



# Силабус дисципліни «Відновлювальні засоби у фізкультурно-спортивній реабілітації»

**Викладач:** Мунтян Лілія Яківна

Кандидат технічних наук, доцент кафедри гігієни, соціальної медицини, громадського здоров'я та медичної інформатики ЧНУ імені Петра Могили.

**Основні завдання** дисципліни:

- дати якісну та кількісну характеристику функціональних зсувів, що мають місце в системах та цілому організмі спортсмена при спортивній діяльності;
- визначити фізіологічні механізми, які забезпечують адаптацію організму людини до граничних фізичних навантажень, а також роль стрес-лімітуючих систем, як фактора попередження розвитку перенапруження і перетренованості;
- вивчити особливості функціональних систем організму, які забезпечують високий рівень працездатності людини в екстремальних умовах та адаптацію до них;
- ознайомити студентів із сучасними методами комплексної оцінки рівня функціональної готовності спортсменів;
- дати характеристику використання засобів відновлення працездатності в системі спортивного тренування;
- формування у студентів поглиблених знань про особливості технології планування тренувального процесу з позиції застосування відновлювальних та реабілітаційних заходів в роботі зі спортсменами різних кваліфікаційних категорій та спеціалізацій.

**Обсяг:** 4 кредити ECTS (120 год.).

**Пореквізити:**

Знання, отримані під час проходження дисципліни, можуть бути використані у практичній діяльності майбутніх фахівців.

**Види робіт:**

Опрацювання літературних джерел – 10 балів. Опитування на практичних заняттях – 45 балів (9 занять по 5 балів). Виконання тесту – 15 балів.

**Забезпечення освітнього процесу:**

**Мета** вивчення дисципліни – сприяти формуванню у майбутніх магістрів з фізичної терапії чіткого розуміння й усвідомлення науково обґрунтованого підходу до розробки і застосування ефективних систем спортивного тренування та відновлення організму на основі глибоких знань вікових, статевих, індивідуальних особливостей і закономірностей функціонування організму людини.

**Зміст дисципліни:**

Тема 1. Особливості реакції функціональних систем організму на фізичне навантаження.

Тема 2. Загальна характеристика методів та засобів відновлення фізичної працездатності спортсмена.

Тема 3. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті. Фізіотерапевтичні засоби відновлення.

Тема 4. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті. Гігієнічні засоби відновлення.

Тема 5. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті. Дієтичні засоби відновлення.

Тема 6. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті. Фармакологічні засоби відновлення.

**Очікувані результати навчання:**

У результаті вивчення дисципліни студенти мають **знати:**

- методи дослідження та оцінки стану функції різних систем організму з метою оцінки загальної тренованості;
- методи дослідження і оцінки фізичної працездатності, дослідження і оцінки стану систем організму, що лімітують працездатність;
- особливості підготовки спортсменів у різних видах спорту;
- структури фізичної та психічної працездатності у спорті, фізичній культурі та реабілітації;
- засоби та методи відновлення в спорті та реабілітації;

**уміти:**

- проводити різні функціональні проби серцево-судинної системи, визначати

Навчально-методичний матеріал – підручники, набори таблиць, атласів по розділах, лекційні презентації, комплекти завдань для комплексних контрольних робіт.

Мультимедійний проектор, комп'ютер, екрани для мультимедійних презентацій, демонстраційні екрани, ноутбуки, файли у Power Point та Word із необхідними матеріалами та клас комп'ютерного програмованого навчання і контролю підсумкових занять.

Мережа Інтернет – доступ до сайтів університетів, реабілітаційних центрів, спортивних секцій та інших сайтів, що є необхідними для навчального процесу, система електронного навчання Moodle.

**Семестровий контроль:** залік.

**Оцінювання:** за семестр: 70 балів, за залік:30 балів.

**Критерії оцінювання семінарських (практичних) занять:**

Ступінь глибини знань із теми заняття, володіння понятійним апаратом, використання наукової термінології. Вміння працювати з навчальним матеріалом, вірність планування своєї самостійної роботи. Вміння побудувати свою відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.

**Критерії оцінювання індивідуальної роботи:**

Оформлення роботи відповідно визначеним вимогам. Відповідність теоретичному та практичному матеріалу, наявність нової (додаткової) інформації з питань щодо практичного застосування

тип реакції на навантаження, оцінювати швидкість відновлення і адаптацію до фізичного навантаження;

- тестувати фізичну працездатність різними методами;
- проводити функціональні проби дихальної системи, оцінювати їх результати;
- планувати навчально-тренувальний процес з урахуванням специфіки відновлювання працездатності організму людини;
- застосовувати в практичній діяльності засоби та методи підвищення працездатності спортсменів;
- володіти технологіями визначення рівня працездатності та функціональної готовності спортсменів на різних етапах підготовки.