



*Вибіркова дисципліна*  
**«Засоби відновлення  
спортивної  
працездатності»**

*(3 кредити ЄКТС – 90 годин)*

**Циба Юрій Григорович**, викладач  
кафедри теорії та методики фізичного  
виховання і спорту





- *Мета навчальної дисципліни* – ознайомлення студентів з сучасними аспектами застосування різних засобів відновлення спортивної працездатності, надання здобувачам вищої освіти цілісної, логічно-послідовної системи знань, ~~вмінь та навичок щодо планування навчально-тренувального~~ процесу та реалізації методики застосування засобів відновлення спортивної працездатності в процесі багаторічної підготовки; формування у майбутніх фахівців сучасного, комплексного підходу до тренерсько-педагогічної діяльності.

- **НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ**

| <b>МОДУЛЬ 1. НАВАНТАЖЕННЯ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СПОРТСМЕНА</b>                                        |                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 1.1.</b>                                                                                              | Навантаження, стомлення, відновлення й адаптація в спортивному тренуванні.                    |
| <b>Тема 1.2.</b>                                                                                              | Характеристика навантажень, що застосовуються у спортивному тренуванні.                       |
| <b>Тема 1.3.</b>                                                                                              | Особливості використання засобів відновлення працездатності в системі спортивного тренування. |
| <b>Тема 1.4.</b>                                                                                              | Застосування педагогічних засобів відновлення спортивної працездатності.                      |
| <b>МОДУЛЬ 2. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ</b> |                                                                                               |
| <b>Тема 2.1.</b>                                                                                              | Психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів.                                   |
| <b>Тема 2.2.</b>                                                                                              | Характеристика медико-біологічних засобів відновлення працездатності спортсменів.             |
| <b>Тема 2.3.</b>                                                                                              | Використання збалансованого харчування як засобу відновлення в різних видах спорту.           |
| <b>Тема 2.4.</b>                                                                                              | Реабілітаційні засоби відновлення працездатності спортсменів.                                 |
| <b>Тема 2.5.</b>                                                                                              | Допінг у спорті.                                                                              |