

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

Котляр Ю.В.

«01» 09 2022 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ СИСТЕМИ В УМОВАХ АКТИВНОЇ РУХОВОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник

Н.Ю. Довгань

Завідувач кафедри розробника

Н. Ю. Довгань

Завідувач кафедри спеціальності

Н. Ю. Довгань

Гарант освітньої програми

Н. Ю. Довгань

Декан факультету

Ю. В. Тупеев

Начальник НМВ

С.І. Шкірчак

Миколаїв – 2022 рік

## 1.Опис навчальної програми

Найменування показника	Характеристика дисципліни
Назва дисципліни	Відновлювальні системи в умовах активної рухової діяльності
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Спеціалізація	
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти	бакалавр
Статус дисципліни	Вибіркова
Курс навчання	4
Навчальний рік	2021-2022
Номер семестрів	7,8
Загальна кількість ЄКТС	6 кредитів/ 180 годин
Структура курсу	Денна
Лекції	11
групові заняття	22
Годин самостійної роботи студентів	57
Відсоток аудиторного навантаження	42%
Мова викладення	Українська
Форма проміжного контролю	
Форма підсумкового контролю	залік

## 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

**Мета** дисципліни є формування у студентів компетентностей про основні засоби та методи відновлення працездатності спортсменів, особливості їх комплексного застосування у різних видах спорту, а також здатності грамотно їх використовувати в практичній діяльності.

**Завданнями** вивчення дисципліни «Відновлювальні системи в умовах активної рухової діяльності» є озброєння студентів знаннями особливостей технології планування тренувального процесу з позиції застосування відновлювальних заходів в роботі зі спортсменами різних кваліфікаційних категорій та спеціалізацій, оволодіння основами комплексного їх застосування.

Курс дисципліни повинен суттєво підсилити професійно-педагогічну підготовку в обраному виді спорту, розкрити технологію праці тренера з обраного виду спорту.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на **формування компетентностей:**

<b>Інтегральна компетентність</b>	<b>ІК</b>	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	<b>ЗК 1</b>	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
	<b>ЗК 10</b>	Здатність бути критичним і самокритичним.
	<b>ЗК 11</b>	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
	<b>ЗК 12</b>	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
<b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)</b>	<b>СК 3</b>	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення
	<b>СК 5</b>	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

	<b>СК 7</b>	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини під час занять фізичною культурою та спортом.
	<b>СК 11</b>	Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом
	<b>СК 12</b>	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
	<b>СК 14</b>	Здатність до безперервного професійного розвитку в галузі фізичної культури і спорту

### **Передумови для вивчення дисципліни**

Навчальна дисципліна «Відновлювальні системи в умовах активної рухової діяльності» відноситься до циклу професійної та практичної підготовки, утворюючи суміжні зв'язки з дисциплінами свого розділу та природничо-наукового циклу підготовки (теорія і методика фізичного виховання, анатомія, біохімія, біомеханіка, фізіологія людини, психологія у стресових ситуаціях, теорія і методика викладання обраного виду спорту, фізіологія рухової активності).

### **Очікувані результати навчання**

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких результатів навчання:

<b>ПРН 4</b>	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
<b>ПРН 5</b>	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
<b>ПРН 9</b>	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
<b>ПРН 15</b>	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження

	систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
<b>ПРН 18</b>	Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом
<b>ПРН 21</b>	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Критеріями засвоєння матеріалу навчальної дисципліни є наявність у здобувачів першого освітнього рівня наступних

ЗНАНЬ:

- особливості протікання відновних процесів в організмі спортсменів після виконання фізичних навантажень різної спрямованості і величини;
- структури фізичної та психічної працездатності спортсмена;
- класифікацію і характеристику педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів відновлення працездатності у фізичній культурі та спорті;
- особливості впливу на організм спортсмена педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів відновлення працездатності;

ВМІНЬ:

- застосовувати в практичній діяльності засоби та методи підвищення працездатності спортсменів;
- розробляти відновні тренувальні заняття, відновні тренувальні мікроцикли у процесі підготовки спортсменів в обраних видах спорту;
- комплексно застосовувати засоби відновлення працездатності у різних видах спорту.

### 3. Програма навчальної дисципліни

№ з/п	Назви розділів та тем	Всього годин	За формами занять, годин				Самостійна робота студента	Форми контролю
			Аудиторні					
			лекційні	семінарські	практичні	лабораторні		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Змістовий модуль 1. Педагогічна система відновлення в спортивній практиці</b>								
1.	Заходи педагогічного відновлення в системі відновлення спортсменів	7			-		5	конспект лек., тест. у гул форм і
2.	Модель відновлювального тренувального заняття. Побудова відновлювального мікроцилу	5			2		3	письм.робота
3.	Структура відновлювального мезоциклу в системі тренування спортсменів. Побудова тренування у перехідному періоді	5			2		3	письм.робота
4	Вплив заходів оперативного та поточного відновлення працездатності спортсменів в обраному виді спорту	5			2		3	письм.робота
5.	Лікувальна фізична культура в системі відновлення спортсменів та під час активної рухової діяльності. Метод Фельден-крайза	8			2		6	захист проекту
<i>Разом за змістовим модулем 1</i>		30	2		8		20	
<b>Змістовий модуль 2. Психологічні системи відновлення в умовах активної рухової діяльності</b>								
6.	Психологічні системи відновлення спортсменів і людей, що займаються активною руховою діяльністю	6			2		2	конспект лек, опитування
7	Арт-терапія, ароматако-льоротерапія як	7			2		5	творча

	система психологічного відновлення							робот а
8	Аутосугестивні заходи відновлення. Психологічна саморегуляція та ментальна релаксація як складова системи відновлення під час активної рухової діяльності	2			2		-	практ. робота
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>		15			6		7	
<b>Змістовий модуль 3. Медико-біологічні системи в системі відновлення спортсменів</b>								
9	Медико-біологічні системи в системі відновлення в умовах занять активною руховою діяльністю і спортом	6			-		4	конспект лек, тест. у гул форм і
10	Гігієнічні засоби відновлення і їх значення при активній руховій діяльності. Харчування – основний чинник у системі відновлення працездатності	11			2		7	конспект, усне опитування, практ. робота захист презентації.
11	Фізичні засоби у системі відновлення. Кінезіотейпінг як система відновлення спортивної працездатності	8			2		6	конспект лек., тест. у гул формі
12	Фармакологічні засоби відновлення спортивної працездатності і профілактики перевтоми під час активної рухової діяльності	11			2		6	конспект, практ. робота захист презентації.
13	Комплексне використання засобів відновлення в різних видах спорту	9			2		7	Підготовка презентації, тест у гул формі

<i>Разом за змістовим модулем</i> 3	45			8		30	
<i>Разом за курсом</i>	90			22		57	

#### 4.Зміст навчальної дисципліни

№	Тема заняття / план	год.
1	2	3
1.	<b>Тема.</b> Фактори, які обмежують працездатність в спорті. 1.1 Системні фактори обмежують працездатність спортсмена 1.2 Органні фактори обмежують працездатність спортсмена 1.3 Додаткові чинники.	2
2.	<b>Тема.</b> Втома при руховій активності. 1. Загальна характеристика та механізми втоми. 2. Різновиди втоми (за В.М. Волковим, 1977). 3. Ознаки втоми при навантаженнях анаеробного характеру (за О.М. Мирзоевим, 2000). 4. Статична робота, феномен Лінгард. Динамічна робота. 5. Молекулярні механізми втоми. 6. Причини розвитку втоми під час різних спортивних вправ.	
3.	<b>Тема.</b> Причини розвитку втоми під час різних спортивних вправ	
4.	<b>Тема.</b> Контроль та оцінювання втоми й відновлення Фізіологічні та біохімічні маркери втоми і відновлення Фізіологічні методи діагностики Медичні та біохімічні маркери діагностики втоми і відновлення	
5.	<b>Тема. Медичні та біохімічні маркери діагностики втоми і відновлення.</b> <b>План.</b> 1. Показники крові. 2. Показники сечі. 3. Білки в організмі спортсмена. 4. Показники кислотно-лужного стану організму. 5. Ферменти. 6. Гормони.	2
6.	<b>Тема 6.</b> Загальна характеристика засобів відновлення фізичної працездатності спортсмена 1. Фази відновлення працездатності. 2. Види відновлення. 3. Причини перетренованості. 4. Групи методів відновлення працездатності.	



7.	<p><b>Тема</b> Психологічні системи відновлення спортсменів і людей, що займаються активною руховою діяльністю</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальне уявлення про психологічні системи відновлення спортсменів і людей, що займаються активною руховою діяльністю, їх класифікація.</li> <li>2. Стрес та емоційне “вигоряння” у спортсменів. Способи регуляції стресу</li> <li>3. Аутосуггестивні заходи відновлення. Психологічна саморегуляція та ментальна релаксація як складова системи відновлення під час активної рухової діяльності.</li> <li>4. Ментальний фітнес. Рольова гра. Психогимнастика</li> <li>5. Методика навчання вправ антистресової пластичної гімнастики (АПГ) і психорегулюючої гімнастики.</li> <li>6. Арома- та кольоротерапія як системи відновлення працездатності</li> <li>7. Арт-терапія як засіб психологічного відновлення</li> </ol>	2
8.	<p><b>Тема.</b> Психологічні системи відновлення спортсменів і людей, що займаються активною руховою діяльністю</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальне уявлення про психологічні системи відновлення спортсменів і людей, що займаються активною руховою діяльністю, їх класифікація.</li> <li>2. Стрес та емоційне “вигоряння” у спортсменів. Способи регуляції стресу</li> <li>3. Причини необхідності відновлення психо-емоційної сфери. Методи психологічної підготовки спортсмена та компоненти психологічного відновлення.</li> <li>4. Характеристики фізичних вправ, що роблять позитивний ефект на психо-емоційну сферу.</li> </ol> <p>Механізми впливу фізичних вправ на психо-емоційний стан</p>	
9.	<p><b>Презентації за обраними темами згідно програми</b></p>	
10.	<p><b>Тема</b> Медико-біологічні системи в системі відновлення в умовах занять активною руховою діяльністю і спортом</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальна характеристика медико-біологічні системи та їх класифікація.</li> <li>2. Особливості застосування медико-біологічних засобів відновлення в фізкультурно-оздоровчої діяльності.</li> <li>3. Швидке відновлення в системі занять активною руховою діяльністю та спортом</li> <li>4. Додаткові засоби відновлення і їх особливості застосування.</li> <li>5. Фізіотерапія як система відновлення</li> <li>6. Гідротерапія</li> <li>7. Масаж</li> <li>8. Бальнеологічні системи відновлення.</li> </ol>	2
11.	<p><b>Тема</b> Гігієнічні засоби відновлення і їх значення при активній руховій діяльності. Харчування – основний чинник у системі відновлення працездатності</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Структура, завдання та умови функціонування системи гігієнічних факторів при відновленні працездатності під час активної рухової діяльності</li> <li>2. Гігієнічні вимоги до тренувального процесу і змагань. Гігієнічне нормування фізичних навантажень при заняттях фізичною культурою і спортом.</li> </ol>	2

	<p>3. Гігієнічна характеристика ландшафтних (географічних) зон, що підвищують ефективність активного відпочинку, що прискорюють відновлення, що стимулюють працездатність.</p> <p>4. Використання збалансованого харчування як засобу відновлення працездатності спортсменів.</p>	
12.	<p><b>Тема.</b> Основи раціонального харчування</p> <p>1. Ергогенна дієтика в системі підготовки спортсменів та в процесі активної рухової діяльності.</p> <p>2. Значення жирів, білків та вуглеводів у відновленні працездатності спортсменів</p> <p>3 Значення регідратації для відновлення у спорті.</p> <p>4. Вуглеводно-мінеральні та вуглеводно-білкові напої, що стимулюють відновлення</p>	
13.	<p><b>Тема.</b> Фармакологічні засоби відновлення спортивної працездатності і профілактики перевтоми під час активної рухової діяльності</p> <p>1. Фармакологічна корекція у спорті. Застосування фармакологічних препаратів, які сприяють створенню оптимальних умов для прискорення природних процесів постанавантажувального відновлення, шляхом усунення чинників, що знижують рівень функціонування основних органів і систем постанавантажувальної детоксикації - системи сечовиділення і печінки (гіпатотропні препарати, жовчогінні препарати, холеретики, холекінетики, регідранти, ізотоніки).</p>	3
14.	<p><b>Тема</b> Фармакологічні засоби відновлення спортивної працездатності і профілактики перевтоми під час активної рухової діяльності</p> <p>1. Фармакологічні препарати, які забезпечують повноцінність харчування спортсменів. Використання вітамінів.</p> <p>2. Препарати, що прискорюють процеси відновлення після фізичного навантаження.</p> <p>3. Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту</p> <p>Система використання фармакології з відновлювальною метою. Фармакологічні засоби на різних етапах підготовки спортсменів</p>	
15.	<p><b>Тема</b> Фармакологічні засоби відновлення спортивної працездатності і профілактики перевтоми під час активної рухової діяльності</p> <p>1. Планування відновлювального мікроциклу у тренувальному процесі</p> <p>5. Побудова заключної частини тренувального заняття як захід оперативного відновлення. Вправи для термінового відновлення</p> <p><b>Тема 11.</b></p>	2
16.	<p><b>Тема</b> Модель відновлювального тренувального заняття. Побудова відновлювального мікроциклу.</p> <p>1. Поняття про відновлювальне тренувальне заняття.</p> <p>2. Планування відновлювального заняття у тренувальному процесі.</p> <p>3. Поняття про відновлювальний мікроцикл. його місце в системі підготовки спортсмена.</p>	

17.	<p><b>Тема</b> Структура відновлювального мезоциклу в системі тренування спортсменів. Побудова тренування у перехідному періоді</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття про відновлювальний мезоцикл. Його місце в системі підготовки спортсмена.</li> <li>2. Планування відновлювального мезоциклу у тренувальному процесі.</li> </ol>	2
18.	<p><b>Тема</b> Планування відновлювального мікроциклу у тренувальному процесі</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Побудова заключної частини тренувального заняття як захід оперативного відновлення. Вправи для термінового відновлення</li> <li>2. Поняття про перехідний період як педагогічну складову у відновленні спортсмена.</li> <li>3. Складання плану перехідного періоду</li> </ol>	
19.	<p><b>Тема</b> Вплив заходів оперативного та поточного відновлення працездатності спортсменів в обраному виді спорту</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Завдання відновлення в кінці тренувального мікроциклу, реалізація принципу комплексного підбору засобів.</li> <li>2. Завдання поточного відновлення, реалізація принципу комплексного підбору засобів.</li> <li>3. Завдання оперативного відновлення безпосередньо в процесі тренувального заняття, реалізація принципу комплексного підбору засобів.</li> <li>4. Критерії оцінки ефективності використання коштів відновлення в тренувальному процесі.</li> </ol>	2
20.	<p><b>Тема</b> Лікувальна фізична культура в системі відновлення спортсменів та під час активної рухової діяльності. Метод Фельденкрайза</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Система ЛФК при відновленні працездатності після навантажень.</li> <li>2. Поняття про метод Фельденкрайза та його сутність.</li> </ol>	2
21.	<p><b>Тема</b> Арт-терапія, арома- та кольоротерапія як система психологічного відновлення</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Завдання та ефекти ароматерапії</li> <li>2. Методики кольоротерапії</li> <li>3. Арт-терапії - малюванням, ігрова, сказко, кіно-, театро- та музико- терапії як засобів психологічного відновлення.</li> <li>4. Практичне використання засобів арт-терапії у спортивній діяльності.</li> </ol>	2
22.	<p><b>Тема</b> Арт-терапія, арома- та кольоротерапія як система психологічного відновлення (практична робота)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Завдання та ефекти ароматерапії</li> <li>6. Методики кольоротерапії</li> <li>7. Арт-терапії - малюванням, ігрова, сказко, кіно-, театро- та музико- терапії як засобів психологічного відновлення.</li> <li>8. Практичне використання засобів арт-терапії у спортивній діяльності.</li> </ol>	

23.	<p><b>Тема</b> Аутосуггестивні методи відновлення. Психологічна саморегуляція та ментальна релаксація як складова системи відновлення під час активної рухової діяльності</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аутогенне тренування І. Г. Шульца Імаготренінг як різновид аутотренінгу.</li> <li>2. Психорегулює тренування (ПРТ)</li> <li>3. Медитація як метод відновлення.</li> <li>4. Методика навчання вправ антистресової пластичної гімнастики (АПГ) і психорегулюючої гімнастики</li> <li>5. Рольова гра. Психогимнастика</li> </ol>	2
24.	<p><b>Тема</b> Аутосуггестивні методи відновлення. Психологічна саморегуляція та ментальна релаксація як складова системи відновлення під час активної рухової діяльності</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Дихальні практики.</li> <li>7. Поняття та складові ментального фітнесу. Практичне використання системи ментального фітнесу у відновлення працездатності при активній руховій діяльності</li> <li>8. Метод візуалізації К. Саймонтона і С. Метьюз-Саймонтона</li> <li>9. Десенсибілізація психотравм за допомогою руху очей (ДПДГ) Ф. Шапіро</li> </ol>	
25.	<p><b>Тема</b> Гігієнічні засоби відновлення і їх значення при активній руховій діяльності. Харчування – основний чинник у системі відновлення працездатності</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Структура, завдання та умови функціонування системи гігієнічних факторів при відновленні працездатності під час активної рухової діяльності</li> <li>2. Гігієнічні вимоги до тренувального процесу і змагань. Гігієнічне нормування фізичних навантажень при заняттях фізичною культурою і спортом.</li> <li>3. Гігієнічна характеристика ландшафтних (географічних) зон, що підвищують ефективність активного відпочинку, що прискорюють відновлення, що стимулюють працездатність.</li> <li>4. Використання збалансованого харчування як засобу відновлення працездатності спортсменів</li> </ol>	2
26.	<p><b>Тема</b> Основи раціонального харчування. Ергогенна дієтика в системі підготовки спортсменів та в процесі активної рухової діяльності.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значення вуглеводів у відновленні працездатності спортсменів</li> <li>2. Жири у відновленні працездатності</li> <li>3. Значення білків у відновленні працездатності спортсменів</li> <li>4. Значення регідратації для відновлення у спорті.</li> </ol> <p>Вуглеводно-мінеральні та вуглеводно-білкові напої, що стимулюють відновлення</p>	
27.	<p><b>Тема.</b> Фізичні засоби у системі відновлення. Кінезіотейпінг як система відновлення спортивної працездатності</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Класифікація фізичних засобів у системі відновлення. Класифікація та різновиди.</li> <li>2. Фізіотерапія як система відновлення</li> <li>3. Гідротерапія</li> <li>4. . Масаж</li> <li>5. Бальнеологічні системи відновлення.</li> <li>6. Кінезіотейпінг як система відновлення спортивної працездатності</li> </ol>	2

28.	<p><b>Тема</b> Фармакологічні засоби відновлення спортивної працездатності і профілактики перевтоми під час активної рухової діяльності</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фармакологічна корекція у спорті. Застосування фармакологічних препаратів, які сприяють створенню оптимальних умов для прискорення природних процесів постанавантажувального відновлення, шляхом усунення чинників, що знижують рівень функціонування основних органів і систем постанавантажувальної детоксикації - системи сечовиділення і печінки (гіпатотропні препарати, жовчогінні препарати, холеретики, холекінетики, регідратанти, ізотоніки).</li> <li>2. Фармакологічні препарати, які забезпечують повноцінність харчування спортсменів. Використання вітамінів.</li> <li>3. Препарати, що прискорюють процеси відновлення після фізичного навантаження.</li> <li>4. Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту</li> <li>5. Система використання фармакології з відновлювальною метою. Фармакологічні засоби на різних етапах підготовки спортсменів.</li> </ol>	2
29.	<p><b>Тема</b> Комплексне використання засобів відновлення в різних видах спорту</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Планування засобів відновлення.</li> <li>2. Поєднання різних засобів відновлення з урахуванням специфіки виду спорту</li> <li>3. Комплексне застосування засобів відновлення у літніх видах спорту.</li> <li>4. Комплексне застосування засобів відновлення у зимових видах спорту.</li> </ol>	2
30.	<p><b>Тема</b> Вправи на біговій доріжці</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) відмінність між бігом на доріжці та на вулиці</li> <li>2) плюси бігу на біговій доріжці</li> </ol>	
31.	<p><b>Тема</b> Вправи на велотренажері assault air bike</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ефективність та тривалість тренування</li> <li>2) попередження щодо зменшення ризику травмування</li> </ol>	
32.	<p><b>Тема</b> Гімнастичні вправи, як засіб відновлювання</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) види гімнастичних вправ</li> <li>2) підбір вправ, ураховуючи потреби для тренування</li> </ol>	
33.	<p><b>Тема</b> Біологічні аспекти та регулювання навантаження під час занять фітнесом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) біологічні аспекти навантаження</li> <li>2) регулювання навантаження під час занять фітнесом</li> </ol>	
34.	<p><b>Тема</b> Вправи силового фітнесу на тренажерах</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) типи тренажерів</li> <li>2) підбір вправ, ураховуючи потреби для тренування</li> </ol>	
35.	<p><b>Тема</b> Вправи силового фітнесу на з вільними вагами</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) вправи з гантелями</li> <li>2) вправи з гирями</li> <li>3) вправи з медболом</li> <li>4) підбір вправ, ураховуючи потреби для тренування</li> </ol>	
36.	<p><b>Тема</b> Стретчинг, як засіб відновлювання</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) активний стретчинг</li> <li>2) пасивний стретчинг</li> </ol>	

	3) підбір вправ, урахуваючи потреби для тренування	
37.	<b>Тема</b> Підготовка місць заняття, приладів, обладнання, заходи безпеки 1) підготовка місць заняття 2) підготовка приладів, обладнання 3) заходи безпеки	
38.	<b>Тема</b> Підбір вправ, урахуваючи спортивну класифікацію спортсмена 1) відновні вправи для спортсменів ігрових видів спорту 2) відновні вправи для єдиноборств 3) відновні вправи для спортсменів силових видів спорту	

### 4.3. Самостійна робота

Самостійна робота студентів передбачає навчально-пізнавальну діяльність із самостійного пошуку інформаційних джерел для вивчення питань за темами дисципліни, що рекомендуються для самостійного ознайомлення з метою поглиблення та розширення знань, формування та розвитку ключових, професійних, спеціально-професійних компетентностей. Організація самостійної роботи студентів спрямована на навчання студентів щодо творчої і самостійної праці, планування особистої стратегії навчання, раціональної організації свого часу, аналізу та інтерпретації результатів науково-дослідної роботи. Основні види самостійної роботи, передбачені для опанування навчальної дисципліни:

- опрацювання лекційного матеріалу *1 година на 1 лекцію*;
- підготовка до практичних занять – *2 год/1 заняття*;
- опрацювання питань, що винесені на самопідготовку, написання рефератів, створення презентацій, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій, рішення задач з теми – *мінімум 5 годин на 1 роботу*;
- підготовка до контрольних заходів – *(15) год. на 1 захід*.

№	Тема заняття /види срс	год.
1	2	3
	<b>Змістовий модуль 1. Педагогічна система відновлення в спортивній практиці</b>	20
1	<b>Тема. Заходи педагогічного відновлення в системі відновлення спортсменів</b> Опрацювання лекційного матеріалу, підготовка до практичних занять, опрацювання питань, що винесені на самопідготовку	5

2	Тема. <i>Модель відновлювального тренувального заняття. Побудова відновлювального мікроциклу</i> опрацювання лекційного матеріалу, підготовка до практичних занять	3
3	Тема. <i>Структура відновлювального мезоциклу в системі тренування спортсмені. Побудова тренування у перехідному періоді</i> Опрацювання лекційного матеріалу, підготовка до практичних занять, опрацювання питань, що винесені на самопідготовку	3
1	2	3
4	Тема. <i>Вплив заходів оперативного та поточного відновлення працездатності спортсменів в обраному виді спорту</i> опрацювання лекційного матеріалу, підготовка до практичних занять	3
5	Тема. <i>Лікувальна фізична культура в системі відновлення спортсменів та під час активної рухової діяльності . Метод Фельденкрайза</i> підготовка до практичних занять, підготувати дослідницький проект за однією з тем (перелік №1).	6
	<b>Змістовий модуль 2. Психологічні системи відновлення в умовах активної рухової діяльності</b>	7
6	Тема. <i>Психологічні системи відновлення спортсменів і людей, що займаються активною руховою діяльністю</i> Опрацювання лекційного матеріалу, підготовка до практичних занять	2
7	Тема. <i>Арт-терапія, арома- та кольоротерапія як система психологічного відновлення</i> підготовка до практичних занять, підготувати дослідницький проект за однією з тем (перелік №2).	5
	<b>Змістовий модуль 3. Медико-біологічні системи в системі відновлення спортсменів</b>	30
8	Тема. <i>Медико-біологічні системи в системі відновлення в умовах занять активною руховою діяльністю і спортом</i> Опрацювання лекційного матеріалу, підготовка до практичних занять, опрацювання питань, що винесені на самопідготовку	4
9	Тема. <i>Гігієнічні засоби відновлення і їх значення при активній руховій діяльності. Харчування – основний чинник системи відновлення працездатності</i> підготовка до практичних занять, опрацювання питань, що винесені на самопідготовку	7
10	Тема. <i>Фізичні засоби у системі відновлення. Кінезіотейпінг як система відновлення спортивної працездатності</i> Опрацювання лекційного матеріалу, підготовка до практичних занять, опрацювання питань, що винесені на самопідготовку	6

11	Тема. <i>Фармакологічні засоби відновлення спортивної працездатності і профілактики перевтоми під час активної рухової діяльності</i> Опрацювання лекційного матеріалу, підготовка до практичних занять, підготовка презентації за темами з переліку № 4.	6
12	Тема. <i>Комплексне використання засобів відновлення в різних видах спорту</i> підготовка до практичних занять, опрацювання питань, що винесені на самопідготовку	7

**Перелік тем №1 для виконання дослідницького проекту.**

1. Загальна характеристика та механізми дії ЛФК.
2. ЛФК при травмах у спортсменів
3. ЛФК в системі відновлення працездатності у спортсменів
4. Відновлення працездатності спортсмена засобами ЛФК на прикладі обраного виду спорту
5. Форми та види ЛФК для відновлення працездатності при активній руховій діяльності та в спорті
6. Відновлювальна система Фельденкрайза та її сутність.

**Перелік тем №2 для виконання дослідницького проекту.**

1. Арома-терапія як система відновлення психологічної та фізичної працездатності при активній фізичній роботі
2. Арома-аптечка спортсмена
3. Фізіологічні ефекти впливу системи ароматерапії при відновленні під час активної рухової діяльності
4. Кольоротерапія в системі відновлення під час активної рухової діяльності
5. Ефективність комплексного використання кольоро- та арома-терапії для відновлення працездатності під час активної рухової діяльності.



**Перелік тем №3 для підготовки презентації за однією з тем:**

1. Харчування юних спортсменів.
2. Харчування як система відновлення силових здібностей
3. Харчування для відновлення працездатності після навантажень на витривалість.
4. Харчування для відновлення працездатності після швидко-силових навантажень.
5. Харчування для відновлення працездатності після навантажень в ігрових видах спорту.
6. Харчування для відновлення працездатності після під час активної рухової діяльності при заняттях естетичними та танцювальними видами діяльності.
7. Харчування спортсмена у відновному періоді після змагань наприкладі обраного види спорту.

**Перелік тем №4 для підготовки презентації за однією з тем:**

1. Фармакологічні препарати, які сприяють створенню оптимальних умов для прискорення природних процесів відновлення після навантажень під час активної рухової діяльності
2. Фармакологічні препарати для прискорення процесів відновлення після навантаження не заборонені WADA.
3. Корегувальна дія вітамінів на чинники, що погіршують функціональний стан спортсмена.
4. Відновлювальна дія пластичних препаратів на функції організму людини.
5. Відновлюючи компреси при заняттях фізичною культурою і спортом.
6. Препарати енергетичної дії для прискорення витрачених ресурсів в системі відновлення спортсмена.

## **Теми рефератів для відпрацювання пропусків занять.**

1. Загальна характеристика та механізми втоми
2. Причини й характеристика втоми, що виникає після різних фізичних навантажень
3. Перевтома і перетренованість
4. Фізіологія та біохімія відновлення
5. Діагностика втоми й відновлення
6. Контроль та оцінювання втоми й відновлення
7. Фізіологічні та біохімічні маркери втоми і відновлення
8. Фізіологічні методи діагностики
9. Медичні та біохімічні маркери діагностики втоми і відновлення
10. Загальна характеристика засобів відновлення фізичної працездатності спортсмена
11. Практика використання засобів відновлення у спорті
12. Стрес та емоційне “вигоряння” у спортсменів
13. Способи регуляції стресу
14. Методи психологічної підготовки спортсмена
15. Компоненти психологічного відновлення
16. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті
17. Фізіотерапевтичні засоби відновлення
18. Гідротерапія
19. Масаж
20. Інші фізіотерапевтичні засоби відновлення
21. Раціональне харчування спортсмена
21. Основи раціонального харчування
22. Потреби організму у різних поживних речовинах під час фізичного навантаження .
23. Значення вуглеводів у відновленні працездатності спортсменів
24. Жири у відновленні працездатності
25. Значення білків у відновленні працездатності спортсменів
26. Мінеральні речовини у харчуванні
27. Особливості харчування спортсменів на дистанції, під час штучного зниження ваги та за різних умов навколишнього середовища
28. Значення регідратації для відновлення у спорті
29. Напої, що сприяють регідратації
30. Вуглеводно-мінеральні та вуглеводно-білкові напої, що стимулюють відновлення
31. Фармакологічні засоби відновлення і підвищення спортивної працездатності
32. Фармакологічна корекція у спорті
33. Використання вітамінів та інших дозволених препаратів у спорті
34. Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту
35. Заборонені препарати та методи

36. Поєднання різних засобів відновлення з урахуванням специфіки виду спорту
37. Відновлення у легкій атлетиці
38. Відновлення спортсменів-стрільців
39. Адаптація спортсменів до умов середньогір'я
40. Відновлення спортсменів при перельотах на захід і схід через кілька часових поясів.

Оцінка виставляється з урахуванням двох параметрів:

- 1) обсяг виконаного реферату; 2) якість написання.
1. Оцінка “відмінно” ставиться за реферат, який має обсяг 15 або більше рукописних сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 5-6 джерел, відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії.
2. Оцінка “добре” ставиться за реферат, який має обсяг 12 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.
3. Оцінка “задовільно” ставиться, коли обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.
- +4. Оцінка “незадовільно” ставиться, якщо тема реферату нерозкрита, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.

#### **4.4. Забезпечення освітнього процесу**

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що

необхідні для навчального процесу. Обладнання: мультимедійний проектор.

### **5. Форми поточного та підсумкового контролю**

#### **Перелік питань до заліку з дисципліни**

1. Модель відновлювального тренувального заняття. Побудова відновлювального мікроциклу
2. Поняття про відновлювальне тренувальне заняття.
3. Планування відновлювального заняття у тренувальному процесі.
4. Поняття про відновлювальний мікроцикл. Його місце в системі підготовки спортсмена.
5. Планування відновлювального мікроциклу у тренувальному процесі
6. Побудова заключної частини тренувального заняття як захід оперативного відновлення. Вправи для термінового відновлення

7. Структура відновлювального мезоциклу в системі тренування спортсменів. Побудова тренування у перехідному періоді
8. Поняття про відновлювальний мезоцикл. Його місце в системі підготовки спортсмена.
9. Планування відновлювального мезоциклу у тренувальному процесі.
10. Поняття про перехідний період як педагогічну складову у відновленні спортсмена.
11. Складання плану перехідного періоду
12. Вплив заходів оперативного та поточного відновлення працездатності спортсменів в обраному виді спорту
13. Завдання відновлення в кінці тренувального мікроциклу, реалізація принципу комплексного підбору засобів.
14. Завдання поточного відновлення, реалізація принципу комплексного підбору засобів.
15. Завдання оперативного відновлення безпосередньо в процесі тренувального заняття, реалізація принципу комплексного підбору засобів.
16. Критерії оцінки ефективності використання коштів відновлення в тренувальному процесі.
17. Лікувальна фізична культура в системі відновлення спортсменів та під час активної рухової діяльності. Метод Фельденкрайза
18. Система ЛФК при відновленні працездатності після навантажень.
19. Поняття про метод Фельденкрайза та його сутність.
20. Психологічні системи відновлення спортсменів і людей, що займаються активною руховою діяльністю
21. Загальне уявлення про психологічні системи відновлення спортсменів і людей, що займаються активною руховою діяльністю, їх класифікація.
22. Стрес та емоційне “вигоряння” у спортсменів. Способи регуляції стресу
23. Причини необхідності відновлення психо-емоційної сфери. Методи психологічної підготовки спортсмена та компоненти психологічного відновлення.
24. Характеристики фізичних вправ, що роблять позитивний ефект на психо-емоційну сферу.
25. Механізми впливу фізичних вправ на психо-емоційний стан
26. Арт-терапія, арома- та кольоротерапія як система психологічного відновлення
27. Завдання та ефекти ароматерапії
28. Методики кольоротерапії
29. Арт-терапії – малюванням, ігрова, сказко, кіно-, театро- та музико- терапії як засобів психологічного відновлення.
30. Практичне використання засобів арт-терапії у спортивній діяльності.
31. Ауто-суггестивні методи відновлення. Психологічна саморегуляція та ментальна релаксація як складові системи відновлення під час активної рухової діяльності
32. Дихальні практики.
33. Поняття та складові ментального фітнесу. Практичне використання системи

ментального фітнесу у відновлення працездатності при активній руховій діяльності

34. Метод візуалізації К. Саймонтона і С. Метьюз-Саймонтона
35. Десенсибілізація психотравм за допомогою руху очей (ДПДГ) Ф. Шапіро
36. Аутогенне тренування І. Г. Шульца Імаготренінг як різновид аутотренінгу.
37. Психорегулююче тренування (ПРТ)
38. Медитація як метод відновлення.
39. Методика навчання вправ антистресової пластичної гімнастики (АПГ) і психорегулюючої гімнастики
40. Рольова гра. Психогимнастика
41. Гігієнічні засоби відновлення і їх значення при активній руховій діяльності. Харчування – основний чинник у системі відновлення працездатності
42. Структура, завдання та умови функціонування системи гігієнічних факторів при відновленні працездатності під час активної рухової діяльності
43. Гігієнічні вимоги до тренувального процесу і змагань. Гігієнічне нормування фізичних навантажень при заняттях фізичною культурою і спортом.
44. Основи раціонального харчування. Ергогенна дієтика в системі підготовки спортсменів та в процесі активної рухової діяльності.
45. Значення вуглеводів у відновленні працездатності спортсменів
46. Жири у відновленні працездатності
47. Значення білків у відновленні працездатності спортсменів
48. Значення регідrataції для відновлення у спорті.
49. Вуглеводно-мінеральні та вуглеводно-білкові напої, що стимулюють відновлення
50. Класифікація фізичних засобів у системі відновлення. Класифікація та різновиди.
51. Фізіотерапія як система відновлення
52. Гідротерапія
53. Масаж
54. Бальнеологічні системи відновлення.
55. Кінезіотейпінг як система відновлення спортивної працездатності
56. Застосування фармакологічних препаратів, які сприяють створенню оптимальних умов для прискорення природних процесів постнавантажувального відновлення (гіпатотропні препарати, жовчогінні препарати, холеретики, холекінетики, регідратанти, ізотоніки).
57. Фармакологічні препарати, які забезпечують повноцінність харчування спортсменів. Використання вітамінів.
58. Препарати, що прискорюють процеси відновлення після фізичного навантаження.
59. Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту
60. Система використання фармакології з відновлювальною метою. Фармакологічні засоби на різних етапах підготовки спортсменів.

*«0» варіант залікового білету з зазначенням максимальної кількості балів за кожне виконане завдання*

**ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ**  
**Кафедра олімпійського та професійного спорту**  
**Дисципліна «Відновлювальні системи в умовах активної рухової діяльності»**

**Білет № 0**

1. Психологічні системи відновлення спортсменів і людей, що займаються активною руховою діяльністю
2. Медитація як метод відновлення.
3. Препарати, що прискорюють процеси відновлення після фізичного навантаження..

Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту  
Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Екзаменатор

Довгань Н.Ю.

Завідувач кафедри  
олімпійського та професійного спорту

Довгань Н.Ю.

За повну розгорнуту відповідь на кожне з питань студент отримує 10 балів.

9-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

6-8 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

3-5 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-2 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за залік становить 30 балів.

## 6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

### Критерії оцінювання результатів навчання

#### 7 семестр

Форма контролю	Максимальна кількість балів
Участь у практичних заняттях	$18 \times 3 = 54$
Дослідницький проєкт	$1 \times 4 = 4$
Презентація	$1 \times 4 = 4$
Тестування	$6 \times 3 = 18$
Реферат	$4 \times 5 = 20$
<b>Всього</b>	<b>100</b>

#### 8 семестр

Форма контролю	Максимальна кількість балів
Участь у практичних заняттях	$18 \times 2 = 36$
Дослідницький проєкт	$1 \times 5 = 5$
Презентація	$1 \times 5 = 5$
Тестування	$6 \times 3 = 18$
Реферат	$2 \times 3 = 6$
Всього	70
Залік	<b>30</b>
<b>Всього</b>	<b>100</b>

### Критерії оцінювання усної відповіді

Бали	Критерії оцінювання
3	Студент у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно володіє науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки
2,5	Студент достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, володіє науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.

1,5	Студент відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки..
1	Студент не володіє навчальним матеріалом фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, майже не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
0	Студент не дає відповіді.

Оцінка виставляється з урахуванням двох параметрів:

1) обсяг виконаного реферату; 2) якість написання.

1. Оцінка “відмінно” ставиться за реферат, який має обсяг 15 або більше рукописних сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 5-6 джерел, відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії.

2. Оцінка “добре” ставиться за реферат, який має обсяг 12 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

3. Оцінка “задовільно” ставиться, коли обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.

+4. Оцінка “незадовільно” ставиться, якщо тема реферату нерозкрита, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.

**Критеріями оцінювання презентації** є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення. Максимальний бал за презентацію - 5.

5 балів – робота має самостійний і творчий характер. Тема повністю розкрита. Матеріал викладений логічно, послідовно, обґрунтовано. У роботі відсутні орфографічні, пунктуаційні, граматичні і стилістичні помилки. Обсяг відповідає нормі (15 – 20 слайдів). Під час презентації студент орієнтується у матеріалі, висловлює власне ставлення до визначеної проблеми, володіє майстерністю усної доповіді.

4 бали – простежується творчий підхід при підготовці презентації. Тема повністю розкрита, матеріал подано послідовно. Інколи спостерігається порушення логіки. Наявні незначні орфографічні, пунктуаційні, граматичні і стилістичні помилки. Презентація оформлена згідно вимог. Обсяг відповідає встановленій нормі. Під час презентації студент вільно володіє і орієнтується



у матеріалі, висловлює власне ставлення до питання. Виявляє достатньо умінь усної доповіді.

3 бали – загальний зміст недостатньо структурований. Простежується невміння групувати матеріал, знаходити зв'язки, встановлювати співвідношення між частинами. Наявні незначні орфографічні, пунктуаційні, граматичні і стилістичні помилки. Обсяг відповідає нормі. Студент повністю розкрив тему, проаналізував матеріал не у повному обсязі, вивчено недостатню кількість джерел інформації. Під час презентації студент вільно орієнтується у матеріалі, але володіє інформацією на початковому рівні, значну частину матеріалу відтворено на репродуктивному рівні. Студент з допомогою викладача логічно відтворив значну частину матеріалу. Виявляє лише окремі уміння усної доповіді.

2 бали – презентація підготовлена на швидку, фрагментарно. Відзначений не самостійний підхід до виконання. Тема розкрита частково. Під час презентації студент неспроможний відтворити інформацію у певній послідовності. Оперує лише загальними фразами. Структура доповіді не витримана, матеріал побудовано не логічно. Наявні грубі фактичні і мовленнєві помилки.

1 бал – презентація підготовлена фрагментарно. Тема не розкрита. Під час презентації студент не може відтворити матеріал. Доповідь стисла, не логічно побудована. Наявні грубі помилки.

0 балів – презентація не підготовлена

Ваговий коефіцієнт тестового завдання визначається викладачем в залежності від кількості завдань у тестовому контролі і може складати від 0,25 бали до 0,5.

### **Рекомендовані джерела інформації.**

#### **Основна література**

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. □273 с.

#### **Допоміжна література**

1. Грибан Г.П. Харчування в системі підготовки спортсменів: метод. реком. Г.П. Грибан, О.О. Пантус, Е.В. Ханжина. – Житомир, 2002. – 45 с.
2. Єфрименко А. Удосконалення засобів відновлення працездатності кваліфікованих спортсменів у змагальних мікроциклах / Андрій Єфименко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. –2008. – №3. – С. 10 – 15.
3. Осіпов В.М. Спортивна медицина: навчальний посібник (для студентів напрямів підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини»). – Бердянськ: БДПУ, 2013. – 215с.
4. Руденко Р. Є. Вплив відновного масажу на спеціальну працездатність кваліфікованих борців та важкоатлетів у передзмагальному мезоциклі: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01

“Олімпійський і професійний спорт” / Р. Є. Руденко; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2006. – 20 с.

5. Ячнюк І. О. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: Підручник / І. О. Ячнюк, О. О. Воробйов, Л. В. Романів, Ю. Б. Ячнюк, І. В. Марценяк, Р. Р. Білик. – Чернівці: Книги – XXI, 2009. – 432с.

### Інтернет-ресурси

1. Гуніна Л.М. Принципи застосування фармакологічних ерогенних засобів в олімпійському спорті та вимоги до антидопінгового законодавства [Електронний ресурс] / Л.П. Гуніна, В.І. Шейко, К. Милашиус // Український журнал медицини, біології та спорту. Серія «Фізичне виховання і спорт», 2017. – № 6(9). – С. 91- 96. – Режим доступу: <http://www.jmbs.com.ua/wp-content/uploads/2018/01/18.9.pdf>
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник. – Режим доступу: [https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf\\_5/kostukevich\\_13.pdf/](https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich_13.pdf/) Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
3. Кудряшова Т.І. Засоби відновлення спортсменів під час тренувань і змагань / Т.І. Кудряшова, Т.Ф. Козловська, Е.Ф. Цесельська // Вісник КДПУ ім. Михайла Остроградського. – 2008. – Вип. 6(2008). – Ч.2. – С.75 – 77.- Режим доступу: <http://www.kdu.edu.ua/statti/2008-6-2/75.PDF>
4. Михалюк Є.Л. Медико-біологічні, педагогічні та фізіотерапевтичні заходи відновлення спортсменів. Навчальний посібник [Електронний ресурс] / Є. Л. Михалюк, С. М. Малахова, О. О. Черепок. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2016. – 75 с. – Режим доступу: <http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/3689/1/2016-6.PDF>
5. Павлова Ю. Відновлення у спорті: монографія: [Електронний ресурс] / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 204 с. – Режим доступу: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4001/1/Відновлення\\_макет.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4001/1/Відновлення_макет.pdf)
6. Христова Т. Є. Основи лікувальної фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізичне виховання»: [Електронний ресурс] / Т. Є. Христова, Г. П. Суханова. – Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015 – 172 с. – Режим доступу: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/1946/1/%D0%9B%D0%A4%D0%9A.pdf>