

| | |
|---|--|
| Назва кафедри | Хореографії та спортивних дисциплін |
| Назва дисципліни | Засоби відновлення працездатності |
| Загальна кількість кредитів (годин) | 4 кредити (120 год.) |
| Курс та півріччя, де починається дисципліна | 2 курс, другий семестр |
| Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна | 1 |
| Форма навчання, для якої дисципліна пропонується | Денна, заочна |
| Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисципліни | 025 Музичне мистецтво, 026 Сценічне мистецтво, 023 Образотворче мистецтво, 022 Дизайн, 014 Середня освіта (Образотворче мистецтво), 014 Середня освіта (Музичне мистецтво), 024 Хореографія. |
| Короткий опис дисципліни | <p>Метою вивчення навчальної дисципліни «Засоби відновлення працездатності» є ознайомлення майбутніх бакалаврів з причинами та механізмом втоми, що виникає після тренувань, виступів, конкурсів та змагань осіб різних вікових груп, а також вивчення та засвоєння основних засобів і методів відновлення працездатності у процесі творчої діяльності.</p> <p>Завдання курсу навчальної дисципліни: сформувати поняття про механізм втоми та відновлення під час рухової активності та активної творчої діяльності; вивчити засоби контролю та оцінювання втоми й відновлення у фахівців мистецтва; вивчити систему використання засобів відновлення при значній руховій активності осіб різних вікових груп; засвоїти засоби і компоненти психологічного відновлення; вивчити медико-біологічні засоби відновлення; засвоїти застосування різних новітніх методик відновлення.</p> |