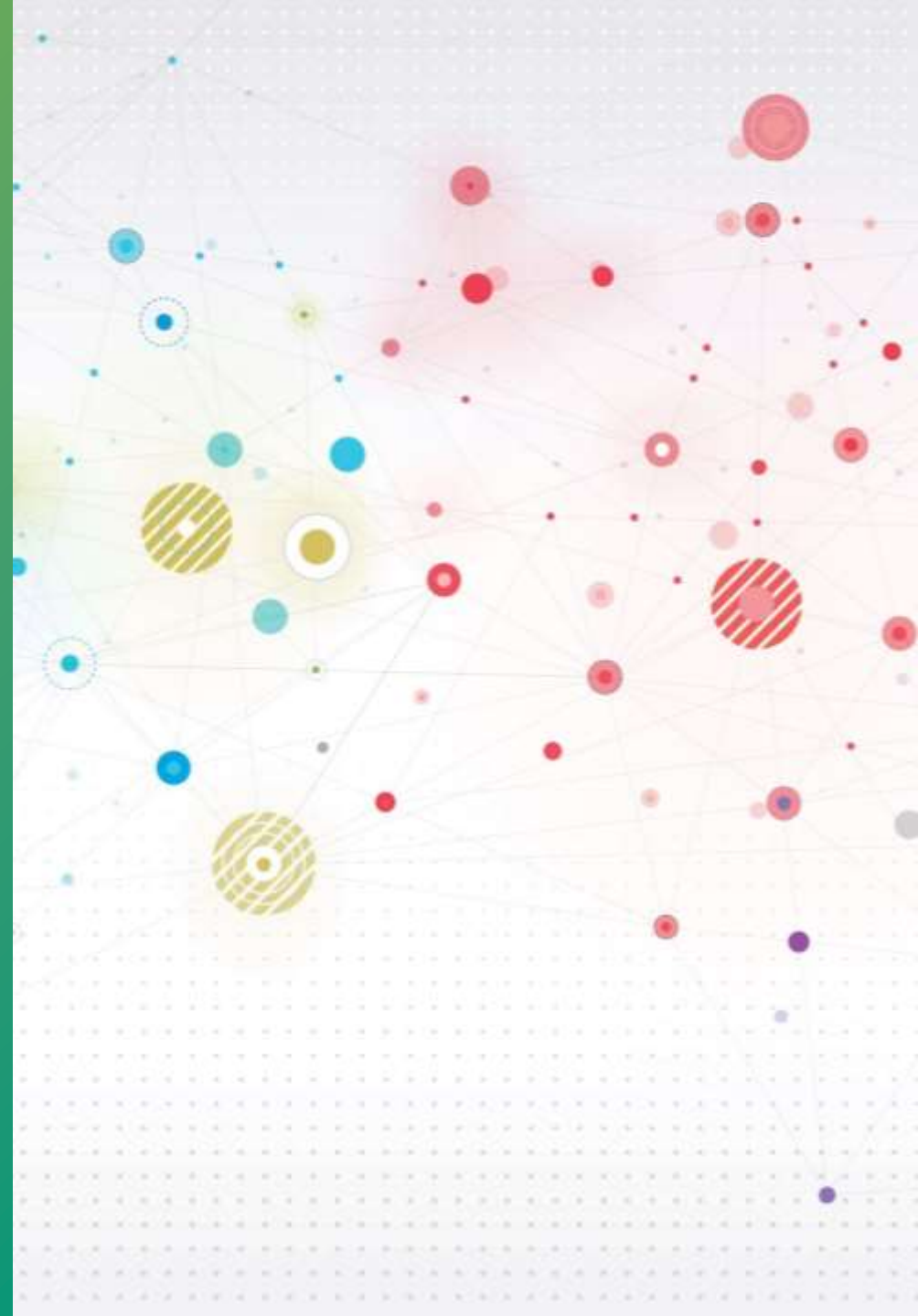


БІОМЕХАНІЧНІ, МЕДИКО- БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І МАСОВОГО СПОРТУ

Кафедра теорії і методики фізичного
виховання





Назва дисципліни	Біомеханічні, медико-біологічні основи оздоровчої фізичної культури і масового спорту
Інформація про факультети (навчально-наукові інститути) і курси навчання, здобувачі яким пропонується вивчати цю дисципліну	Факультет фізичного виховання і спорту Цільова аудиторія – здобувачі 3 (докторського) освітньо-наукового рівня освіти, спеціальності 017 Фізична культура
Контактні дані розробників робочої програми навчальної дисципліни, науково-педагогічних працівників, залучених до викладання	Професор, доктор педагогічних наук, майстер спорту Єрмаков С.С.. sportart@gmail.com
Попередні умови для вивчення дисципліни	Вивчення дисципліни передбачає магістерський рівень освіти

Мета курсу

Мета дисципліни – набуття необхідних знань і умінь для аналізу стану розвитку оздоровчої фізичної культури і масового спорту в Україні.

Очікувані результати навчання

Формування у здобувачів знань, умінь і навичок щодо наукового аналізу стану розвитку оздоровчої фізичної культури і масового спорту, а саме:

знати:

сучасний стан розвитку біомеханіки оздоровчої фізичної культури і масового спорту;

медико-біологічні основи оздоровчої фізичної культури і масового спорту

вміти:

здійснювати біомеханічний аналіз рухів;

використовувати медико-біологічні закономірності у процесі планування досліджень.



Теми аудиторних занять

Теми аудиторних занять (4 кредити, 16 год. лекцій, 24 год. практичних, 80 год. самостійних)

Модуль 1. Біомеханіка оздоровчої фізичної культури і масового спорту

- Тема 1. Предмет та завдання біомеханіки у фізичній культурі.
- Тема 2. Тіло людини як біомеханічна система.
- Тема 3. Біомеханічний аналіз (біомеханічні характеристики тіла людини та її рухів).
- Тема 4. Біомеханічний та педагогічний контроль під час спортивного тренування.
- Тема 5. Тренажери та технічні засоби в процесі підготовки спортсменів.

Модуль 2. Медико-біологічні основи оздоровчої фізичної культури і масового спорту

- Тема 1. Фізіологічні механізми адаптації до м'язової діяльності.
- Тема 2. Морфофункційна і метаболічна характеристика м'язової сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності.
- Тема 3. Фізіологічні механізми розвитку і вдосконалення рухових якостей і координації рухів в онтогенезі.
- Тема 4. Керування відновними процесами: поєднанням фізичних вправ різної величини переважної спрямованості і інтенсивності, електростимуляцією, харчуванням, сном та іншими засобами.

Методи контролю результатів навчання

Поточний контроль здійснюється у формі усних відповідей на семінарських заняттях; виступах з презентаціями; письмового експрес-контролю; тестових завдань; виконання творчих завдань; розв'язування ситуаційних задач; виконання індивідуальної семестрової роботи. Підсумковий контроль – залік у вигляді комплексного тесту.

Мова викладання – українська.