

ВИБІРКОВА ДИСЦИПЛІНА «ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ У СПОРТІ»

Мета дисципліни – оволодіння системою знань з використання основних засобів відновлення у спорті, стимуляції фізичної роботоздатності та спеціальної тренуваності спортсменів, використання цих необхідних знань, умінь та навичок у подальшій практиці фахівця фізичної терапії та ерготерапії.

Завдання дисципліни

- ознайомлення студентів із методами дослідження та оцінки стану функцій різних систем організму з метою оцінки загальної тренуваності;
- поглиблення знань про методи дослідження і оцінки фізичної працездатності, дослідження і оцінки стану систем організму, що лімітують працездатність в спорті;
- ознайомлення з особливістю підготовки спортсменів у різних видах спорту;
- надання уявлення про структуру фізичної та психічної працездатності спортсмена;
- оволодіння засобами та методами відновлення в спорті.

В рамках вивчення дисципліни передбачені лекції практичні заняття та самостійна робота

Практична частина буде включати:

- проведення функціональних проб серцево-судинної системи, визначення типу реакції на навантаження, оцінка швидкості відновлення і адаптації до фізичного навантаження;
- тестування фізичної працездатності;
- проведення функціональних проб для дихальної системи, оцінювання їх результатів;
- планування навчально-тренувального процесу з урахуванням специфіки відновлювання працездатності організму людини;
- застосування в практичній діяльності засобів та методів підвищення працездатності спортсменів;
- володіння технологіями визначення рівня працездатності та функціональної готовності спортсменів на різних етапах підготовки.

Атестація студента здійснюється за модульно-рейтинговою системою результати якої оцінюються за 200-бальною шкалою та буде включати підсумок роботи студента за темами дисципліни, оцінку відповіді на практичних заняттях, за виконання самостійної та індивідуальної роботи