

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 4 «ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ВІДНОВЛЕННЯ»
Рівень ВО	бакалаврський
Назва спеціальності/ освітньо-професійної програми	014 «Середня освіта (Фізична культура)»/ «Середня освіта. Фізична культура»
Форма навчання	денна / заочна
Курс, семестр, протяжність	Денна / Заочна: 3-й курс, 6-й семестр, один семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції / практичні)	Денна: 6 кредитів, 180 год. (лекції – 38 год., практичні – 38 год.) Заочна: 6 кредитів, 180 год. (лекції – 12 год., практичні – 14 год.)
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Теорії фізичного виховання та рекреації
Автор дисципліни	Доцент Яловик Володимир Трохимович
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Наявність достатнього освітнього базису з анатомії та фізіології людини, психології фізичної активності, теорії і методики фізичного виховання, біохімії спорту
Що буде вивчатися	Функціональні педагогічні засоби відновлення; функціональні харчовальні засоби відновлення; функціональні фармакологічні засоби відновлення; психологічні функціональні засоби відновлення
Чому це цікаво / треба вивчати	Дає можливість: коригувати навантаження з відпочинком; впливати на енергетичні й метаболічні процеси відновлення організму; забезпечувати організм необхідними вітамінами та мінералами; використовувати речовини для збільшення гемоглобіну; використовувати адаптогени рослинного й тваринного походження для відновлення функцій організму; застосовувати зігрівальні, знеболювальні й протизапальні препарати для лікування травм, розтягнень й зігріванню організму у різні пори року; регулювати функції печінки й зняття печінкового синдрому;

	<p>створювати добовий раціон з раціональним харчуванням; споживати вуглеводи, білки й жири для поповнення енергетичних ресурсів людини; використовувати продукти підвищеної біологічної цінності в повсякденному житті; правильно вживати воду й спортивні напої до під час і після виконання навантаження; використовувати певні харчовальні речовини на дистанції й в різні погодні умови; раціонально будувати тренувальні заняття; раціонально планувати тренувальний процес; раціонально використовувати енергетичні системи для забезпечення працездатності людини; використовувати психорегулювальні засоби відновлення функцій організму</p>
<p>Чому можна навчитися (Результати навчання)</p>	<p>Можна навчитися: раціонально будувати тренувальні заняття, планувати тренувальний процес, вірно застосовувати інтервали відпочинку при виконанні навантажень; вірно використовувати енергетичні системи у процесі тренування; управляти процесом відновлення функцій організму в різних стадіях втоми; оптимально поєднувати мікроцикли з мезоциклами; вірно використовувати функціональне харчування (поєднання вуглеводів, білків, жирів, вітамінів, мінеральних речовин й води); розробляти меню відповідно до затрат енергії; застосовувати фізичні засоби відновлення організму людини; підвищувати концентрацію глікогену в м'язах; розробляти меню з продуктів, які забезпечують надходження в організм необхідних речовин; методиці проведення банних і водних процедур; споживати фармакологічні засоби для відновлення функцій організму; застосовувати гелі, мазі, креми для покращення функцій організму; використовувати різні компреси для відновлення травмованих частин тіла; володіти методами психорегуляції; будувати відносини</p>

	тренера й учня; методам оволодіння дихальними вправами; використовувати музику і світломузику для відновлення функцій організму
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	Здатність забезпечувати фізичну працездатність; здатність раціонально будувати тренування, здатність будувати тренувальний процес з використання інтервалів відпочинку; здатність використовувати енергетичні системи в процесі виконання фізичних навантажень; здатність виявляти прояви втоми й усувати фактори впливу; здатність розробляти добовий раціон харчування для спортсменів вибраного виду спорту; здатність забезпечити поповнення м'язів глікогеном на основі споживання вуглеводів; здатність розробляти меню з продуктів, що забезпечують швидке поповнення енергетичних ресурсів; здатність вірно проводити банні й водні процедури; здатність спланувати використання фармакологічних препаратів; здатність використовувати методику накладання компресів при різних ушкодженнях тканин; здатність застосовувати мазі, креми, гелі для усунення травм; здатність впливати на емоційний стан спортсмена методами психорегуляції; здатність підібрати музику і світломузику для відновлення функціональних систем організму; здатність регулювати нервово-психічний стан спеціальними дихальними вправами; здатність позитивно насичувати тренувальні заняття і створювати комфортабельні умови для занять та відпочинку
	Силабус, презентаційні матеріали
Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на вебсайті факультету	https://vnu.edu.ua/uk/node/1028

Здійснити вибір - [«ПС-Журнал успішності-Web»](#)

