

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.  
Інна САВИЦЬКА  
\_\_\_\_\_ 2023 р.



“СХВАЛЕНО”  
на засіданні кафедри фізичного виховання  
Протокол № 20 від 30.05.2023 р.  
завідувач кафедри фізичного виховання  
\_\_\_\_\_ Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО”  
Гарант ОПІ  
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),  
доцент кафедри фізичного виховання  
\_\_\_\_\_ Сава БРИНЗАК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

спеціальність \_\_\_\_\_ 017 «Фізична культура і спорт» \_\_\_\_\_  
освітньо-професійна програма \_\_\_\_\_ «Фізична культура і спорт» \_\_\_\_\_  
факультет (НП) \_\_\_\_\_ Гуманітарно-педагогічний \_\_\_\_\_

Розробник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент  
кафедри фізичного виховання Бринзак С.С.

Київ – 2023

## 1. Опис навчальної дисципліни

### БК 4.2 «ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ»

<b>Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>	
Вид	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>3</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
<b>Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання</b>	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Четвертий (4 курс)</i>
Семестр	<i>7</i>
Лекційні заняття	<i>15</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>30</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>75</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>3 год.</i>
самостійна робота студента	<i>5 год.</i>

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Засоби відновлення спортивної працездатності» є набуття студентами фундаментальних знань про основні засоби відновлення працездатності, причини виникнення втоми і механізмів протікання відновлення, контроль за цими процесами, формування умінь і навичок комплексного застосування сучасних засобів відновлення у різних видах спорту для ведення ефективної інструкторської та тренерсько-викладацької діяльності.

Завданням вивчення дисципліни є:

1. Збагатити студентів знаннями про основні засоби відновлення спортивної працездатності (навантаження, втоми, відновлення);
2. Ознайомити студентів з класифікацією і характеристикою засобів відновлення спортивної працездатності;

3. Забезпечити оволодіння студентами основами комплексного застосування засобів відновлення у циклічних і ациклічних видах спорту, тощо;

4. Забезпечити оволодіння студентами основами комплексного застосування засобів відновлення працездатності для осіб, які займаються фізичною культурою і спортом в умовах сільської місцевості та підприємства АПК України.

**Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:**

- **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)**

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним.

- **Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 18. Здатність до розуміння особливостей фізичного стану й адаптації організму працівників агропромислового комплексу до фізичних навантажень в процесі проведення різних форм рухової активності.

- **Результати навчання (РН):**

РН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

РН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

РН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

РН25. Застосовувати знання, вміння та навички для реалізації індивідуального підходу до працівників агропромислового комплексу в процесі проведення різних форм рухової активності.

**3. Програма та структура навчальної дисципліни  
«Засоби відновлення спортивної працездатності»  
повного терміну денної форми навчання**

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лек	пр.	інд.	ср.
<b>Змістовний модуль 1. Механізми навантаження, втоми і відновлення як основа підтримання спортивної працездатності</b>					
Тема 1.1. Загальна характеристика навантажень у спорті	10	2	2		6
Тема 1.2. Механізми розвитку втоми і відновлення у спортсменів	14	2	4		8
Тема 1.3. Діагностика втоми і відновлення у спортсменів	13	1	4		8
Разом за змістовним модулем 1	37	5	10		22
<b>Змістовний модуль 2. Види та характеристика засобів відновлення спортивної працездатності</b>					
Тема 2.1. Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності	18	2	4		12
Тема 2.2. Психологічні засоби відновлення спортивної працездатності	18	2	4		12
Тема 2.3. Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності	20	2	4		14
Разом за змістовним модулем 2	56	6	12		38
<b>Змістовний модуль 3. Комплексне використання засобів для відновлення спортивної працездатності</b>					
Тема 3.1. Основи використання засобів відновлення у спорті	13	2	4		7
Тема 3.2. Використання засобів відновлення працездатності на прикладі різних видів спорту	14	2	4		8
Разом за змістовним модулем 3	27	4	8		15
<b>Всього годин</b>	<b>120</b>	<b>15</b>	<b>30</b>		<b>75</b>

**4. Темы практичних занять**

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Характер, величина, спрямованість та координаційна складність навантажень	2
2	Причини виникнення, локалізація і розвиток втоми після фізичних навантажень	2
3	Протікання відновних процесів в організмі спортсменів	2
4	Контроль та оцінювання втоми й відновлення	2
5	Фізіологічні методи та проби діагностики втоми і відновлення	2
<b>Змістовний модуль 2</b>		
6	Класифікація педагогічних засобів відновлення спортивної працездатності	2
7	Використання педагогічних засобів відновлення у спорті	2

8	Класифікація психологічних засобів відновлення спортивної працездатності	2
9	Застосування психологічних засобів відновлення у спорті	2
10	Фізіотерапевтичні засоби відновлення спортивної працездатності	2
11	Харчування та фармакологія як засоби відновлення та покращення спортивної працездатності	2
<b>Змістовний модуль 3</b>		
12	Використання засобів управління працездатністю і відновними процесами спортсменів	2
13	Принципи і фактори використання відновлювальних засобів працездатності спортсменів	2
14	Поєднання різних засобів відновлення з урахуванням специфіки виду спорту	2
15	Практика використання засобів відновлення в циклічних та ациклічних видах спорту	2
<b>Всього годин</b>		<b>30</b>

### 5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Загальна характеристика навантажень у спорті. Завдання: вивчити конспект лекції, ознайомитися з рекомендованою літературою	2
2	Врахування особливостей праці мешканців сіл та працівників агропромислової галузі у підборі навантаження під час занять	2
3	Класифікація фізичних навантажень за характером	2
4	Класифікація фізичних навантажень за величиною	2
5	Компоненти фізичного навантаження, що визначають спрямованість і величину впливів	2
6	Вивчити поняття «фізичне навантаження», «втома», «стомлення», «перевтома» і «відновлення»	2
7	Локалізація і механізми розвитку втоми	2
8	Основні причини виникнення втоми у спортсменів	2
9	Види і характер втоми мешканців сіл та працівників агропромислової галузі під час їхньої діяльності	2
10	Протікання відновних процесів в організмі спортсменів	2
11	Протікання відновних процесів в організмі мешканців сіл та працівників агропромислової галузі	2
<b>Змістовний модуль 2</b>		
12	Підготувати конспект відновлювального тренувального заняття в обраному виді спорту	2
13	Підготувати конспект відновлювального тренувального заняття для мешканців сіл та працівників агропромислової галузі	2
14	Педагогічні засоби відновлення працездатності для мешканців сіл та працівників агропромислової галузі	2
15	Використання педагогічних засобів відновлення працездатності у роботі з мешканцями сіл та працівниками агропромислової галузі	2
16	Завдання і класифікація психологічних засобів відновлення	2
17	Аутогенне тренування	2
18	Метод довільного м'язового розслаблення	2
19	Психорегулююче тренування	2

20	Гіпнотерапія, навіювання, невербальні методи психорегуляції	2
21	Стрес та емоційне “вигоряння” у мешканців сіл та працівників агропромислової галузі	2
22	Масаж як засіб відновлення працездатності спортсменів, мешканців сіл та працівників агропромислової галузі	2
23	Гідро процедури (душі і ванни) як засоби відновлення працездатності спортсменів, мешканців сіл та працівників агропромислової галузі	2
24	Лазня як засіб прискорення відновних процесів після фізичних навантажень.	2
25	Інші фізіотерапевтичні засоби відновлення	2
26	Потреби організму у різних поживних речовинах під час фізичного навантаження	2
27	Особливості харчування мешканців сіл та працівників агропромислової галузі під час щоденної фізичної праці	2
28	Значення регідратації для відновлення у спорті та буденному житті мешканців сіл та працівників агропромислової галузі	2
29	Використання вітамінів та інших дозволених препаратів у буденному житті мешканців сіл та працівників агропромислової галузі	2
30	Заборонені препарати та методи	2
	<b>Змістовний модуль 3</b>	
31	Комплексне використання засобів відновлення працездатності спортсменів	3
32	Рівні планування засобів відновлення у спортивній підготовці	2
33	Принципи використання відновлювальних засобів працездатності спортсменів.	2
34	Фактори використання відновлювальних засобів працездатності спортсменів.	2
35	<b>Адаптація</b> мешканців сіл та працівників агропромислової галузі до регулярних тренувальних занять	2
36	Використання засобів відновлення працездатності в циклічних видах рухової активності	2
37	Використання засобів відновлення працездатності в ациклічних видах рухової активності	2
	<b>Всього годин</b>	<b>75</b>

## **6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами**

### **6.1. Контрольні питання**

1. Дайте визначення поняття «фізичне навантаження».
2. Розкрийте класифікацію фізичних навантажень за характером.
3. Охарактеризуйте класифікацію фізичних навантажень за величиною.
4. Назвіть компоненти тренувального навантаження.
5. Розкрийте компоненти тренувального навантаження, що визначають величину і спрямованість тренувальних впливів.
6. Дайте визначення понять «втома», «стомлення» і «перевтома».

7. Назвіть етапи та стадії розвитку втоми.
8. Проаналізуйте механізм розвитку втоми у спортсменів.
9. Розкрийте класифікацію видів втоми.
10. Розкрийте класифікацію проявів втоми.
11. Проаналізуйте причини, які сприяють розвитку втоми у спортсменів.
12. Проаналізуйте причини, які сприяють розвитку втоми у мешканців сіл та працівників підприємств агропромислової галузі
13. Дайте визначення понять «відновлення» і «суперкомпенсація».
14. Розкрийте основні закономірності протікання відновних процесів, які сформулювали вчені І. П. Павлов та Ю. В. Фольборт.
15. Проаналізуйте термінові та відставлені відновні процеси в організмі спортсменів.
16. Розкрийте гетерохронність протікання відновних процесів.
17. Обґрунтуйте напрямки використання засобів відновлення працездатності спортсменів.
18. Розкрийте класифікацію засобів відновлення працездатності спортсменів.
19. Вкажіть завдання, що вирішує кожна група засобів відновлення працездатності спортсменів.
20. Назвіть педагогічні засоби відновлення.
21. Охарактеризуйте розминку як один із педагогічних засобів відновлення спортсменів.
22. Розкрийте значення заключної частини тренувального заняття як педагогічного відновлення працездатності спортсменів.
23. Проаналізуйте компенсаторну роботу як педагогічний засіб відновлення.
24. Розкрийте особливості застосування педагогічних засобів відновлення на оперативному рівні.
25. Проаналізуйте особливості застосування педагогічних засобів відновлення на поточному рівні.
26. Вкажіть особливості застосування педагогічних засобів відновлення на етапному рівні.
27. Розкрийте значення та класифікацію психологічних засобів відновлення.
28. Проаналізуйте аутогенне тренування як метод саморегуляції психічних процесів.
29. Розкрийте суть психорегулюючого тренування як методу регуляції психічного стану спортсмена.
30. Проаналізуйте невербальні методи психорегуляції спортсменів.
31. Розкрийте класифікацію невротичних станів спортсменів, що пов'язані зі змагальною діяльністю.
32. Назвіть рекомендації стосовно усунення невротичних реакцій у спортсменів засобами АТ у період змагань.

33. Розкрийте класифікацію фізичних (фізіотерапевтичних) засобів відновлення працездатності спортсменів.
34. Вкажіть вплив масажу на організм спортсменів.
35. Проаналізуйте різновиди масажу.
36. Назвіть різновиди гідропроцедур.
37. Розкрийте вплив сухо-повітряної лазні на організм спортсменів.
38. Проаналізуйте вплив різних типів ванн на організм спортсменів.
39. Проаналізуйте вплив різних типів душів на організм спортсменів.
40. Розкрийте вплив електропроцедур та опромінення на організм спортсменів.
41. Назвіть основні функції їжі.
42. Розкрийте особливості організації раціонального харчування спортсменів.
43. Надайте рекомендації спортсменам стосовно особливостей харчування у дні змагань.
44. Проаналізуйте значення вуглеводів у відновленні працездатності спортсменів.
45. Охарактеризуйте значення білків у відновленні працездатності.
46. Розкрийте значення жирів у відновленні працездатності спортсменів.
47. Проаналізуйте значення мінеральних речовин у м'язовій діяльності спортсменів.
48. Назвіть основні завдання спортивної фармакології.
49. Розкрийте класифікацію фармакологічних засобів відновлення працездатності спортсменів.
50. Вкажіть принципи застосування фармакологічних засобів відновлення спортивної працездатності.
51. Назвіть дозволені фармакологічні засоби відновлення і стимуляції працездатності спортсменів.
52. Назвіть вітаміни, які використовують для відновлення і підвищення працездатності спортсменів.
53. Розкрийте значення антигіпоксичних засобів у відновленні і стимуляції працездатності спортсменів під час підготовки у горах.
54. Розкрийте значення адаптогенів у відновленні і стимуляції працездатності спортсменів.
55. Проаналізуйте комплексне використання відновних засобів після фізичних навантажень різного спрямування.
56. Розкрийте сутність диференційованого прискорення процесів відновлення після виконання тренувальних вправ або окремих занять.
57. Розкрийте сутність вибіркового відновлення тих компонентів, які не підлягали основному впливу на занятті, однак будуть мобілізовані у наступній тренувальній роботі.
58. Проаналізуйте рівні планування відновлювальних засобів працездатності спортсменів.



59. Назвіть основні принципи використання відновлювальних засобів працездатності спортсменів.

60. Перерахуйте фактори, що визначають необхідність застосування відновлювальних засобів працездатності спортсменів.

### 6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР __ бакалавр __ спеціальність __ _017 __ «Фізична культура і спорт»	Кафедра _фізичного виховання_  2023-2024 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № __1__ з дисципліни  <u>Основи спортивної підготовки</u>	Затверджую Зав. кафедри  _____ Костенко М.П. 20__р._
<b>Екзаменаційні запитання</b>			
1. Дайте визначення поняття «фізичне навантаження».			
2. Перерахуйте фактори, що визначають необхідність застосування відновлювальних засобів працездатності спортсменів.			
<b>Тестові завдання різних типів</b>			
1. Вставте пропущене слово у реченні:			
..... (у бланку відповідей подати одним терміном)			
2. ....:			
1			
2			
3			
3. Розведіть ..... у правильній послідовності:			
1			
2			
3			
4			
5	Максимальна реалізація індивідуальних можливостей		
4. Оберіть правильну відповідь.			
1			
2			
3			
4			
5. Оберіть правильну відповідь:			
1			
2			
3			
6. Установіть відповідність .....:			
1.			
2.			

**7. Оберіть правильну відповідь:**

1.	
2.	
3.	

**8. Оберіть правильну відповідь:**

1	
2	
3	

**9. Встановіть відповідність .....**

<u>Відповідь:</u>	1 –	2 –

**10. Вставте пропущений термін у реченні:**

....

**6.3. Зразок тестових питань з дисципліни «Засоби відновлення спортивної працездатності»****1. Виберіть одну вірну відповідь:**

1. Фізичне навантаження – це:
  - а) функціональний стан організму, який виникає тимчасово і призводить до зниження працездатності;
  - б) вплив фізичних вправ на організм спортсменів;
  - в) стійкі функціональні зрушення в організмі людини, які виникають у результаті багаторазового повторення втоми.
2. Фізичні навантаження за характером бувають:
  - а) тренувальні і змагальні; специфічні і неспецифічні; локальні, часткові і глобальні;
  - б) спрямовані на розвиток різних рухових здібностей;
  - в) малі, середні, значні і великі.
3. Навантаження, при якому до роботи залучається більше 60-70 % об'єму м'язів:
  - а) локальне;
  - б) часткове
  - в) глобальне.
4. Величина навантаження, що прискорює процеси відновлення після попередніх навантажень:
  - а) мале навантаження;
  - б) середнє навантаження;
  - в) значне навантаження.
5. Назвати компоненти навантаження:
  - а) характер, величина і спрямованість навантаження;
  - б) «зовнішня» і «внутрішня» сторони навантаження;
  - в) характер вправи, тривалість вправи, інтенсивність роботи, тривалість і характер інтервалів відпочинку, тривалість роботи.
6. Характер відпочинку після монотонної тривалої роботи:
  - а) змішаний;
  - б) пасивний;
  - в) активний.
7. Втома – це:
  - а) процес після фізичних навантажень, що характеризується поверненням функцій організму до робочого рівня;
  - б) функціональний стан організму, який виникає тимчасово під впливом тривалої і інтенсивної роботи і призводить до зниження працездатності;

- в) вплив засобів спортивної підготовки на організм спортсменів.
8. Явна втома – це:
- стійкі функціональні зрушення в організмі, які виникають у результаті багаторазового повторення надмірної втоми, не зникають під час відпочинку і негативно впливають на стан здоров'я;
  - функціональний стан організму, який характеризується неекономною роботою, суттєвими змінами у структурі рухів, але не супроводжується зниженням працездатності;
  - функціональний стан організму, який проявляється у зниженні працездатності і відмовою від виконання роботи у заданому режимі.
9. Ознаки, що свідчать про початок явної втоми:
- неекономічність техніки рухової діяльності;
  - зниження рівня зосередженості й уваги спортсменів;
  - зниження рівня працездатності (тобто не здатність підтримувати заданий режим рухової діяльності).
10. Тип відновлення, що зводиться до усунення накопичених продуктів анаеробного розпаду під час виконання вправ і оплаті кисневого боргу:
- термінове відновлення;
  - відставлене відновлення;
  - суперкомпенсація.
11. Тип відновлення, що посилює процеси пластичного обміну, завершує повернення до норми енергетичних запасів організму:
- термінове відновлення;
  - відставлене відновлення;
  - поточне відновлення.
12. Першочергово відновлюються після виконання тренувального навантаження:
- запаси глікогену у м'язах і печінці;
  - кисневі запаси;
  - фосфагени (АТФ, креатинфосфат).
13. «Суперкомпенсація» – це:
- процес після виконання фізичних навантажень, коли відбувається повернення функцій організму до робочого рівня;
  - процес, який протікає як відповідна реакція на втому і спрямований на відновлення порушеної працездатності;
  - процес, який характеризується відновленням енергетичних джерел у м'язах вище до робочого періоду.
14. Найтриваліший період відновлення спостерігається після виконання:
- малих і середніх навантажень;
  - значних навантажень;
  - великих навантажень.
15. Відновлювальні засоби працездатності спортсменів класифікуються на:
- педагогічні, психологічні, медико-біологічні;
  - педагогічні, біологічні, медичні;
  - фізіологічні, медичні, функціональні.
16. Відновлювальні засоби призначають:
- лікар і психолог;
  - тренер і лікар;
  - сам спортсмен.
17. Підбір відновлювальних засобів здійснюється залежно від:
- тривалості відновних процесів;
  - специфіки фізичного навантаження;
  - віку, статі спортсмена.
18. Для управління працездатністю спортсменів і відновними процесами за допомогою доцільно організованої м'язової діяльності застосовують:
- психологічні засоби відновлення;
  - медико-біологічні засоби відновлення;
  - педагогічні засоби відновлення.
19. Підбір, варіативність, сполучення методів і засобів при побудові програми тренувань; різноманітність і особливості сполучення навантажень при побудові програми мікроциклів забезпечується:
- педагогічними і психологічними засобами відновлення;
  - медико-біологічними і фармакологічними засобами відновлення;

- в) педагогічними засобами відновлення.
20. У процесі окремого тренувального заняття або після нього застосовують:
- а) поточне відновлення;
  - б) оперативне відновлення;
  - в) етапне відновлення.
21. Знизити нервово-психічне напруження, усунути стан психічної пригніченості можна за допомогою:
- а) психологічних засобів відновлення;
  - б) медико-біологічних засобів відновлення;
  - в) педагогічних засобів відновлення.
22. Аутогенне тренування, психорегуляторне тренування, м'язова релаксація відносяться до:
- а) психорегуляторних засобів;
  - б) психогігієнічних засобів;
  - в) психолого-педагогічних засобів.
23. Психологічний мікроклімат у групі, позитивні відносини зі спортсменами і тренером, цікаве дозвілля відносяться до:
- а) психорегуляторних засобів;
  - б) психогігієнічних засобів;
  - в) психолого-педагогічних засобів.
24. Активний метод саморегуляції психічних процесів і психовегетативних функцій – це:
- а) психорегуляторне тренування;
  - б) аутогенне тренування;
  - в) гіпнотичне навіювання.
25. Метод, що базується на послідовному розслабленні крупних м'язових груп, позитивно впливає на стан нервово-м'язового апарату – це:
- а) психорегуляторне тренування,
  - б) метод довільного м'язового розслаблення;
  - в) аутогенне тренування.
26. Тренування, що базується на регуляції психічного стану спортсмена, на використанні свідомого розслаблення м'язів і впливі на функції організму до допомогою слова та уявних образів – це:
- а) аутогенне тренування;
  - б) психорегулююче тренування,
  - в) гіпнотерапія.
27. До невербальних методів психорегуляції відносяться:
- а) музична психотерапія, акустичні сеанси;
  - б) мікроклімат у групі, добрі відносини з тренером і спортсменами;
  - в) цікаве дозвілля, комфортні умови для тренування і відпочинку.
28. У період змагань відновлювальні засоби в основному мають:
- а) поточний характер;
  - б) оперативний характер;
  - в) етапний характер.
29. У перервах між таймами, забігами, після великих фізичних і психічних навантажень з метою швидкого відновлення організму і спортивної працездатності застосовують:
- а) загальний масаж;
  - б) лікувальний масаж;
  - в) відновний масаж.
30. Перед тренуванням або змаганням з метою кращої підготовки до попередньої м'язової діяльності, підвищення функцій організму, нейтралізації негативних явищ передстартового стану призначають:
- а) попередній масаж;
  - б) гігієнічний масаж;
  - в) сегментарний масаж.
31. Види апаратного масажу:
- а) загальний, гігієнічний, сегментарний;
  - б) відновний, попередній, лікувальний;
  - в) вібраційний, гідромасаж, підводно-струменевий.
32. Класифікація гідропроцедур:
- а) гарячий, контрастний, теплий душ; сухо-повітряна лазня;
  - б) ароматична, киснева, хвойна ванна; парна лазня;

- в) лазня, душ, ванна.
33. Головне значення сауни полягає у впливі на:
- а) дихальну систему;
  - б) серцево-судинну систему;
  - в) нервову систему.
34. Температура 90-120° і вологість менше 15% притаманна:
- а) сауні (сухо-повітряна лазня);
  - б) парній (сухо-парна лазня);
  - в) водяній лазні.
35. Температура води у гігієнічній ванній становить:
- а) 34-35°;
  - б) 36-37°;
  - в) 38-39°.
36. При використанні кисневої ванни воду штучно насичують киснем до концентрації:
- а) 30-40 мг/л;
  - б) 25-30 мг/л;
  - в) 15-25 мг/л.
37. Ароматичні речовини, яких ванн, діють седативно на центральну нервову систему:
- а) хвойної і смарагдової;
  - б) хлоридно-натрієвої (сольової) і вуглекисневої;
  - в) скипидарної і сірчаної.
38. Тонізуючий вплив струї води під тиском 1,5-2,0 амр. і температурі 34-36° характеризує:
- а) шотландський душ;
  - б) душ Шарко;
  - в) каскадний душ.
39. Концепція збалансованого харчування передбачає:
- а) енергетична цінність їжі повинна бути збалансована з енергетичними витратами організму;
  - б) поповнення енергетичних і пластичних витрат організму при фізичних навантаженнях;
  - в) прискорення відновних процесів, запобігання рецидивам травм і хвороб.
40. Представники силових видів спорту потребують:
- а) 100-150 г білка на добу;
  - б) 200-250 г білка на добу;
  - в) 300-350 г білка на добу.
41. У швидкісно-силових видах спорту передбачено:
- а) 3-4-разове харчування;
  - б) 4-5-разове харчування;
  - в) 5-6-разове харчування.
42. Прийом їжі 3 рази на день, збагаченої вуглеводами, передбачено у:
- а) видах спорту з проявом витривалості;
  - б) силових видах спорту;
  - в) швидкісно-силових видах спорту.
43. Інтервал між прийомами їжі повинен бути не менше:
- а) 1,0-1,5 години;
  - б) 1,5-2,0 години;
  - в) 3,0-3,5 години.
44. Під час інтенсивних тренувань та у першу добу після них рекомендується приймати 10 г вуглеводів на 1 кг маси тіла на добу у:
- а) силових видах спорту;
  - б) швидкісно-силових видах спорту;
  - в) видах спорту на витривалість.
45. Найбільший вміст жирів у таких продуктах:
- а) молоко, м'ясо, яйця;
  - б) шоколад, грецькі горіхи;
  - в) олія соняшникова, маргарин, масло вершкове.
46. Найбільше значення жири рослинного походження мають для:
- а) марафонців, лижників, велосипедистів-шосейників;
  - б) культуристів, важкоатлетів, бодібілдерів;
  - в) спринтерів, гімнастів, акробатів.

47. Раціон харчування спортсменів у швидкісно-силових видах спорту повинен містити:
- а) 20 % білка, 27-30 % жиру, 50-53 % вуглеводів від загальної калорійності;
  - б) 10 % білка; 17-20 % жиру, 50 % вуглеводів від загальної калорійності;
  - в) 5-10 % білка, 30 % жиру, 60-63 % вуглеводів від загальної калорійності.
48. Спортсмени, що спеціалізуються у видах спорту з проявом витривалості повинні споживати більше:
- а) білків;
  - б) жирів;
  - в) вуглеводів.
49. Призначати фармакологічні засоби для відновлення працездатності спортсменів можуть:
- а) лікар;
  - б) тренер;
  - в) сам спортсмен.
50. Вітамін, що призначають при кисневій гіпоксії та кисневій заборгованості внаслідок інтенсивної м'язової діяльності; приймає участь у згортанні крові і регенерації тканин:
- а) А;
  - б) В6;
  - в) С.
51. Добова потреба у вітаміні А для спортсменів становить:
- а) 3,0 г;
  - б) 3,5 г;
  - в) 4,0 г.
52. Вітамін, що підвищує адаптацію до фізичних навантажень, впливає на кровотворення, рекомендують приймати разом з вітаміном С, добова потреба – до 4,0 мг на добу:
- а) фолієва кислота (вітамін Вс);
  - б) тіамін (вітамін В1);
  - в) токоферол ацетат (вітамін Є).
53. При великих навантаженнях, при тренуваннях в умовах середньогір'я і спекотного клімату призначають:
- а) аскорутін;
  - б) аєровіт;
  - в) глутамевіт.
54. Засоби, які застосовують напередодні і під час підготовки у горах з метою підвищення працездатності:
- а) препарати пластичної дії;
  - б) антигіпоксичні препарати;
  - в) препарати енергетичної дії.
55. Жень-шень, лимонник китайський, золотий корінь тощо відносяться до:
- а) адаптогенів;
  - б) препаратів гепатопротекторів;
  - в) препаратів енергетичної дії.
56. Препарати спрямовані на нормалізацію функцій печінки при великих навантаженнях, застосовують при больовому печінковому синдромі тощо:
- а) алохол, есенціале, кукурудзяні рильця;
  - б) препарати заліза, гемостимулін, кобабамід;
  - в) глутамінова кислота, панангін, лецитин.
57. Лікарські рослини кофєїноподібного типу дії (чай, кава, какао, горіх тощо) стимулюють дію:
- а) ендокринних залоз;
  - б) нервової системи;
  - в) метаболічних процесів.
58. Продукти бджільництва – це:
- а) природні адаптогени;
  - б) препарати пластичної дії;
  - в) антиоксиданти.
59. Для управління працездатністю спортсменів необхідно здійснювати вибіркоче відновлення тих компонентів, які:
- а) підлягали основному впливу на попередньому тренуванні;
  - б) не підлягали основному впливу на попередньому тренуванні, однак будуть

- мобілізовані у наступному тренуванні;  
в) підлягали основному впливу на попередньому тренуванні і тих, які будуть мобілізовані у наступному тренуванні.
60. Попередня стимуляція працездатності спортсменів доцільна перед виконанням тренувальної програми, спрямованої на:  
а) підвищення швидкісно-силових і координаційних здібностей, удосконалення техніко-тактичної майстерності;  
б) підвищення загальної витривалості;  
в) вирішення будь-яких завдань.
61. При плануванні комплексу відновлювальних процедур слід враховувати:  
а) спрямованість навантаження на попередньому занятті;  
б) спрямованість навантаження на наступному занятті;  
в) спрямованість навантаження на попередньому і наступному занятті.
62. Після виконання програми тренувальних макроциклів, що завершуються участю спортсменів у змаганнях, доцільно планувати:  
а) засоби етапного відновлення;  
б) засоби поточного відновлення;  
в) засоби оперативного відновлення.
63. Після виконання програм мікро- і мезоциклів, окремих змагань (контрольних тощо) доцільно планувати:  
а) засоби етапного відновлення;  
б) засоби поточного відновлення;  
в) засоби оперативного відновлення.
64. Відновлювальні заходи мають відносно локальний характер, залежать від величини і характеру тренувальних і змагальних навантажень на:  
а) етапному рівні;  
б) поточному рівні;  
в) оперативному рівні.
65. Після виконання програми одного тренувального заняття, комплексу засобів, прояву максимальної працездатності у окремому змагальному старті, поєдинку тощо доцільно планувати:  
а) засоби оперативного рівня;  
б) засоби поточного рівня;  
в) засоби етапного рівня.
66. Відновлювальні заходи мають вибірковий вплив і застосовуються у невеликому об'ємі на:  
а) етапному рівні;  
б) поточному рівні;  
в) оперативному рівні.
67. Найефективнішим є комплексне використання засобів відновлення, що містить:  
а) педагогічні, психологічні і фізичні засоби відновлення;  
б) медико-біологічні, гігієнічні і педагогічні засоби відновлення;  
в) педагогічні, психологічні і медико-біологічні засоби відновлення.

## 7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Засоби відновлення спортивної працездатності» застосовуються такі методи навчання, як:

### 1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- а) За джерелом інформації:
- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
  - Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

**2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:** навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## 8. Форми контролю

Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року, протокол № 10 видами контролю знань здобувачів вищої освіти є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль з дисципліни здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу і має визначити рівень знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані складати екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. протокол № 10).

Таблиця 1

### Оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результатами складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано



Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Для визначення рейтингу здобувача з виконання програми навчальної дисципліни **Rпр.** (до 100 балів), одержаний рейтинг з екзамену (підсумкової атестації, **Rат.**) (до 30 балів) додається до рейтингу студента з навчальної роботи **Rн.р.** (до 70 балів):  $R_{пр.} = R_{н.р.} + R_{ат.}$

Підсумкова оцінка студенту виставляється з урахуванням виконання основних видів діяльності за модулями та складання екзамену (табл. 2):

Таблиця 2

### Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
<b>Змістовний модуль 1.</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	10
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
<b>Змістовий модуль 2.</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	10
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 20 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	20
<b>Змістовий модуль 3.</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	20
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
<b>Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Rн.р.)</b>	<b>70</b>
<b>Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Rат.)</b>	<b>30</b>
<b>Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Rн.д.</b>	<b>100</b>

### Політика оцінювання

<i>Політика щодо</i>	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням
----------------------	---

<b>дедлайнів та перескладання:</b>	термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

## 10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Засоби відновлення спортивної працездатності»

### 10.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях (оцінюється до 10 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
7-8	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
5-6	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змогу оформити ідею.
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.

### 10.2. Критерії оцінювання самостійної роботи (оцінюється до 20 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.

11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

### *10.3. Критерії оцінювання виконання 30 тестових завдань модульних контрольних робіт (оцінюється до 30 балів)*

Виконання студентами тестових завдань за тематикою 1-го, 2-го та 3-го змістовних модулів оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

Таким чином, студент може отримати максимально 30 балів за надані 30 правильних відповідей в тесті.

### *10.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену (оцінюється в 30 балів)*

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань\*1 бал = 10 балів).

### 11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Засоби відновлення спортивної працездатності» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.
- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);
- ця робоча програма;
- завдання для самосійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

### 12. Рекомендовані джерела інформації

#### Основні:

1. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. 204 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2019. 272 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях [Текст]: Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич. Київ : КНТ, 2021. 160 с.
4. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.
5. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
6. Маленюк Т. В. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті: навчальний посібник (електронне видання). Кропивницький, Видавець Лисенко В. Ф., 2023. 182 с.
7. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

#### Додаткові:

1. Босенко А. І. Фізіологія спорту: навч. посіб. / А. І. Босенко, М. С. Топчій, Н. Орлик. Одеса : Букаєв В. В., 2017. 67 с.

2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
3. Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. Житомир: Вид-во "Рута", 2013. – 32 с.
4. Гуржий О. С., Порохнявий А. В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання»: / О. С Гуржий, А. В Порохнявий. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 36 с.
5. Добринський В. С, Мудрик Ж. С., Савчук С. І., Валькевич О. В, Захожа Н. Я. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомендації. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 112 с.
6. Єфремова А. Г., Гринько В. М., Куделко В. Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту: Конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2022. 60 с.
7. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / [О. М. Бурла та інші] Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. 184 с.
8. Короткий словник-довідник термінів спорту та фізичної культури : навч. посіб. / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка ; [уклад.: Ю. О. Маркітантов, В. Ю. Маркітантова]. Вид. 2-ге допов. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. 71 с.
9. Костюкевич В.М. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
10. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. 2-е вид., доповнено та перероблено. Київ: КТН, 2016. 616 с.
11. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань зі спортивних ігор. Київ: Центр навчальної літератури, 2017. 216 с.
12. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник /Тетяна Володимирівна Маленюк. – Кіровоград: КОД, 2012. 120 с.
13. Маленюк Т. В., Собко Н. Г. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти: навч. посібник. Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2018. 210 с.
14. Маляр Е.І. Основи спортивної підготовки: навч. посіб. / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр, А.В. Огністий, К.М. Огніста. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
15. Методичні вказівки до самостійної роботи з теми «Засоби відновлення та стимуляції в процесі оздоровчих і тренувальних занять спортом» із дисципліни «Фізична реабілітація та спортивна медицина» / укладачі: О. О. Єжова, Б. І. Щербак, В. П. Кравець. Суми : Сумський державний університет, 2018. 90 с.

16. Михалюк Є. Л., Малахова С. М., Черепок О. О. Медико-біологічні, педагогічні та фізіотерапевтичні заходи відновлення спортсменів: навч. посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2016. 75 с.
17. Організація самостійної роботи з дисципліни «Функціональне відновлення» [Текст]: метод. рек. / В. Т. Ялович, А. В. Ялович. Луцьк: Вежа-друк, 2022. 84 с.
18. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті : загальна теорія і її практика застосування / В. Н. Платонов. К. : Олімп. л-ра, 2004. 880 с.
19. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія й практика / Л.П. Сергієнко. К.: Олімпійська література, 2013. 1048 с.
20. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
21. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка – Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. 147 с.
22. Теорія та методика підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. І. Кемкіна, О. С. Сокирко, В. О. Понаморьов, В. В. Кемкін ; М-во освіти і науки України, Запоріз. нац. техн. ун-т. Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. 148 с.
23. Шинкарук О.А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник/ О.А. Шинкарук, Е.О Павлюк, Е.М. Свірчуна, В.В. Флерчук. Хмельницьк: ХНУ, 2011. 143 с.
24. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. К., 2013. 136 с.
25. Яковлів, Володимир Леонтійович. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. / В. Л. Яковлів. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

## **Інформаційні ресурси**

1. Закон України про «Фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» / Режим доступу: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/>
3. Сайт журналу «Наука в олімпійському спорті» / Режим доступу: <http://sportnauka.org.ua/>
4. Спортивна наука України. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu>
5. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського / Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>

6. Сайт гугл академії / Режим доступу: [https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk&as_sdt=0,5)
7. Sports-reference: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.sportsreference.com/olympics/>
8. International university sports federation: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.fisu.net/en/Summer-Universiades-3490.html>
9. Фізична активність, здоров'я і спорт. [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis>