Повна назва :Адаптація та функціональні резерви спортсменів різних вікових категорій

Мета: ознайомлення студентів з загальними основами адаптації і закономірностями її функціонування у спорті; вивчення структурних і функціональних змін організму людини під впливом фізичних навантажень, кліматично-географічних і погодних умов.

Обсяг , методики, і технології викладання дисцпліни

Тематичний план дисципліни складається з трьох змістовних модулів, кожен з яких поєднує в собі відносно окремий самостійний блок дисципліни, який логічно повьязує кілька навчальних елементів дисципліни за змістом.

Для рівня засвоєння слухачами навчального матеріалу виористовуються такі форми та методи навчання:

1) лекційні заняття.
2) семінарські заняття
3) крнсультації

Структура навчальної дисципліни

№ з/п	Назви розділів та тем	Всього годин	За формами занять, годин					Номер модулю	Форми контролю
			Аудиторні				Самостійна робота студента		
			лекційні	Практичні	семінарські	лабораторні			
Змістовний модуль І. Загальні основи адаптації систем організму до фізичних навантажень(2 кредита – 72 години)									
1	Загальні основи адаптації і закономірності її формування у спорті. Поняття адаптації.	20	4	4			10	І	екзамен
2	Адаптація м'язової, кісткової і з'єднувальної тканин до фізичних навантажень.	20	2	4			10	І	екзамен
3	Адаптація систем енергозабезпечення.	14	4	6			10	І	Екзамен
4	Адаптація анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень.	54	4	4			10	І	
Змістовний модуль ІІ **.** ***Адаптація організму спортсменів у процесі багаторічної підготовки(1 кредит – 36 годин)***									

5	Реакції адаптації організму спортсменів на фізичні навантаження.	14	2	4			6	II	екзамен
6	Втома і відновлення у системі підготовки спортсменів.	20	2	2			6	II	екзамен
7	Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів.	18	2	2			8	II	екзамен
Змістовний модуль **III*. Адаптація організму спортсменів у різних кліматично-географічних і погодних умовах(1 кредит – 36 годин)***									
8	Адаптація організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії.	12	2	4			6	III	екзамен
9	Адаптація організму спортсменів до умов високих і низьких температур.	14	2	2			6	III	екзамен
10	Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів	14	2	2			8	III	екзамен
РАЗОМ (годин)			***26***	***38***			***80***		

Знання та навички : студент повинен

знати:

- поняття, види, стадії формування адаптації, основні положення теорії адаптації;
- структурні зміни організму людини під впливом фізичних навантажень;
- основні положення адаптації систем енергозабезпечення, анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень;
- основи адаптації організму спортсменів у процесі багаторічної підготовки;
- реакції адаптації організму спортсмена до різних кліматично-географічних і погодних умов.

вміти:

- реалізувати міжпредметні зв’язки;

- формувати спеціальні знання про позитивний вплив раціонально організованих занять фізичними вправами на організм людини та її особистість;

- аналізувати складну системи пристосувальних змін в організмі людини до різних фізичних навантажень в процесі багаторічної спортивної підготовки.

Дисципліна «Адаптація та функціональні резерви спортсменів різних вікових категорій» передбачає: 4 кредитів / 144годин

Види робіт : контрольза рівнем засвоєння знань студентів проводиться у таких формах: виконання індивідуальних завдань; виконання самостійних письмових аудторних робіт; усні відповіді на семінарських заняттях ; залік; іспит. Протягом триместру здійснюється поточний та підсумковий контроль.

Оцінювання :

Види самостійної роботи	**Трудо-місткість (годин)***	**Планові терміни виконання**	**Форми контролю**	**Максимальна кількість балів**
1.	***2.***	***3.***	***4.***	***5.***
II триместр				
І. О б о в ' я з к о в і				
Види робіт на семінарських (практичних, лабораторних) заняттях				
1. Підготовка та відповідь на семінарському занятті на теоретичні запитання	40	Протягом триместру	Опитування	10
За виконання модульних (контрольних) завдань				
2. Підготовка та виконання контрольної роботи	30	Протягом триместру	Аудиторна письмова робота	30
3. Індивідуальна робота	61	Протягом триместру	Письмова робота	20
ІСПИТ	8			40
Всього балів у II триместрі				100

Викладач : Данільченко Світлана Іванівна. Доцент ЧДУ ім П. Могили. Кандидат медичних наук. (рішення ВАК від 29.02.1996) стаж роботи 25 років. Кількість виданих наукових праць – більше 100. Тема дисертації: «Різниця в зовнішній будові верхньощелепної артерії », доцент кафедри оперативної хірургії та топографічної анатомії(рішення АК від 26.06.2001р.)