

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Відновлення в спорті
Освітня програма	А4 Середня освіта (Фізична культура)
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити ЄКТС, 30 годин – аудиторних
Вид підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Викладач	К.н. з фізичного виховання та спорту, доцент Ярмошук Олена Олександрівна
CV викладача на сайті кафедри	
E-mail викладача	olena_yarmoschuk@ukr.net моб. тел.. +38 067 979 58 99

Мета викладання курсу Підготовка студентів до практичної діяльності в якості фахівця в галузі фізичної культури та спорту

Завдання вивчення дисципліни: Формування у студентів поглиблених знань про особливості технології планування тренувального процесу з позиції застосування відновлювальних та реабілітаційних заходів.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Актуальні проблеми відновлення працездатності. Педагогічні засоби відновлення.

Тема 1. Загальна характеристика та механізми втоми.

Тема 2. Контроль та оцінювання втоми й відновлення

Тема 3. Загальна характеристика засобів відновлення фізичної працездатності

Тема 4. Раціональне харчування.

Тема 5. Гігієнічні умови тренувань, режим дня.

Змістовий модуль 2. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності. Заборонені фармакологічні препарати та медичні маніпуляції (допінг).

Тема 1. Значення регідратації для відновлення у спорті

Тема 2. Використання недопінгових препаратів у різних видах спорту

Тема 3. Комплексне використання різних засобів відновлення у спорті

Тема 4. Застосування допінгу в спорті.

Тема 5. Адаптація спортсменів до умов середньогір'я. Відновлення спортсменів при перельотах на захід і схід через кілька часових поясів

Змістовий модуль 3. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.

Тема 1. Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.

Тема 2. Самонавіювання, аутогенне та ідеомоторне тренування.

Тема 3. Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія і т. ін.).