**Міністерство освіти і науки України**

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка**

**Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**НАВЧАЛЬНО МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС**

**з дисципліни:**

**ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ**

**Суми - 2017**

**Зміст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Засоби відновлення у фізичній культурі» | | |
| Зміст……………………………………………………………………… | | 2 |
| Програма вибіркової навчальної дисципліни «Засоби відновлення у фізичній культурі»……………………………………………….. | | 4 |
| Вступ……………………………………………………………………… | | 6 |
|  | 1. Мета та завдання навчальної дисципліни…………….. | 6 |
|  | 1. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни………… | 7 |
|  | 1. Рекомендована література……………………………… | 7 |
|  | 1. Форма підсумкового контролю успішності навчання... | 8 |
|  | 1. Засоби діагности успішності навчання……………….. | 8 |
| Робоча програма навчальної дисципліни………………………………. | | 9 |
|  | 1. Мета вивчення навчальної дисципліни………………... | 12 |
|  | 1. Передумови для вивчення дисципліни………………… | 12 |
|  | 1. Результати навчання за дисципліною…………………. | 12 |
|  | 1. Критерії оцінювання результатів навчання……………. | 14 |
|  | 1. Засоби діагностики результатів навчання…………… | 16 |
|  | 1. Програма навчальної дисципліни……………………. | 16 |
|  | * 1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни…. | 16 |
|  | * 1. Структура та обсяг навчальної дисципліни……. | 17 |
|  | 1. Рекомендовані джерела інформації……….…………… | 21 |
|  | 1. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна………………………………………………. | 22 |
| Матеріали до лекційного курсу………………………………………… | | 23 |
| Інструктивно-методичні матеріали до практичних занять………… | | 32 |
| Інструктивно-методичні матеріали до самостійних занять…………… | | 43 |
| Питання та завдання для поточного контролю……………………..…. | | 49 |

**Міністерство освіти і науки України**

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка**

**Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**Програма**

вибіркової навчальної дисципліни

**Засоби відновлення у фізичній культурі**

**Підготовки** магістр

**Спеціальність:** 014 Середня освіта (Фізична культура)

Суми - 2017

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Сумським державним педагогічним університетом імені А.С. Макаренка

Розробник програми: к. пед. н., доцент Леоненко Андрій Васильович,

Обговорено та рекомендовано до видання Вченою радою університету

«26» грудня 2017 року, протокол №6

**Вступ**

Програма вивчення навчальної дисципліни «Засоби відновлення у фізичній культурі» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки спеціальності 014 Середня освіта. (Фізична культура) для ОКР «Магістр».

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності.

**Міждисциплінарні зв’язки:** дисципліна Основи оздоровчого та спортивного харчування тісно пов’язана з наступними дисциплінами: «Вступ до спеціальності», «Атлетизм з методикою викладання», «Основи оздоровчого та спортивного харчування», «Основи медичних знань», «Історія фізичної культури», «Теорія і методика фізичного виховання», «Основи педагогічної майстерності», «Теорія та методика викладання одноборств», «Педагогічна практика», «Теорія та методика викладання рухливих ігор та забав».

Програма навчальної дисципліни складається з таких **розділів**:

Розділ 1. Принципи та засоби відновлення у фізичній культури.

Розділ 2. Стомлення при м’язовій діяльності. Засоби відновлення після фізичного навантаження.

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

1. **Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета** дисципліни - ознайомити студентів із засобами відновлення у фізичній культурі та навчити знанням, вмінням та навичкам відновлення у фізичній культурі, які необхідні щоб стати професійною компетентною, високо продуктивною у відповідністю 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.

Відповідно до мети сформовано **завдання предмета**: сприяти формуванню у студентів системи теоретичних та практичних засобів відновлення у фізичній культурі.

В результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:**

Історію розвитку засобів відновлення у фізичній культурі.

Основні засобів відновлення у фізичній культурі їх характеристика, значення.

Особливості засобів відновлення у фізичній культурі залежно від виду травм.

**вміти:**

Використовувати засобів відновлення у фізичній культурі.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 135 годин 4,5 кредита ECTS.

**2. Інформаційний обсяг** **навчальної дисципліни**

**Розділ 1. Принципи та засоби відновлення у фізичній культури**

**Тема 1.1.** Характеристика основних принципів відновлення у фізичній культури.

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

**Розділ 2. Стомлення при м’язовій діяльності. Засоби відновлення після фізичного навантаження.**

**Тема 2.1.** Використання бішофіту при відновленні у фізичній культури.

**Тема 2.2.** Використання тейпування при відновленні у фізичній культури.

**Тема 2.3.** Використання powerballпри відновленні у фізичній культури.

**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.

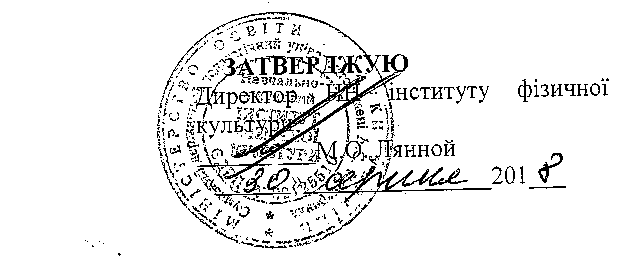
**3. Рекомендована література:**

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: 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 допомого 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. 15. 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. Ізд. МЕЛС, 1998. – 292 с.
8. **Форма підсумкового контролю успішності навчання –** залік.
9. **Засоби діагностики успішності навчання:** усні опитування на практичних заняттях, підготовка рефератів, доповідей.

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка**

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії і методики фізичної культури



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

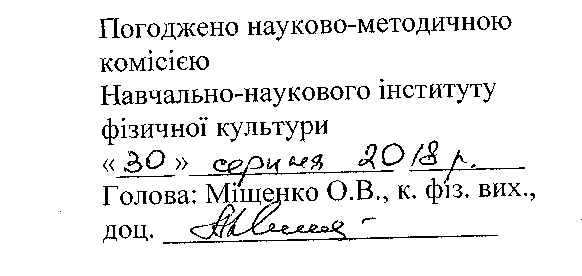
**ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ**

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

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

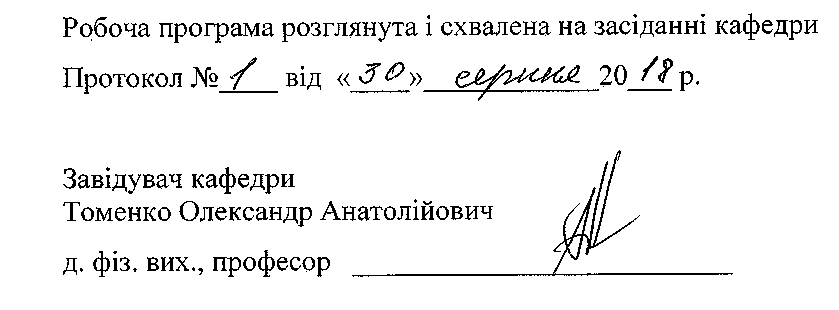
Мова навчання: українська



Суми – 2018

Розробник:

1. Леоненко Андрій Васильович – к. пед. н., доцент кафедри ТМФК.



**Опис навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування показників | Освітній ступінь | Характеристика навчальної дисципліни | | | |
| **денна форма навчання** | | **заочна**  **форма навчання** | |
| Кільість кредитів – 4,5 | **Магістр** | вибіркова | | | |
| **Рік підготовки:** | | | |
| 5-й | | | |
| **Семестр** | | | |
| 10-й | 9-й | | |
| **Лекції** | | | |
| 20 год. | | 6 год. | |
| **Практичні, семінарські** | | | |
| 20 год. | | 4 год. | |
| **Лабораторні** | | | |
| год. | | год. | |
| **Самостійна робота** | | | |
| 91 год. | | 123 год. | |
| **Консультації:** | | | |
| 4 год. | | | 2 год. |
| 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 відповідністю 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.

1. **Передумови для вивчення дисципліни**

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

1. **Результати навчання за дисципліною**

Результатами вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів теоретичних та практичних спеціальних знань, умінь та навичок відновлення засобами фізичної культури.

|  |  |
| --- | --- |
| **Знання** | **ЗК 1.** Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.  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).  Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль. |
| **ЗК 2.** 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.  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).  Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль. |
| **Уміння** | **ФК 1.** Здатність формувати розуміння теоретико-методичних основ фізичного виховання, технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.  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).  Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль. |
| **Комунікація** | **ЗК 6.** 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.  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).  Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль. |
| **ЗК 7.** Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію, мати навички роботи в команді, цінувати та толерантно сприймати різноманітність думок та мультикультурність.  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).  Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль. |

1. **Критерії оцінювання результатів навчання**

|  |  |
| --- | --- |
| Шкала ЄКТС | Критерії оцінювання навчальних досягнень студента |
| А | 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. |
| В | 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. |
| С | Оцінка «добре» ставиться коли студент знає істотні ознаки понять, явищ, зв'язки між ними, вміє пояснити основні закономірності, а також самостійно застосовує знання в стандартних ситуаціях, володіє розумовими операціями (аналізом, абстрагуванням, узагальненням тощо), вміє робити висновки, виправляти допущені помилки. Відповідь студента правильна, логічна, обґрунтована, хоча їм бракує власних суджень. |
| Д | Оцінка «задовільно» ставиться коли студент відтворює основний навчальний матеріал, виконує завдання за зразком, володіє елементарними вміннями навчальної діяльності. |
| Е | Оцінка «задовільно» ставиться коли у студента відповідь фрагментарна, характеризується початковими уявленнями про предмет вивчення |
| F | Оцінка «не задовільно» ставиться коли студент відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення. |
| FХ | Оцінка «не задовільно» ставиться коли студент не логічно та незрозуміло відтворює навчальний матеріал. |

**Розподіл балів**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Поточний контроль | | | | | | | разом | Сума |
| Р1 | | Р 2 | | | Р3 | | 70 | 100 |
| Т1 | Т2 | Т1 | Т2 | Т3 | Т1 | Т2 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Контроль самостійної роботи | | | | | | | 30 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сума балів за всі види навчальної діяльності | ОцінкаECTS | Оцінка за національною шкалою |
| для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики |
| 90 – 100 | **А** | **відмінно** |
| 82 - 89 | **В** | **добре** |
| 74 - 81 | **С** |
| 64 - 73 | **D** | **задовільно** |
| 60 - 63 | **Е** |
| 35-59 | **FX** | **незадовільно з можливістю повторного складання** |
| 1 - 34 | **F** | **незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни** |

1. **Засоби діагностики результатів навчання**

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

1. **Програма навчальної дисципліни**
   1. **Інформаційний зміст** **навчальної дисципліни**

**Розділ 1. Принципи та засоби відновлення у фізичній культури**

**Тема 1.1.** Характеристика основних принципів відновлення у фізичній культури.

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

**Розділ 2. Стомлення при м’язовій діяльності. Засоби відновлення після фізичного навантаження.**

**Тема 2.1.** Використання бішофіту при відновленні у фізичній культури.

**Тема 2.2.** Використання тейпування при відновленні у фізичній культури.

**Тема 2.3.** Використання powerballпри відновленні у фізичній культури.

**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.

* 1. **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** |
| **Розділ 1. Принципи та засоби відновлення у фізичній культури** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тема 1.1.** Характеристика основних принципів відновлення у фізичній культури. | **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** |
| **Розділ 2. Стомлення при м’язовій діяльності. Засоби відновлення після фізичного навантаження.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тема 2.1.** Використання бішофіту при відновленні у фізичній культури. | **14** | **2** | **2** |  | |  | | | **10** | **17** | | **2** | | |  | |  | |  | **15** |
| **Тема 2.2.** Використання тейпування при відновленні у фізичній культури. | **14** | **2** | **2** |  | |  | | | **10** | **17** | |  | | | **2** | |  | |  | **15** |
| **Тема 2.3.** Використання powerballпри відновленні у фізичній культури. | **14** | **2** | **2** |  | |  | | | **10** | **17** | |  | | | **2** | |  | |  | **15** |
| **Розділ 3. Спортивний травматизм та захворюваність при зайнятті фізичною культурою.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тема 3.1.** Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх характеристика. | **19** | **4** | **4** | |  | |  | **15** | | | **20** | | **2** |  | |  | | |  | **18** |
| **Тема 3.2.** Педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби. | **22** | **2** | **2** | |  | | **2** | **16** | | | **17** | |  |  | |  | | | **2** | **15** |
| Усього годин | **135** | **20** | **20** | |  | | **4** | **91** | | | **135** | | **6** | **4** | |  | | | **2** | **123** |

**Теми лекційних занять**

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

**Теми практичних (семінарських) занять**

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

**Самостійна робота**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість годин | |
| Денна форма | Заочна форма |
|  | Характеристика основних принципів відновлення у фізичній культури. | 15 | 20 |
|  | Перебіг відновних процесів в організмі після виконання тренувальних навантажень різного характеру. | 15 | 20 |
|  | Використання бішофіту при відновленні у фізичній культури. | 10 | 15 |
|  | Використання тейпування при відновленні у фізичній культури. | 10 | 15 |
|  | Використання powerballпри відновленні у фізичній культури. | 10 | 15 |
|  | Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх характеристика. | 15 | 18 |
|  | Педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби. | 16 | 20 |
| Разом |  | 91 | 123 |

1. **Рекомендовані джерела інформації**

**Основні**:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.

1. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: Вид. Рожко С.Г., 2017. – 433 с.
2. 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.
3. Лиманский Ю.П. Невідкладна допомого своїми руками / Ю.П. Лиманский, І.З. Самосюк. – К.: Здоров’я, 1995. – 88 с.
4. Міхеєнко О.І. Валіологія., основи індивідуального здоров’я людини: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2009. – 400 с.
5. 15. Православная энциклопедия здоровья. Кременчуг, Изд. ЗАО «Тираж-51», 2006. – 655 с.
6. Миценко М. І. Забезпечення життєдіяльності людини в навколишньому середовищі / М. І. Миценко. – Кіровоград. Ізд. МЕЛС, 1998. – 292 с.

**Допоміжна**

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.М.Матвеев. М.: Фис, 1977. – С. 55-56.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підруч. / В. М. Мухін. – 3-тє вид., перероб. та допов. – К. : Олімп. літ-ра, 2009. – 448 с.
3. 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.
4. **Інструменти, обладнання та програмне забезпечення,**

**використання яких передбачає навчальна дисципліна**

**(за потребою)**

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.

**Міністерство освіти і науки України**

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка**

**Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**Матеріали до лекційного курсу**

з дисципліни: **Засоби відновлення у фізичної культурі**

для студентів 5 курсу

спеціальність: 0.14 Середня освіта (Фізична культура)

|  |
| --- |
| Розробник: к.пед. н., доцент кафедри ТМФК  Леоненко А.В. |

**Лекція №1**

**Тема 1**: **Характеристика основних принципів відновлення у фізичній культури.**

**Мета вивчення**: визначення основних принципів відновлення у фізичній культурі.

**План**

1. Дефініції поняття «фізичне відновлення»;
2. Принципи фізичного відновлення;

**Основний зміст**

Фізичне відновлення – це складова частина медичної, соціальної та професійної реабілітації, система заходів відносно відновлення чи компенсації фізичних можливостей та інтелектуальних здібностей, підвищення функціонального стану організму, покращання фізичних якостей, психоемоційної стійкості та адаптаційних резервів організму людини засобами і методами фізичної культури, елементами спорту, масажу, фізіотерапії та природних факторів.

**Питання для самостійної роботи:**

1. Ранній початок проведення фізреабілітаційних заходів.
2. Індивідуальність фізреабілітаційних заходів.
3. Комплексніть застосування засобів фізичної реабілітації.
4. Принцип доступності.
5. Приклад та наочність у фізичній реабілітації.
6. Систематичність та безперервність фізреабілітаційних методик.

**Література**:

* 1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.

1. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: Вид. Рожко С.Г., 2017. – 433 с.
2. 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.
3. Лиманский Ю.П. Невідкладна допомого своїми руками / Ю.П. Лиманский, І.З. Самосюк. – К.: Здоров’я, 1995. – 88 с.
4. Міхеєнко О.І. Валіологія., основи індивідуального здоров’я людини: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2009. – 400 с.

**Лекція №2**

**Тема 1**: **Перебіг відновних процесів в організмі після виконання тренувальних навантажень різного характеру.**

**Мета вивчення**: Визначити перебіг відновних процесів в організмі після виконання тренувальних навантажень різного характеру.

**План**

1. Фізіологічна характеристика відновних процесів;
2. Фізіологічні закономірності відновних процесів;
3. Заходи підвищення ефективності відновлення;
4. Стомлення при м’язовій діяльності.

**Основний зміст**

Відновлювальні процеси - найважливіша ланка працездатності спортсмена. Здатність до відновлення при м’язовій діяльності є природною властивістю організму, істотно визначає його тренованість. Тому швидкість і характер відновлення різних функцій після фізичних навантажень є одним з критеріїв оцінки функціональної підготовленості спортсменів.

**Питання для самостійної роботи:**

1. Підібрати засоби фізичної реабілітації, які б сприяли ліквідації стомлення на різних структурах організму.

**Література**:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.

1. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: Вид. Рожко С.Г., 2017. – 433 с.
2. 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.
3. Лиманский Ю.П. Невідкладна допомого своїми руками / Ю.П. Лиманский, І.З. Самосюк. – К.: Здоров’я, 1995. – 88 с.
4. Міхеєнко О.І. Валіологія., основи індивідуального здоров’я людини: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2009. – 400 с.

**Лекція №3**

**Тема 1**: **Використання бішофіту при відновленні у фізичній культури.  
Мета вивчення**: Вивчити особливості застосування бішофітотерапії, дозування та фізико-хімічні властивості.

**План**

1. Природа та видобування бішофіту;
2. Фізико-хімічні властивості бішофіту;
3. Форми застосування бішофіту.

**Основний зміст**

Значні фізичні та фармакологічні навантаження на організм спортсменів обумовлюють актуальність пошуку немедикаментозних, зокрема – фізіотерапевтичних засобів відновлення та реабілітації спортивних травм.

Бішофіт — цінна і дешева сировина для одержання магнію і його сполук, виробництва магнезіального цементу; використовується для просочування деревини з метою її зміцнення. 99% бішофіту видобувається для технічних цілей, й лише менше 1% бішофіту Полтавського родовища - спеціально для потреб медицини та санаторно-курортного лікування.

**Питання для самостійної роботи:**

1. Скласти програму реабілітації з використанням бішофіту.

**Література**:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: 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 допомого 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.

**Лекція №4**

Тема 1: Використання тейпування при відновленні у фізичній культури.  
Мета вивчення: Дослідити особливості накладання тейпів.

### План

1. Історія виникнення тейпів;
2. Особливості структури тейпу;
3. Поєднання тейпування із іншими засобами фізичної реабілітації;
4. Особливості тейпування різних ділянок тіла.

**Основний зміст**

Відновлення функції ОРА після травм та захворювань залежить від ряду причин: постачання тканин киснем, нормалізація кровообігу та ін. Ранній початок застосування функціональних методів лікування сприяє скороченню строков регенерації пошкоджених тканин, підвищення працездатності, більш швидкому покращанню загального стану організму, і відповідно відновленню тренувальних занять.

Одним із методів функціонального лікування є застосування функціонального тейпування, що дозволяє створити спокій травмованій ділянці. На відміну від гіпсових пов’язок та лангет, тейпування дає змогу лікувати травми та захворювання ОРА за допомогою рухів.

**Питання для самостійної роботи:**

1. Навчитися застосовувати тейпи на різних ділянках тіла.

**Література**:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: 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 допомого 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.

**Лекція №5**

### Тема 1: Використання powerball при відновленні у фізичній культури. Мета вивчення: Навчитися застосовувати powerball для різних м’язових груп та суглобів

**План**

1. Історія виникнення powerball;
2. Особливості структури powerball;
3. Показання та протипоказання до застосування powerball;
4. Фізіологічний вплив на організм;
5. Вихідні положення при тренуванні різніх мізових груп;
6. Аксесуари до powerball.

**Основний зміст**

Не так давно було винайдено пристрій Powerball, яка здійснила справжній прорив у сфері лікування захворювань суглобів і м'язів рук. Крім того це унікальний засіб, спрямоване на відновлення після травм, переломів і розтягувань. Powerball з успіхом замінив обридлі гантелі, громіздкі еспандери і нудні тренування. Він абсолютно незамінний для професійних спортсменів, приносячи нові сили, гнучкість і рухливість пальців рук.

Тренажер працює за принципом механічного роторного гіроскопа - тверде тіло (ротор) швидко обертається, при цьому вісь його обертання може змінювати свою орієнтацію в просторі. Швидкість обертання гіроскопа значно перевищує швидкість повороту його осі обертання. Основна особливість такого гіроскопа - здатність зберігати незмінним в просторі напрямок осі обертання за відсутності впливу на нього моменту зовнішніх сил.

**Питання для самостійної роботи:**

1. Побудувати комплекс вправ на м’язи плеча із застосуванням powerball.

**Література**:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: 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 допомого 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.

**Лекція №6**

Тема 1: Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх характеристика.  
Мета вивчення:Визначити вектор спрямованості дії засобів відновлення.

**План**

1. Засоби відновлення та їх характеристика;
2. Фізіологічні особливості організму та вплив засобів відновлення на організм.

**Основний зміст**

Однією з найважливіших проблем сучасного спорту є підвищення працездатності спортсменів. В даний час цю проблему можна вирішити тільки вдосконаленням методів тренування, збільшенням обсягу й інтенсивності навантажень. Їх подальше підвищення може негативно позначитися на здоров'я і функціональний стан спортсменів, призвести до перетренованості. Тому актуального значення набувають питання відновлення як складової частини тренувального процесу.

**Питання для самостійної роботи:**

1. Рівні засобів відновлення.
2. Спрямованість засобів відновлення.
3. Режим застосування засобів відновлення у фізичній культурі.

**Література**:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: 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 допомого 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.

**Лекція №7**

**Тема 1: Педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби відновлення.**

Мета вивчення: Визначити педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби відновлення.

**План**

1. Педагогічні засоби відновлення;
2. Медико-біологічні засоби відновлення;
3. Психологічні засоби відновлення.

**Основний зміст**

Засоби відновлення діляться на три групи: педагогічні, медико-біологічні, психологічні.

Педагогічні засоби відновлення є основними, оскільки визна­чають режим спортсменів і правильне поєднання навантажень і відпочинку на всіх етапах багаторічної підготовки. Вони включають:

* раціональне планування тренування відповідно до функціо­нальних можливостей організму спортсмена, правильне поєднання загальних і спеціальних засобів, оптимальну побудову тренувальних і змагальних мікро- і макроциклів, широке використання переклю­чення, чітку організацію роботи і відпочинку;
* правильну побудову окремого тренувального заняття з вико­ристанням засобів для зняття стомлення (повноцінна індивідуальна розминка, підбор снарядів, місць для занять, вправ для активного відпочинку і розслаблення, створення позитивного емоційного фону);
* варіювання інтервалів відпочинку між виконанням окремих вправ і тренувальних занять;
* розробку системи планування і використання різних віднов- лювальних засобів у місячних і річних циклах підготовки;
* розробку методик фізичних вправ, які спрямовані на при­скорення відновлення працездатності спортсменів, удосконалення рухових навичок, навчання тактичним діям.

Питання застосування медико-біологічних засобів в навчально-тренувальному процесі входять у компетенцію спортивного лікаря. Безконтрольність, недостатня обрунтованість їхнього застосування можуть викликати погіршення стану здоров’я спортсменів і зниження адаптаційних можливостей організму.

Щоб уникнути виникнення в спортсмена перевтоми, необхідно раціонально використовувати спеціальні медико- біологічні засоби, що активізують відновлювальні процеси в організмі.

У даному навчальному елементі нариводяться основні принципи використання медико-біологічних засобів для прискорен­ня відновлювальних процесів і підвищення ефективності тренувальних занять.

Серед численних напрямів в дослідженнях зі спортивної психології як у нас в країні, так і за її межами одне з ведучих місць займає вивчення і розробка засобів і методів регуляції психічного стану спортсменів на різних етапах його підготовки. В даний час у практиці спорту значна увага приділяється розробці методичних прийомів, що дозволяють створити в процесі спортивного тренування умови для біляграничного і граничного прояву рухових здібностей і можливостей удосконалення функціональних систем організму. І хоча можливості адаптації людини до високих спортивних навантажень далеко ще не вичерпані, про що говорить неухильний ріст рекордів у всіх видах спорту, вони все-таки не безмежні.

**Питання для самостійної роботи:**

1. Педагогічні засоби відновлення.
2. Медико-біологічні засоби відновлення
3. Психорегуляції та психологічні засоби відновлення.

**Література**:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: 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 допомого 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.

**Міністерство освіти і науки України**

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка**

**Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**Інструктивно-методичні матеріали**

**до практичних занять**

з дисципліни: **Засоби відновлення у фізичній культурі**

для студентів 5 курсу

спеціальності 014 Середня освіта

|  |
| --- |
| Розробник: к.пед. н., доцент кафедри ТМФК  Леоненко А.В. |

**Практичне заняття № 1**

**Тема 1**: Характеристика основних принципів відновлення у фізичній культури

**Мета вивчення**: Визначити напрями фізичного відновлення та її особливості**.**

**План практичного заняття**

1. Принципів відновлення у фізичній культури.
2. Дати визначення поняттю відновлення у фізичній культури.
3. Засоби відновлення та їх класифікація.

**Рекомендована література**:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: 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 допомого 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.

**Критерії оцінювання:**

Під час оцінювання знань необхідно:

* враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
* здійснювати індивідуальний підхід;
* застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об`єктів.

**Хід практичної роботи**

Завдання 1. Дати визначення поняття «фізична реабілітація».

Завдання 2. Дати визначення поняття «фізична реабілітація спортсменів».

Завдання 3. Розкрити мету фізичної реабілітації спортсменів.

Завдання 4. Розкрити сутність принципів фізичної реабілітації спортсменів.

**Практичне заняття № 2**

**Тема 1**: Перебіг відновних процесів в організмі після виконання тренувальних навантажень різного характеру.

**Мета вивчення**: Визначити фізіологічні закономірності відновлення спортивної працездатності.

**План практичного заняття**

1. Фізіологічна характеристика відновних процесів у організмі.

2. Фізіологічні закономірності відновних процесів.

3. Заходи з підвищення ефективності відновлення спортивної працездатності.

4. Механізми стомлення.

**Рекомендована література**:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: 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 допомого 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.

**Критерії оцінювання:**

Під час оцінювання знань необхідно:

* враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
* здійснювати індивідуальний підхід;
* застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об`єктів.

**Хід практичної роботи**

Завдання 1. Розкрити фізіологічну характеристику відновних процесів у організмі.

Завдання 2. Визначити Фізіологічні закономірності відновних процесів.

Завдання 3. Зазначити заходи з підвищення ефективності відновлення спортивної працездатності.

Завдання 4. Пояснити механізми стомлення.

**Практичне заняття № 3**

**Тема 1**: Використання бішофіту при відновленні у фізичній культури.  
**Мета вивчення**: Вивчити особливості застосування бішофітотерапії, дозування та фізико-хімічні властивості.

**План практичного заняття**

1. Історія виявлення цілющої дії бішофіту.
2. Місце та умови видобування бішофіту.
3. Фізико-хімічні властивості бішофіту.
4. Форми випуску бішофіту, як лікарського засобу.
5. Застосування бішофіту із іншими засобами фізичної реабілітації.

**Рекомендована література**:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: 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 допомого 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.

**Критерії оцінювання:**

Під час оцінювання знань необхідно:

* враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
* здійснювати індивідуальний підхід;
* застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об`єктів.

**Хід практичної роботи**

Завдання 1. Розказати про історію виявлення цілющої дії бішофіту.

Завдання 2. Розказати про місце та умови видобування бішофіту.

Завдання 3. Розкрити фізико-хімічні властивості бішофіту.

Завдання 4. Розказати про форми випуску бішофіту, як лікарського засобу.

Завдання 5. Обгрунтувати застосування бішофіту із іншими засобами фізичної реабілітації.

**Практичне заняття № 4**

**Тема:** Використання тейпування при відновленні у фізичній культури.

**Мета вивчення**: Дослідити особливості накладання тейпів.

### План практичного заняття

1. Розповісти про історію виникнення тейпів.

2. Особливості структури тейпу.

3. Особливості застосування тейпування із іншими засобами фізичної реабілітації.

4. Тейпування різних ділянок тіла.

5. Показання до застосування тейпування.

6. Протипоказання до застосування тейпування.

**Рекомендована література**:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: 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 допомого 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.

**Критерії оцінювання:**

Під час оцінювання знань необхідно:

* враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
* здійснювати індивідуальний підхід;
* застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об`єктів.

**Хід практичної роботи**

1. Історію виникнення тейпів.
2. Особливості структури тейпу.
3. Особливості застосування тейпування із іншими засобами фізичної реабілітації.
4. Тейпування різних ділянок тіла.
5. Показання до застосування тейпування.
6. Протипоказання до застосування тейпування.

**Практичне заняття № 5**

**Тема 1:** Використання powerballпри відновленні у фізичній культури.

**Мета вивчення:** Навчитися застосовувати powerball для різних м’язових груп та суглобів.

**План практичного заняття**

1. Історія виникнення кистьового тренажеру Powerball.
2. Показання до застосування Powerball.
3. Протипоказання до застосування Powerball.
4. Методика тренування за допомогою кистьового тренажера.

**Рекомендована література**:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: 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 допомого 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.

**Критерії оцінювання:**

Під час оцінювання знань необхідно:

* враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
* здійснювати індивідуальний підхід;
* застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об`єктів.

**Хід практичної роботи**

Завдання 1. Розкрити історію виникнення кистьового тренажеру Powerball.

Завдання 2. Зазначити показання до застосування.

Завдання 3. Зазначити протипоказання до застосування.

Завдання 4. Розкрити методику тренування за допомогою кистьового тренажера Powerball.

Завдання 5. Розповісти про модифікації кистьового тренажера.

Завдання 6. Перелічити види спорту, які потребують застосування кистьового тренажера

**Практичне заняття № 6**

**Тема 1:** Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх характеристика.

**Мета вивчення:** Визначити вектор спрямованості дії засобів відновлення.

**План практичної роботи**

1. Види засобів відновлення.

2. Педагогічні засобів відновлення працездатності.

3. Особливості організації тренувального процесу.

4. Планування застосування відновних заходів у тренувальному процесі.

5. Застосування засобів фізичної реабілітації на основному рівні відновлення.

6. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації на поточному рівні відновлення.

7. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації на оперативному рівні відновлення.

**Рекомендована література**:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: 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 допомого 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.

**Критерії оцінювання:**

Під час оцінювання знань необхідно:

* враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
* здійснювати індивідуальний підхід;
* застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об`єктів.

**Хід практичної роботи**

Завдання 1. Розповісти про види засобів відновлення.

Завдання 2.Пояснити що входить до педагогічних засобів відновлення працездатності.

Завдання 3. Які є особливості організації тренувального процесу.

Завдання 4. Як здійснюється планування застосування відновних заходів у тренувальному процесі.

Завдання 5. Зазначити особливості застосування засобів фізичної реабілітації на основному рівні відновлення.

Завдання 6. Зазначити особливості застосування засобів фізичної реабілітації на поточному рівні відновлення.

Завдання 7. Зазначити особливості застосування засобів фізичної реабілітації на оперативному рівні відновлення.

**Практичне заняття № 7**

**Тема 1:** Педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби.

**Мета вивчення:** Визначити педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби відновлення.

**План практичної роботи**

1. Педагогічні засоби відновлення;
2. Медико-біологічні засоби відновлення;
3. Психологічні засоби відновлення.

**Рекомендована література**:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: 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 допомого 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.

**Критерії оцінювання:**

Під час оцінювання знань необхідно:

* враховувати ступінь засвоєння матеріалу;
* здійснювати індивідуальний підхід;
* застосовувати гласність оцінки.

Оцінка «відмінно». Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

Оцінка «добре». Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки. Серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.

Оцінка «задовільно». Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

Оцінка «незадовільно». Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об`єктів.

**Хід практичної роботи**

Завдання 1. Педагогічні засоби відновлення.

Завдання 2. Медико-біологічні засоби відновлення

Завдання 3. Психорегуляції та психологічні засоби відновлення.

**Міністерство освіти і науки України**

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка**

**Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**Інструктивно-методичні матеріали**

**до самостійних занять**

з дисципліни: **Засоби відновлення у фізичній культурі**

для студентів 5 курсу

спеціальності 014 Середня освіта

|  |
| --- |
| Розроблені:  к.пед.н., доцент кафедри ТМФК  Леоненко А.В. |

**Тема 1**: Характеристика основних принципів відновлення у фізичній культури.

**Питання для самостійної роботи:**

1. Принципів відновлення у фізичній культури.
2. Дати визначення поняттю фідновлення у фізичній культури.
3. Засоби відновлення та їх класифікація.

**Рекомендована література**:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: 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 допомого 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.

**Тема 2**: Перебіг відновних процесів в організмі після виконання тренувальних навантажень різного характеру.

**Питання для самостійної роботи:**

1. Фізіологічна характеристика відновних процесів у організмі.

2. Фізіологічні закономірності відновних процесів.

3. Заходи з підвищення ефективності відновлення спортивної працездатності.

4. Механізми стомлення.

**Рекомендована література**:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: 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 допомого 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.

**Тема 3**: Використання бішофіту при відновленні у фізичній культури.  
**Питання для самостійної роботи:**

1. Історію виявлення цілющої дії бішофіту.
2. Місце та умови видобування бішофіту.
3. Фізико-хімічні властивості бішофіту.
4. Форми випуску бішофіту, як лікарського засобу.
5. Застосування бішофіту із іншими засобами фізичної реабілітації.

**Рекомендована література**:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: 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 допомого 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.

**Тема 4:** Використання тейпування при відновленні у фізичній культури.

### Питання для самостійної роботи:

1. Розповісти про історію виникнення тейпів.

2. Особливості структури тейпу.

3. Особливості застосування тейпування із іншими засобами фізичної реабілітації.

4. Тейпування різних ділянок тіла.

5. Показання до застосування тейпування.

6. Протипоказання до застосування тейпування.

**Рекомендована література**:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: 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 допомого 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.

**Тема 5**: Використання powerballпри відновленні у фізичній культури.

### Питання для самостійної роботи:

1. Історія виникнення кистьового тренажеру Powerball.
2. Показання до застосування Powerball.
3. Протипоказання до застосування Powerball.
4. Методика тренування за допомогою кистьового тренажера

**Рекомендована література**:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: 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 допомого 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.

### Тема 6: Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх характеристика. Питання для самостійної роботи:

1. Види засобів відновлення.

2. Педагогічні засобів відновлення працездатності.

3. Особливості організації тренувального процесу.

4. Планування застосування відновних заходів у тренувальному процесі.

5. Застосування засобів фізичної реабілітації на основному рівні відновлення.

6. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації на поточному рівні відновлення.

7. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації на оперативному рівні відновлення.

1. Види засобів відновлення.

2. Педагогічні засобів відновлення працездатності.

3. Особливості організації тренувального процесу.

4. Планування застосування відновних заходів у тренувальному процесі.

5. Застосування засобів фізичної реабілітації на основному рівні відновлення.

6. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації на поточному рівні відновлення.

7. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації на оперативному рівні відновлення.

**Тема 7:** Педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби.  
**Питання для самостійної роботи:**

1. Педагогічні засоби відновлення;
2. Медико-біологічні засоби відновлення;
3. Психологічні засоби відновлення.

**Рекомендована література**:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теоія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: 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 допомого 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.

**Міністерство освіти і науки України**

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка**

**Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**Питання та завдання для поточного контролю**

з дисципліни: **Засоби відновлення у фізичній культурі**

для студентів 5 курсу

спеціальності 014 Середня освіта

|  |
| --- |
| Розробник: к.пед. н., доцент кафедри ТМФК  Леоненко А.В. |

**Питання**

1. Принципів відновлення у фізичній культури.
2. Дати визначення поняттю відновлення у фізичній культури.
3. Засоби відновлення та їх класифікація.
4. Фізіологічна характеристика відновних процесів у організмі.
5. 2. Фізіологічні закономірності відновних процесів.
6. 3. Заходи з підвищення ефективності відновлення спортивної працездатності.
7. 4. Механізми стомлення.
8. Історія виявлення цілющої дії бішофіту.
9. Місце та умови видобування бішофіту.
10. Фізико-хімічні властивості бішофіту.
11. Форми випуску бішофіту, як лікарського засобу.
12. Застосування бішофіту із іншими засобами фізичної реабілітації.
13. Історію виникнення тейпів.
14. Особливості структури тейпу.
15. Особливості застосування тейпування із іншими засобами фізичної реабілітації.
16. Тейпування різних ділянок тіла.
17. Показання до застосування тейпування.
18. Протипоказання до застосування тейпування.
19. Історія виникнення кистьового тренажеру Powerball.
20. Показання до застосування Powerball.
21. Протипоказання до застосування Powerball.
22. Методика тренування за допомогою кистьового тренажера.
23. Види засобів відновлення.
24. Педагогічні засобів відновлення працездатності.
25. Особливості організації тренувального процесу.
26. Планування застосування відновних заходів у тренувальному процесі.
27. Застосування засобів фізичної реабілітації на основному рівні відновлення.
28. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації на поточному рівні відновлення.
29. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації на оперативному рівні відновлення.
30. Педагогічні засоби відновлення;
31. Медико-біологічні засоби відновлення;
32. Психологічні засоби відновлення.