



Силабус навчальної дисципліни
«Засоби відновлення фізичної працездатності спортсменів»

Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Освітній рівень	другий (магістерський)
Статус дисципліни	вибіркова
Мова викладання	українська
Курс / семестр	1 курс, 2 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 20 год.
	Практичні - 22 год.
	Самостійна робота - 78 год.
Форма підсумкового контролю	залік
Кафедра	Фізичної культури та спорту, Каб. 144, корпус Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html
Викладач (-і)	Пермяков Олександр Анатолійович, кандидат педагогічних наук, доцент; Останов Андріан Васильович, старший викладач
Контактна інформація викладача (-ів)	e-mail: avkrav@i.ua
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 311 П відповідно до графіку
Мета навчальної дисципліни – формування знань та компетентностей про основні засоби відновлення працездатності спортсменів і особливості їх комплексного застосування у різних видах спорту, формування умінь та використання основних засобів відновлення працездатності спортсменів і фізкультурників у різні циклові періоди їх спортивної діяльності.	
Передумови для навчання є навчальні дисципліни є знання студентів з таких дисциплін, як: «Педагогіка вищої школи», «Методологія та методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті», «Анатомія з основами морфології» з яким встановлені міждисциплінарні зв'язки на засадах інтеграції.	
Зміст навчальної дисципліни Вступ. Тема 1. Загальна характеристика навантажень у спорті. Тема 2. Навантаження у спортивному тренуванні. Тема 3. Втома і відновлення у спортивному тренуванні. Тема 4. Застосування педагогічних засобів відновлення. Тема 5. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів. Тема 6. Психологічні засоби відновлення працездатності. Тема 7. Характеристика гігієнічних і фізичних відновлювальних засобів працездатності спортсменів. Тема 8. Збалансоване харчування як засіб відновлення працездатності спортсменів. Тема 9. Тема 10. Напрямки використання і планування відновлювальних засобів працездатності спортсменів.	
Сторінка курсу на платформі Moodle	Розміщено: робоча програма дисципліни, матеріали лекцій, завдання до практичних занять, завдання для самостійної роботи студентів. https://dist.nupp.edu.ua/



Рекомендовані джерела.

1. Маленюк Т.В. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти: навч. посібник / Т.В. Маленюк, Н.Г. Собко. – Кропивницький: Видавець Лисенко В.Ф., 2018. – 210 с.
2. Гусак В. В. Лікувальна фізична культура. Комплекси вправ: навч. – меод. посібник / В. В. Гусак, О. Д. Гауряк. – Чернівці: Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2012. – 276 с
3. Технології підвищення спортивної майстерності для студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання : навч. посібн. / Чухланцева Н. В. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. – 226с.
4. Півень О. Б. Удосконалення тренувального процесу спортсменів силових видів спорту з урахуванням їх біоритмів / 179 О. Б. Півень, В. Ю. Джим // Слобожанський науково – спортивний вісник. – 2014. – № 5. – С. 65–69.



Система оцінювання результатів навчання: За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю – 30 балів; мінімальна сума балів, що дозволяє студенту бути атестованим з дисципліни – 60 балів. Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.		
Накопичування балів з навчальної дисципліни		
Види навчальної роботи		Мах кількість балів
Робота на лекції		10
Виконання завдань на практичному занятті		10
Індивідуальні завдання (реферати, есе, доповіді)		50
Залік		30
Максимальна кількість балів		100
Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»		
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	
60 - 63	E	задовільно
35 - 59	FX	незадовільно
1 - 34	F	
Політики навчальної дисципліни: Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом. Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату. Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов’язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.		
Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни		