

## Перелік вибіркових дисциплін

### ОР магістр

Назва кафедри	Громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури
Назва дисципліни	Адаптація та резервні можливості спортсменів
Загальна кількість кредитів (годин)	5 кредитів (150 годин)
Курс та півріччя, де починається дисципліна	1 курс, 2 семестр
Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна	1 семестр (1)
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	Денна/заочна
Попередні умови	
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисципліни	017 Фізична культура і спорт
Короткий опис дисципліни	<p>«Адаптація та резервні можливості спортсменів» – навчальна дисципліна, для забезпечення формування таких компетентностей як здатність до усвідомлення соціальної значимості обраної професії; здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел; здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів; здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності; здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту; здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту; здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у професійній діяльності.</p> <p>Ефективно реалізовувати державні</p>

завдання щодо зміцнення і збереження здоров'я спортсменів, володіння базовими знаннями з діагностики функціонального стану організму, здатність до науково-методичного забезпечення та проведення медико-педагогічного спостереження, здатність оцінювати зміни функціонального стану спортсменів у тренувальному процесі.

**Завданням дисципліни** «Адаптація та резервні можливості спортсменів» є формування знань про загальні поняття теорії адаптації та функціональних систем; оволодіння методиками оцінки адаптаційних та функціонально-резервних можливостей організму, рівня фізичного здоров'я; сформулювати уявлення про стан здоров'я, фізичний розвиток і морфофункціональні особливості організму спортсменів у зв'язку із заняттями фізичними вправами, спортом та функціонування організму при нерациональних режимі і методиці тренувань; навчити основним методам і прийомам діагностики функціонального стану організму спортсменів; навчити методикам застосування навантажувальних тестів для оцінки фізичної працездатності й функціональної активності серцево-судинної та дихальної систем.