



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ»

Компонента освітньої програми – *вибіркова* (3 кредити ECTS)

Освітньо-професійна програма	
Спеціальність	
Галузь знань	
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Мова навчання	українська
Профайл викладача	Циба Юрій Григорович – викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту http://fks.chnu.edu.ua/?page_id=9
Контактний телефон	+38050 157-51-11
E-mail	y.tsyba@chnu.edu.ua
Сторінка курсу в Moodle	https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=5613
Консультації	вівторок з 16.00 до 17.00

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Засоби відновлення спортивної працездатності» є вибірковою компонентою. Мета дисципліни – надання здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти цілісної, логічно-послідовної системи знань щодо планування навчально-тренувального процесу та реалізації методики застосування засобів відновлення спортивної працездатності в процесі багаторічної підготовки; формування у майбутніх фахівців сучасного, комплексного підходу до тренерсько-педагогічної діяльності.

НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

МОДУЛЬ 1. НАВАНТАЖЕННЯ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СПОРТСМЕНА	
Тема 1.1.	Навантаження, стомлення, відновлення й адаптація в спортивному тренуванні.
Тема 1.2.	Характеристика навантажень, що застосовуються у спортивному тренуванні.
Тема 1.3.	Особливості використання засобів відновлення працездатності в системі спортивного тренування.
Тема 1.4.	Застосування педагогічних засобів відновлення спортивної працездатності.
МОДУЛЬ 2. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	

Тема 2.1.	Психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів.
Тема 2.2.	Характеристика медико-біологічних засобів відновлення працездатності спортсменів.
Тема 2.3.	Використання збалансованого харчування як засобу відновлення в різних видах спорту.
Тема 2.4.	Реабілітаційні засоби відновлення працездатності спортсменів.
Тема 2.5.	Допінг у спорті.

ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Методи навчання і викладання: лекція, семінарське заняття, навчальна дискусія, репродуктивна та евристична бесіда; демонстрація, ілюстрація; моделювання професійної діяльності, метод навчання інших, методи контролю і самоконтролю.

Освітні технології: онлайн курс на платформі Moodle ЧНУ <https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=5613>

ФОРМИ Й МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА ОЦІНЮВАННЯ

Поточний контроль: усне та письмове (фронтальне) опитування, тестування, оцінювання результатів практичних та самостійних робіт, захист рефератів та доповідей.

Підсумковий контроль – залік.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання програмних результатів навчання здобувачів освіти здійснюється за шкалою європейської кредитно-трансферної системи (ECTS) та регламентується Положенням про контроль і систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича <https://www.chnu.edu.ua/universytet/normatyvni-dokumenty/polozhennia-pro-kontrol-i-systemu-otsiniuvannia-rezultativ-navchannia-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity/>

ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Дотримання політики щодо академічної доброчесності учасниками освітнього процесу при вивченні навчальної дисципліни регламентовано такими документами:

- ✓ «Етичний кодекс Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича» <https://www.chnu.edu.ua/universytet/normatyvni-dokumenty/etychnyi-kodeks-chernivetskoho-natsionalnoho-universytetu-imeni-yurii-fedkovycha/>
- ✓ «Положенням про виявлення та запобігання академічного плагіату у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича» <https://www.chnu.edu.ua/universytet/normatyvni-dokumenty/polozhennia-pro-vyavlennia-ta-zapobihannia-akademichnomu-plahiatu/>

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Електронне навчання ЧНУ . <https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=5613>

Детальна інформація щодо вивчення курсу «Засоби відновлення спортивної працездатності» висвітлена у робочій програмі навчальної дисципліни