

Перелік вибіркових дисциплін ОР Магістр

Назва кафедри	Туризму та медико-біологічного супроводу
Назва дисципліни	Гігієнічний супровід процесу підготовки спортсменів
Загальна кількість кредитів (годин)	5 кредитів (150 год.)
Курс та півріччя, де починається дисципліна	1 курс, 2 семестр
Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна	1 семестр (2)
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	Денна/заочна
Попередні умови	Без попередніх умов
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисципліни	A7 Фізична культура і спорт
Короткий опис дисципліни	<p>«Гігієнічний супровід процесу підготовки спортсменів» – навчальна дисципліна, щодо здатності усвідомлення соціальної значущості майбутньої професії, здатності ефективно реалізовувати завдання державної політики щодо формування навичок здорового способу життя, володіння базовими знаннями із сутності, принципів, форм роботи та змісту гігієни під час тренувань; здатність оцінювати зміни функціонального стану організму спортсменів у тренувальному процесі; здатність до науково-методичного забезпечення тренувань з особами різних вікових груп.</p> <p style="text-align: center;">Завдання курсу:</p> <p>Теоретичні:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформулювати уявлення про санітарно-гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм спортсмена; – сформулювати знання з питань особистої гігієни та режиму дня спортсмена; – сформулювати знання про гігієнічні особливості раціонального харчування спортсмена. <p>Практичні:</p> <ul style="list-style-type: none"> – визначати температуру, вологість, атмосферний тиск та швидкість руху повітря в приміщенні та спортивних спорудах; – проводити санітарно-гігієнічне обстеження спортивних споруд та приміщень праці; – визначати енергетичні витрати людини таблично-хронометражним методом; – визначати хімічний склад та калорійність добового раціону харчування за даними меню-розгортки та давати гігієнічну оцінку повноцінності добового раціону харчування та рекомендації щодо його корекції; – складати гігієнічні схеми відновлення працездатності в обраному виді спорту.

