

МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура);

Середня освіта (Фізична культура) та захист Вітчизни.

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

1. Ідентифікація

<i>Кредитів ЕКТС: 4</i> <i>Загальна кількість годин: 120</i>	Вибіркова Курс: 3 Семестр: 6 Вид контролю: залік
---	--

2. Мета курсу: підготовка студентів до практичної діяльності в якості фахівця в галузі фізичної культури та спорту.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Актуальні проблеми відновлення працездатності в спортивній діяльності.

Педагогічні засоби відновлення в спорті.

Тема 1. Поняття працездатності в спорті.

Тема 2. Науково-практичні аспекти застосування засобів відновлення.

Тема 3. Стомлення та його наслідки.

Тема 4. Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх спрямованість.

Тема 5. Сполучення навантажень. Механізм впливу активного відпочинку.

Тема 6. Раціональна побудова тренувального заняття. Розподіл навантажень за структурними одиницями річного циклу підготовки.

Кредит 2. Гігієнічні засоби відновлення організму.

Тема 7. Раціональне харчування спортсмена.

Тема 8. Загартування як фактор підвищення працездатності.

Тема 9. Гігієнічні умови тренувань, режим дня спортсмена.

Кредит 3. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсмена. Заборонені фармакологічні препарати та медичні маніпуляції (допінг).

Тема 10. Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення спортивної працездатності.

Тема 11. Спортивний масаж та його різновиди.

Тема 12. Фізіотерапевтичні процедури. Гідротерапія.

Тема 13. Застосування допінгу в спорті.

Тема 14. Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю.

Кредит 4. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.

Тема 15. Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.

Тема 16. Самонавіювання, аутогенне та ідеомоторне тренування.

Тема 17. Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія і т. ін.).

4. Завдання курсу:

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати:

- методи дослідження та оцінки стану функції різних систем організму з метою оцінки загальної тренуваності;

- методи дослідження і оцінки фізичної працездатності, дослідження і оцінки стану систем організму, що лімітують працездатність;
- особливості підготовки спортсменів у різних видах спорту;
- структуру фізичної та психічної працездатності спортсмена;
- засоби та методи відновлення в спорті;

вміти:

- проводити різні функціональні проби серцево-судинної системи, визначати тип реакції на навантаження, оцінювати швидкість відновлення і адаптацію до фізичного навантаження;
- тестувати фізичну працездатність різними методами;
- проводити функціональні проби дихальної системи, оцінювати їх результати;
- планувати навчально-тренувальний процес з урахуванням специфіки відновлювання працездатності організму людини;
- застосовувати в практичній діяльності засоби та методи підвищення працездатності спортсменів;
- володіти технологіями визначення рівня працездатності та функціональної готовності спортсменів на різних етапах підготовки.

5. Форми і методи навчання: Лекційні, практичні заняття, індивідуальна робота, самостійна робота.

6. Форми організації контролю знань та система оцінювання. Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FX.

100% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача.

7. Мова викладання: українська.