

АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни: Аеробні та анаеробні можливості організму людини / Aerobic and anaerobic capabilities of the human body

Категорія дисципліни: обов'язкова

Семестр(и): 2

Обсяг дисципліни: загальна кількість годин – 120; кількість кредитів ЄКТС – 4

Результати навчання:

знати: теоретичні відомості з питань функціональних та метаболічних основ прояву аеробних та анаеробних спроможностей спортсменів в процесі занять фізичними вправами; показники, що використовуються для оцінки аеробних та анаеробних спроможностей спортсменів; умови та способи тестування цих спроможностей.

вміти: проводити тестування анаеробних і аеробних можливостей спортсменів, проводити аналіз даних експериментальних досліджень; надавати рекомендації щодо їх корекції з метою спрямованого розвитку аеробних і анаеробних спроможностей спортсменів. .

володіти: навичками вибору адекватних методів дослідження, закріплення, розширення та поглиблення теоретичних і практичних знань щодо підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності шляхом стимуляції анаеробних і аеробних можливостей спортсменів.

Програмні результати навчання: ПРН 1,2,14,19

Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни (пререквізити і кореквізити): анатомія людини, біологічна хімія, біохімія травлення, біохімія м'язової діяльності, гігієна, фізіологія, спортивна фізіологія, фізіологія рухової активності, теорія спорту.

Зміст дисципліни: Вступ. Характеристика аеробних можливостей організму спортсменів, їх ролі в забезпеченні високої фізичної працездатності спортсменів. Адаптаційні зміни аеробних енергетичних систем у спортсменів. Характеристика анаеробних спроможностей спортсменів, їх ролі в забезпеченні високої фізичної працездатності. Адаптаційні зміни анаеробних енергетичних систем у спортсменів. Методи дослідження та оцінка аеробної працездатності спортсменів. Методи визначення анаеробних можливостей організму спортсменів. Порогові точки, які виникають в процесі фізіологічного тестування. Комплексна оцінка функціональної підготовленості спортсмена, його біоенергетичних можливостей.

Види навчальних занять: лекції, семінарські заняття, консультації зі самостійної роботи, контрольні роботи.

Форми навчання: денна, заочна.

Методи навчання: дослідницький, пояснювально-демонстраційний

Методи контролю: усне опитування, аналіз контрольних робіт, презентацій та рефератів.

Форми підсумкового контролю: екзамен (семестр 2).

Засоби діагностики успішності навчання: індивідуальні завдання, аналіз результатів екзамена

Мова навчання: українська.