

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура).

Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура).

Рівень вищої освіти: другий (магістерський).

Назва навчальної дисципліни: Засоби відновлення у фізичній культурі

Статус дисципліни Вибіркова

Мова навчання Українська

Семестр 2

Кредити ЄКТС 4,5

Програмні результати навчання: Навчити знанням, вмінням та навичкам відновлення у фізичній культурі, які необхідні щоб стати професійною компетентною, високо продуктивною у відповідність вимогам вищої освіти особистістю, а також забезпечити сформованості професійних якостей, поведінкових та виконавчих дій на рівні посадових вимог викладача фізичного виховання та викладача фізичної культури у закладах вищої освіти. Провідним засобом реалізації вказаної мети є запровадження компетентнісного підходу у навчальний процес, на основі ключових компетентностей як результату навчання.

Розділи та теми навчальної дисципліни:

Розділ 1. Принципи та засоби відновлення у фізичній культурі

Тема 1. Характеристика основних принципів відновлення у фізичній культурі.

Тема 2. Перебіг відновних процесів в організмі після виконання тренувальних навантажень різного характеру.

Розділ 2. Стомлення при м'язовій діяльності. Засоби відновлення після фізичного навантаження.

Тема 1. Використання бішофіту при відновленні у фізичній культурі.

Тема 2. Використання тейпування при відновленні у фізичній культурі.

Тема 3. Використання powerball при відновленні у фізичній культурі.

Розділ 3. Спортивний травматизм та захворюваність при зайнятті фізичною культурою.

Тема 1. Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх характеристика.

Тема 2. Педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби.

Вид семестрового контролю: залік – 2

Рекомендована література:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: Вид. Рожко С.Г., 2017. – 433 с.
3. Корж Ю.М. Практикум з теорії і методики лікувальної фізичної культури / Ю.М. Корж, О.М. Звіряка. Навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична реабілітація», «Фізична культура». – Суми Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2007. – 184 с.
4. Лиманский Ю.П. Невідкладна допомога своїми руками / Ю.П. Лиманский, І.З. Самосюк. – К.: Здоров'я, 1995. – 88 с.

5. Міхеєнко О.І. Валиологія., основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2009. – 400 с.
6. Православная енциклопедия здоровья. Кременчуг, Изд. ЗАО «Тираж-51», 2006. – 655 с.
7. Миценко М. І. Забезпечення життєдіяльності людини в навколишньому середовищі / М. І. Миценко. – Кіровоград. Изд. МЕЛС, 1998. – 292 с.
8. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підруч. / В. М. Мухін. – 3-тє вид., перероб. та допов. – К. : Олімп. літ-ра, 2009. – 448 с.
9. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. / Порада А. М., Солодовник О. В., Прокопчук Н. Є. – 2-ге вид. – К. : Медицина, 2008. – 248 с.

Електронний ресурс. <http://library.sspu.sumy.ua/>

Інформаційні ресурси

<http://www.dgma.donetsk.ua/metod/fizvosp/4kurs/metod.pdf>