування майбутніми тренерами знаннями, вміннями та навичками застосування різних методів та засобів відновлення працездатності спортсменів у навчально-тренувальній та змагальній діяльності, а також формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку фахівця з олімпійського і професійного спорту до майбутньої професійної діяльності.

Навчальний контент

Години Лек/прак	Темати	Результати навчання
2/2	Засоби відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів.	Знати: оптимізацію планування різних структурних одиниць навчально-тренувального процесу з використанням засобів відновлення та стимулювання працездатності.
2/2	Загальна характеристика навантажень у спорті	Знати: особливості регулювання тренувальних і змагальних навантажень. Дозування навантаження.
2/2	Характеристика навантажень, що застосовуються у спортивному тренуванні.	Знати: характеристику навантажень, що застосовуються у спортивному тренуванні.
2/2	Особливості використання засобів відновлення працездатності в системі спортивного тренування.	Знати: місце відновлювальних засобів працездатності у процесі навчально-тренувальних занять.

2/2	Відновлення спортивної працездатності в єдиноборствах у спортивних іграх, циклічних видах спорту.	Знати: особливості застосування засобів відновлення спортивної працездатності в єдиноборствах. в циклічних видах спорту
/2	Застосування педагогічних засобів відновлення.	Знати: особливості планування навантажень та побудова процесу підготовки. режим життя та спортивної діяльності. Умови для тренування. Відповідність навантаження можливостям спортсмена.
/2	Психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів.	Знати: класифікацію методів психорегуляції. Класифікація методів психорегуляції за способом впливу – методи гетерорегуляції (вплив ззовні) і методи ауторегуляції (самовплив).
/2	Загальні принципи застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності спортсменів.	Знати: принципи застосування медико-біологічних засобів відновлення у різних видах спорту.
/2	Поєднане застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності в різних видах спорту з урахуванням спрямованості педагогічних впливів.	Знати: особливості поєднання спортивного масажу з лазневими процедурами. Поєднання спортивного масажу з гідро процедурами. Загальні правила застосування масажу в лазні.
/2	Використання збалансованого харчування як засобу відновлення працездатності спортсменів.	Знати: функції їжі (Енергетична, пластична, біорегуляторна, пристосовно-регуляторна, імунорегуляторна, реабілітаційна, сигнально-мотиваційна).

Формування програмних компетентностей

Індекс у матриці ОП	Програмні компетентності
ІК	Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту та фізичної реабілітації в умовах комплексності та невизначеності
ЗК1.	Здатність діяти соціально відповідально та свідомо
ФК 1.	Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.
ФК 2.	Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.
ПРН 1.	Визначати особливості та перспективні напрями розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, зокрема у осіб різних нозологічних та вікових груп, які займаються руховою активністю чи спортом.
ПРН 2.	Знаходити нормативні документи, методичні, регламентуючі та інформаційні матеріали для розв'язання конкретних задач при реалізації програм фізичної реабілітації та рухової активності у осіб різних нозологічних та вікових груп.

ПРН 3.	Складати список заходів з вирішення організаційних, методичних проблем в обраному напрямі фізичної культури і спорту.
ПРН 4.	Відтворювати сучасний понятійний апарат, теорії та технології при реалізації програм фізичної реабілітації та рухової активності у осіб різних нозологічних та вікових груп, які є основою для оригінального мислення інноваційної діяльності.
ПРН 7.	Пояснювати клінічний діагноз, перебіг захворювання, принципи та характер лікування осіб різних нозологічних груп, які займаються руховою активністю.
ПРН 8.	Демонструвати вміння міжособистісної комунікації та впливу на поведінку людини для розв'язання конкретних задач при реалізації програм фізичної реабілітації та рухової активності у осіб різних нозологічних та вікових груп.
ПРН 12.	Дотримуватися вимог академічної доброчесності та не допускати їх порушення під час навчання та наукової роботи.

Літературні джерела

- Артюшенко А. Розвиток швидкісних здібностей у починаючих легкоатлетів 11-14 років різної будови тіла // Зб. Наук. Пр. ВДУ. — Львів, 1999. — С.909-913.
- Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. — К.: Здоров'я, 1987. — 256с. Безруких М.М. и др. Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6-16 лет // Физиол. Человека. — 2000. — Т.26, 1 3. — С.100-107.
- Білоус В.І. Спортивно-педагогічне вдосконалення. Частина І. Кам'янець-Подільській, 1998. — 236с. Волков Л.В. Теория и методика и юношеского спорта. — Киев: Олимпийская литература, 2002. — 294 с.
- Волков Н.І., Несен З.Н., Осипенко А. А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. -К.: Олимпийская литература, 2000. - 502 с.
- Воробйов О.О. Педагогічний контроль фізичної готовності юних легкоатлетів на початковому етапі спортивної підготовки // Матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції. -Дніпропетровськ, 2006. - С. 57-60. Граевская Н.Д., Иоффе Л.А. Некоторые теоретические и практические аспекты проблем восстановления в спорте // Теория и практика физкультурѳ. — М., 1973. — 14. — с. 32-36.
- Лисенчук Г.А. Динамика послеигрового восстановления футболистов различного игрового амплуа // Педагогіка, психологія та методико-біологічне та фізичне виховання спорту: Зб. наук.пр. / С.С. Єрмаков. — Харків: ХХІІІ, 2001. — 127. — С. 97-102.
- Матвеев Л.П. Заметки по поводу некоторых новаций во взглядах на теорию спортивной тренировки // Теор. и практ. Физич. Культ. — 1995. — 1 12. — С.49-52.
- Матвеев Л.П. Основѳ спортивной тренировки: Учебн. пос. для ИФК — М.: ФиС, 1977. — 114 с.
- Матвеев Л.П. Принципи, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию // Теория и методика физической культурѳ: Учебник для ИФК. — М.: ФиС, 1991. — С. 85-113.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 650 с.
- Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев.: Здоров'я, 1986. — 220 с.
- Пішак В.П., Радько М.М., Бабюк А.В. і співавт. Вплив харчування на здоров'я людини: Підручник (За ред. Радько М.М.). — Чернівці: Книги — ХХІ, 2006. — 500 с.
- Рогозкин В.А. Метаболизм анаболических и андрогенных стероидов. — Л.: Наука, 1988. — 151 с.

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за

вид діяльності). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, довідка від лікаря).

● **Політика щодо академічної доброчесності:** Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час виконання практичних завдань та он-лайн тестування (наприклад, програма Moodle) у процесі заняття. Заборонено оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості) та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без зазначення авторства. За порушення академічної доброчесності здобувачі можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання; повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування із закладу освіти, позбавлення академічної стипендії; позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати навчання тощо.

● **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять, як правило, є обов'язковим компонентом навчання. За необхідності (віддаленість місця проживання чи роботи магістранта) чи наявності об'єктивних причин (участь у програмі академічної мобільності чи конференції, міжнародне стажування, хвороба тощо) відвідування може відбуватись вибірково за погодженням із керівником курсу. Навчання магістрантів також здійснюється в дистанційному режимі на платформі Moodle. За умови індивідуального навчального графіка студент має можливість отримати позитивну оцінку завдяки виконанню планових завдань та ІНДЗ. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися термінів, визначених для виконання усіх видів робіт, передбачених курсом. Пропущені заняття можна відпрацьовувати у визначений час згідно з графіком.

● **Політика оцінювання.** Враховуються бали поточного контролю (40 балів), самостійної роботи (40 балів), підсумкового контролю (екзамен): тестування 2-х рівнів та творче завдання (20 балів). При цьому враховується присутність на заняттях та активність студента під час занять; недопустимість пропусків та запізнень на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття в цілях, не пов'язаних з навчанням; списування та плагіат; несвоєчасне виконання завдань. Студентам, які беруть активну участь у наукових семінарах, круглих столах, конференціях та презентують високоякісні знання з філософії освіти, може підсумковий контроль, за згодою викладача, зараховуватись «автоматично» (повністю або частково, залежно від наукового-практичного досвіду у вивченні дисципліни).

Система оцінювання та розподіл балів

ЗМ 1				ЗМ 2				ЗМ 3		Самостійна робота	ІНДЗ	Підсумковий контроль
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10			
5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	20

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
85-89	B	добре	
75-84	C		
65-74	D	задовільно	
60-64	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Формат дисципліни змішаний (blended): до очного навчання додається електронний супровід дисципліни в системі Moodle. Blended Learning – викладання курсу передбачає поєднання традиційних форм аудиторного навчання з елементами дистанційного навчання, в якому використовуються

спеціальні інформаційні технології, інтерактивні елементи, онлайн консультування тощо.