

МОНІТОРИНГ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура)

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

1. Ідентифікація

<i>Кредитів ЕКТС: 3</i> <i>Загальна кількість годин: 90</i>	Вибіркова Курс: 5 Семестр: 2 Вид контролю: залік
--	--

2. Мета курсу: забезпечити магістрантів теоретичними знаннями методів вивчення і оцінки функціонального стану осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

3. Опис курсу.

Тема 1. Методи вивчення функціонального стану серцево-судинної системи при м'язовій діяльності.

Тема 2. Методи вивчення системи дихання при роботі різної потужності та характеру.

Тема 3. Оцінка нервово-м'язової адаптації до фізичних навантажень. Гормональна регуляція м'язової діяльності.

Тема 4. Визначення критеріїв адекватності фізичних навантажень за показниками основних функціональних систем організму.

Тема 5. Оцінка морфологічних та фізико-хімічних змін крові при м'язовій роботі різної потужності і характеру. Визначення критеріїв адекватності фізичних навантажень за показниками системи крові.

Тема 6. Особливості імунологічної реактивності при фізичних навантаженнях різної інтенсивності. Імунологічні критерії адекватності фізичних навантажень до функціональних можливостей організму.

Тема 7. Фізичний стан і вік. Критерії здоров'я і методи оцінки фізичного стану.

Тема 8. Функціональний стан організму за умов гіподинамії.

Тема 9. Основні методи визначення загальної і спеціальної працездатності.

Тема 10. Дослідження і оцінка функціонального стану осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Тема 11. Діагностика здоров'я. Основні способи профілактики і збереження здоров'я.

4. Завдання курсу:

- ознайомити магістрантів з основними методами діагностики функціонального стану і розвитку функцій організму людини;

- ознайомити з методами визначення стану тренуваності спортсменів;

- навчити оцінювати фізичний розвиток, функціональний стан і спортивну працездатність;

- розкрити проблематику наукових досліджень, заснованих на використанні методик функціональної діагностики;

- розкрити можливості використання результатів діагностики функціональних систем організму для перевірки педагогічних гіпотез осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

5. Форми і методи навчання: лекційні, практичні та лабораторні заняття,

самостійна робота.

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

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

7. Мова викладання: українська.