

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка**  
**Навчально-науковий інститут фізичної культури**  
**Кафедра теорії і методики фізичної культури**



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРИ**

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура) другий (магістерський) рівень

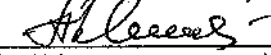
Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною комісією

Навчально-наукового інституту фізичної культури

«30» серпня 2018 р.

Голова: Міщенко О.В., к. фіз. вих.,

доц.   
(П.І.П., науковий ступінь, вчене звання)

Розробник:

Леоненко Андрій Васильович - к.пед.н., доцент кафедри ТМФК.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри

Теорія і методика фізичної культури

Протокол № 1 від « 30 » серпня 2018р.

Завідувач кафедри

Томенко Олександр Анатолійович

д. фіз. вих., професор \_\_\_\_\_



### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4.5	<b>Магістр</b>	Вибіркова	
		<b>Рік підготовки:</b>	
		1-й	
		<b>Семестр</b>	
		2-й	1-й
		<b>Лекції</b>	
		20 год.	6 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		20 год.	4 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		год.	год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		91 год.	123 год.
		<b>Консультації:</b>	
4 год.	2 год.		
Загальна кількість годин - 135	<b>Магістр</b>	Вид контролю: залік	

### 1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Навчити знанням, вмінням та навичкам відновлення у фізичній культурі, які необхідні щоб стати професійною компетентною, високо продуктивною у відповідності вимогам вищої освіти особистістю, а також забезпечити сформованості професійних якостей, поведінкових та виконавчих дій на рівні посадових вимог викладача фізичного виховання та викладача фізичної культури у закладах вищої освіти. Провідним засобом реалізації вказаної мети є запровадження компетентнісного підходу у навчальний процес, на основі ключових компетентностей як результату навчання.

### 2. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовою вивчення дисципліни «Засоби відновлення у фізичній культурі» є застосування методики викладання фізичного виховання, основ наукових досліджень, медико-біологічних дисциплін та інших дисциплін для здійснення професійної діяльності.

### 3. Результати навчання за дисципліною

<b>Знання</b>	<p><b>ЗК 1.</b> Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.</p> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.</p> <p><b>ЗК 2.</b> Здатність виявляти широке коло проблем, ставити мету та обирати ефективні шляхи її досягнення шляхом розуміння їх фундаментальних основ та використання як теоретичних, так і експериментальних методів.</p>
---------------	--

	<p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: опитування, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.</p>
<p><b>Уміння</b></p>	<p><b>ФК 1.</b> Здатність формувати розуміння теоретико-методичних основ фізичного виховання, технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.</p> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.</p>
<p><b>Комунікація</b></p>	<p><b>ЗК 6.</b> Здатність усвідомлювати соціальну значущість своєї майбутньої професії, сумлінно виконувати професійні обов'язки, дотримуватися принципів педагогічної етики викладача, бути нетерпимим до корупційної поведінки, поважно ставиться до права й закону</p> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.</p> <p><b>ЗК 7.</b> Здатність ефективно формувати комунікаційну</p>

	<p>стратегію, мати навички роботи в команді, цінувати та толерантно сприймати різноманітність думок та мультикультурність.</p> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.</p>
<b>Автономія та відповідальність</b>	<b>ЗК 1.</b> Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.

#### 4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	Оцінка «відмінно» ставиться коли студент має системні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення.
82 - 89	Оцінка «добре» ставиться коли студент має гнучкі знання в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях, уміє знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми.
74 - 81	Оцінка «добре» ставиться коли студент знає істотні ознаки

	понять, явищ, зв'язки між ними, вмiє пояснити основнi закономірностi, а також самостiйно застосовує знання в стандартних ситуацiях, володiє розумовими операцiями (аналiзом, абстрагуванням, узагальненням тощо), вмiє робити висновки, виправляти допущенi помилки. Вiдповiдь студента правильна, логiчна, обґрунтована, хоча їм бракує власних суджень.
64 - 73	Оцiнка «задовiльно» ставиться коли студент вiдтворює основний навчальний матерiал, виконує завдання за зразком, володiє елементарними вмiннями навчальної дiяльностi.
60 - 63	Оцiнка «задовiльно» ставиться коли у студента вiдповiдь фрагментарна, характеризується початковими уявленнями про предмет вивчення
35-59	Оцiнка «не задовiльно» ставиться коли студент не логiчно та незрозумiло вiдтворює навчальний матерiал.
1 - 34	Оцiнка «не задовiльно» ставиться коли студент вiдтворює незначну частину навчального матерiалу, має нечiткi уявлення про об'єкт вивчення.

### Розподiл балiв

Поточний контроль							Разом	Сума
Р1		Р 2			Р3		70	100
T1	T2	T1	T2	T3	T1	T2		
10	10	10	10	10	10	10		
Контроль самостiйної роботи							30	
4	4	4	4	4	5	5		

### Шкала оцiнювання: нацiональна та ECTS

Сума балiв	Оцiнка ECTS	Оцiнка за нацiональною шкалою
------------	-------------	-------------------------------

за всі види навчальної діяльності		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	<b>A</b>	<b>відмінно</b>
82 - 89	<b>B</b>	<b>добре</b>
74 - 81	<b>C</b>	
64 - 73	<b>D</b>	<b>задовільно</b>
60 - 63	<b>E</b>	
35-59	<b>FX</b>	<b>незадовільно з можливістю повторного складання</b>
1 - 34	<b>F</b>	<b>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</b>

## 5. Засоби діагностики результатів навчання

Завдання для тестування студентів; реферати, розрахункові роботи, презентації результатів виконаних завдань та досліджень, питання для підготовки до заліку.

## 6. Програма навчальної дисципліни

### 6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

#### Розділ 1. Принципи та засоби відновлення у фізичній культурі

Тема 1.1. Характеристика основних принципів відновлення у фізичній культурі.

Тема 1.2. Перебіг відновних процесів в організмі після виконання тренувальних навантажень різного характеру.

#### Розділ 2. Стонлення при м'язовій діяльності. Засоби відновлення після фізичного навантаження.

Тема 2.1. Використання бішофіту при відновленні у фізичній культурі.

Тема 2.2. Використання тейпування при відновленні у фізичній культурі.

Тема 2.3. Використання powerball при відновленні у фізичній культурі.

#### Розділ 3. Спортивний травматизм та захворюваність при зайнятті фізичною культурою.

Тема 3.1. Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх характеристика.



Тема 3.2. Педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби.

## 6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.р		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост. робота
<b>Розділ 1. Принципи та засоби відновлення у фізичній культурі</b>												
Тема 1.1. Характеристика основних принципів відновлення у фізичній культурі.	25	4	4		2	15	22	2				20
Тема 1.2. Перебіг відновних процесів в організмі після виконання тренувальних навантажень різного характеру.	19	4	4			15	20					20
<b>Розділ 2. Стонлення при м'язовій діяльності. Засоби відновлення після фізичного навантаження.</b>												
Тема 2.1. Використання бішофіту при відновленні у фізичній культурі.	14	2	2			10	17	2				15
Тема 2.2. Використання тейпування при відновленні у фізичній культурі.	14	2	2			10	17		2			15
Тема 2.3. Використання powerball при відновленні у фізичній культурі.	14	2	2			10	17		2			15
<b>Розділ 3. Спортивний травматизм та захворюваність при зайнятті фізичною культурою.</b>												
Тема 3.1.	19	4	4			15	20	2				18

Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх характеристика.												
<b>Тема 3.2.</b> Педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби.	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>17</b>				<b>2</b>	<b>15</b>
<b>Усього годин</b>	<b>135</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		<b>4</b>	<b>91</b>	<b>135</b>	<b>6</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>123</b>

### Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Характеристика основних принципів відновлення у фізичній культурі.	4	2
2.	Перебіг відновних процесів в організмі після виконання тренувальних навантажень різного характеру.	4	
3.	Використання бішофіту при відновленні у фізичній культурі.	2	
4.	Використання тейпування при відновленні у фізичній культурі.	2	2
5.	Використання powerball при відновленні у фізичній культурі.	2	2
6.	Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх характеристика.	4	
7.	Педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби.	2	
<b>Разом</b>		<b>20</b>	<b>6</b>

### Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма

8.	Характеристика основних принципів відновлення у фізичній культурі.	4	
9.	Перебіг відновних процесів в організмі після виконання тренувальних навантажень різного характеру.	4	
10.	Використання бішофіту при відновленні у фізичній культурі.	2	
11.	Використання тейпування при відновленні у фізичній культурі.	2	2
12.	Використання powerball при відновленні у фізичній культурі.	2	2
13.	Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх характеристика.	4	
14.	Педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби.	2	
Разом		20	4

### Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
15.	Характеристика основних принципів відновлення у фізичній культурі.	15	20
16.	Перебіг відновних процесів в організмі після виконання тренувальних навантажень різного характеру.	15	20
17.	Використання бішофіту при відновленні у фізичній культурі.	10	15
18.	Використання тейпування при відновленні у фізичній культурі.	10	15
19.	Використання powerball при відновленні у фізичній культурі.	10	15

20.	Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх характеристика.	15	18
21.	Педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби.	16	20
Разом		91	123

## 7. Рекомендовані джерела інформації

### Основні:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С.Г., 2017. – 433 с.
3. Корж Ю.М. Практикум з теорії і методики лікувальної фізичної культури / Ю.М. Корж, О.М. Звіряка. Навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична реабілітація», «Фізична культура». – Суми Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2007. – 184 с.
4. Лиманский Ю.П. Невідкладна допомога своїми руками / Ю.П. Лиманский, І.З. Самосюк. – К.: Здоров'я, 1995. – 88 с.
5. Міхеєнко О.І. Валіологія., основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2009. – 400 с.
6. Православная энциклопедия здоровья. Кременчуг, Изд. ЗАО «Тираж-51», 2006. – 655 с.
7. Миценко М. І. Забезпечення життєдіяльності людини в навколишньому середовищі / М. І. Миценко. – Кіровоград. Изд. МЕЛС, 1998. – 292 с.

### Додаткові

1. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підруч. / В. М. Мухін. – 3-тє вид., перероб. та допов. – К. : Олімп. літ-ра, 2009. – 448 с.

2. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. / Порада А. М., Солодовник О. В., Прокопчук Н. Є. – 2-ге вид. – К. : Медицина, 2008. – 248 с.

**8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення,  
використання яких передбачає навчальна дисципліна**

Аудіовізуальні, технічні і комп'ютерні засоби навчання: комп'ютер, мультимедійний проект, екран.

Навчальні аудиторії, які обладнанні для проведення лекційних і практичних занять; презентації лекцій в Power point.