



Викладач курсу  
Контактна інформація  
викладача (e-mail)  
Сторінка курсу в eLearn

**СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ**  
**«Засоби відновлення спортивної працездатності»**  
Ступінь вищої освіти - Бакалавр  
Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**  
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт  
Рік навчання - 4, семестр 7  
Форма навчання - денна  
Кількість кредитів ЄКТС - 4  
Мова викладання - українська

**Бринзак Сава Савович**  
067-838-64-15  
[sava082@ukr.net](mailto:sava082@ukr.net)

## ОПИС 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.

PH5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

PH15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

PH25. Застосовувати знання, вміння та навички для реалізації індивідуального підходу до працівників агропромислового комплексу в процесі проведення різних форм рухової активності.

## СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (лекції/ практичні/ сам.роб.)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
<b>4 курс 7 семестр</b>				
<b>Змістовий модуль 1. Механізми навантаження, втоми і відновлення як основа підтримання спортивної працездатності</b>		<p><b>Знати</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понятійний апарат за тематикою дисципліни;</li> <li>• сучасну класифікацію діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використання сучасних методів діагностики індивідуального та громадського здоров'я;</li> <li>• структуру фізичної та психічної працездатності спортсмена;</li> <li>• методи дослідження і оцінки фізичної працездатності, дослідження і оцінки стану систем організму, що лімітують працездатність;</li> <li>• яким чином здійснювати процес відновлення затраченої енергії, фізичних і нервових сил спортсменів та осіб, які займаються в умовах сільської місцевості та підприємств агропромислової галузі;</li> <li>• особливості відновлювальних заходів, які поділяються на педагогічні, психологічні та медико-біологічні;</li> <li>• теоретичні основи спортивного масажу і самомасажу;</li> <li>• основи питань раціонального харчування та фармакології;</li> </ul> <p><b>Вміти</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• володіти і застосовувати на спортивних заняттях існуючі засоби і методи відновлення, за допомогою яких поліпшується подолання навчальних, тренувальних і змагальних навантажень;</li> <li>• проводити різні функціональні проби серцево-судинної системи, визначати тип реакції на навантаження, оцінювати швидкість відновлення і адаптацію до фізичного навантаження;</li> <li>• виконувати необхідні виміри та розрахунки для обґрунтування засобів фізичної культури та особливостей спортивної техніки;</li> <li>• користуватися педагогічними, психологічними та медико-біологічними методами відновлення;</li> <li>• володіти технологіями визначення рівня працездатності та функціональної готовності спортсменів на різних етапах підготовки</li> <li>• застосовувати в практичній діяльності засоби та методи відновлення і підвищення працездатності спортсменів та осіб, які займаються в умовах сільської місцевості та підприємств агропромислової галузі</li> <li>• планувати навчально-тренувальний процес з урахуванням специфіки відновлювання працездатності організму людини;</li> </ul>	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn). <i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	<p>Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни</p>
<b>Тема 1.1.</b> Загальна характеристика навантажень у спорті	2/2/6			
<b>Тема 1.2.</b> Механізми розвитку втоми і відновлення у спортсменів	2/4/8			
<b>Тема 1.3.</b> Діагностика втоми і відновлення у спортсменів	1/4/8			
<b>Змістовий модуль 2. Види та характеристика засобів відновлення спортивної працездатності</b>				
<b>Тема 2.1.</b> Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності	2/4/12			
<b>Тема 2.2.</b> Психологічні засоби відновлення спортивної працездатності	2/4/12			
<b>Тема 2.3.</b> Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності	2/4/14			
<b>Змістовий модуль 3. Комплексне використання засобів для відновлення спортивної працездатності</b>				
<b>Тема 3.1.</b> Основи використання засобів відновлення у спорті	2/4/7			
<b>Тема 3.2.</b> Використання засобів відновлення працездатності на прикладі різних видів спорту	2/4/8			

## УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

### 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 - Рн.р.)</b>	<b>70</b>
<b>Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)</b>	<b>30</b>
<b>Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.</b>	<b>100</b>

### Шкала оцінювання студентів

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

### Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням 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)

## 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. Огнистий, 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://sports-science.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>
- Фізична активність, здоров'я і спорт. [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://sports-science.ldufk.edu.ua/index.php/fazis>