

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВІДНОВЛЕННЯ В СПОРТІ

1. Метою вивчення навчальної дисципліни. «Відновлення в спорті» спеціальності 017 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського), рівня вищої освіти є визначення змісту, ролі й завдань дисципліни у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту; оволодіння вміннями і навичками грамотно використовувати методи та засоби відновлення спортсмена при досягненні високого результату; підготовка студентів до практичної діяльності в галузі фізичної культури і спорту.

Навчальна дисципліна «Відновлення в спорті» відноситься до циклу професійної та практичної підготовки нормативної частини, утворюючи суміжні зв'язки з дисциплінами свого розділу та природничо-наукового циклу підготовки (теорія і методика фізичного виховання, анатомія людини з основами спортивної морфології, біохімія, біомеханіка, спортивний масаж, силові види спорту, олімпійський спорт, фізіологія спорту, теорія і методика викладання гімнастики, теорія і методика легкої атлетики, паролімпійський спорт, теорія і методика спортивного тренування, психологія спорту тощо).

2. Перелік компетентностей, здобуття яких гарантуватиме вивчення навчальної дисципліни.

Відповідно до освітньо-професійної програми (затверджена ухвалою вченої ради К-ПНУ імені Івана Огієнка від 30 травня 2017 року, протокол за № 6) у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються наступні *загальні компетентності*:

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;
- здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;
- здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості;

- здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

- використання професійно-профільних знань і практичних навичок з анатомії з основами спортивної морфології, гігієни, біохімії, фізіології спорту, біомеханіки та лікувальної фізичної культури для професійної діяльності.

Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.

Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

Студенти-випускники факультету фізичної культури спеціальності 017 Фізична культура і спорт володіють понятійним апаратом, уміють класифікувати літературні джерела. Використовуючи всесвітню мережу Інтернет пошукові системи Google, YouTube та інші здійснюють пошук необхідної новітньої інформації щодо різних засобів, методів, методик поведення занять, теоретичних уроків з фізичної культури та тренувань з видів спорту.

3. Зміст навчальної дисципліни за модулями та темами

Змістовий модуль 1

Навантаження та їх вплив на працездатність спортсмена, медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсменів.

Тема 1. Особливості розвитку морфофункціональних систем організму в залежності від віку.

Тема 2. Навантаження у спортивному тренуванні.

Тема 3. Особливості використання засобів відновлення працездатності в системі спортивного тренування.

Тема 4. Загальні принципи застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності спортсменів.

Тема 5. Використання збалансованого харчування як засобу відновлення працездатності спортсменів.

Тема 6. Використання фізичних вправ за анатомічною ознакою, за характером м'язевого скорочення, за ступенем активності.

Тема 7. Лікувальна фізична культура як засіб відновлення працездатності спортсмені.

Тема 8. Допінг в спорті.

4. Обсяг вивчення навчальної дисципліни:

- кількість кредитів ЄКТС – 4;
- кількість годин – 120;
- кількість аудиторних годин – 48, 24 годин лекцій, 24 годин практичних занять;
- кількість годин самостійної роботи – 72.

5. Форма семестрового контролю – екзамен.

6. Інформація про науково-педагогічних працівників, які забезпечують викладання дисципліни:

Алексєєв Олександр Олексійович, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор.

7. Перелік основної літератури:

1. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев: Здоровье, 1990. 196 с.
2. Осипов А. И. Физическая работоспособность и ее восстановление в процессе спортивного совершенствования: сб. науч. тр. Омск, 1979. 100 с.
3. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. Киев: Здоров'я, 1988. 216 с.
4. Ячнюк І. О., Воробйов О. О., Романів Л. В., Ячнюк Ю. Б., Марценяк І. В., Білик Р. Р. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті (Видання друге, змінене та доповнене). Книги ХХІ. 2009. 430 с.