

**МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я людини**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
протокол засідання кафедри  
«31» серпня 2021 року № 1

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
НДПП1.2.11 «Спортивна медицина»**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Освітньо-професійна програма /освітньо-наукова фізична культура  
(назва)

спеціальність 014 Середня освіта (фізична культура)  
(код та найменування спеціальності)

спеціалізація 014.11 Фізична культура  
(назва спеціалізації)

Психолого-педагогічний факультет  
(назва факультету)

2021 – 2022 рік

Робоча програма «Спортивна медицина» для здобувачів вищої освіти ОП «Середня освіта. Фізична культура», спеціальності 014 Середня освіта.

Розробник: **Шаповалова Тетяна Григорівна**, доцент, к. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

© Шаповалова Т.Г., 2021 рік

© МДУ, 2021 рік

## 1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 01 – Освіта/Педагогіка	Обов'язкова (за вибором)	
Семестрових модулів - 2	ОПП СО. ФК Спеціальність: 014. Середня освіта	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання (ІНДЗ)  _____		Семестр	
(назва)			
Загальна кількість годин – 90		1-й	-й
Тижневих годин для денної форми здобуття вищої освіти: аудиторних – 8; самостійної роботи здобувача – 10	Рівень вищої освіти: перший (бакалавр)	Лекції	
		20 год.	10 год.
		Практичні, семінарські	
		16 год.	8 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		54 год.	72 год.
		Індивідуальні завдання	
		год.	
Вид контролю			
Екзамен			

### Примітка:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить (%):

- для денної форми здобуття вищої освіти – 36/54
- для заочної форми здобуття вищої освіти – 20/80

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**2.1. Мета викладання навчальної дисципліни «Спортивна медицина»** сформульована відповідно до освітньо-професійної програми (ОПП) та освітньо-кваліфікаційної характеристики (ОКХ) бакалавра фізичного виховання та здоров'я людини – розширити та поглибити знання зі спортивної медицини, які допоможуть майбутнім фахівцям, з фізичного виховання і здоров'я людини, в практичній роботі для правильної організації тренувального процесу та фізичної реабілітації, відповідно науковим вимогам, фізичним навантаженням і віковим та індивідуальним особливостям організму людини. Сформувати знання, вміння і практичні навички з проведення лікувальної фізичної культури та залежно від виду захворювання використовувати основні і допоміжні прийоми спортивної медицини.

**2.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Спортивна медицина» є:**

- ознайомлення з визначенням термінів з дисципліни «Спортивна медицина»;
- формування цілісної системи теоретичних знань зі «Спортивної медицини»;
- розуміння мети, завдання та основних напрямків (аспекти) реабілітації;
- знання методичних принципів лікувальної фізкультури;
- формування уявлення про фізичну реабілітацію у спортивній медицині, знати її мету та основні завдання;
- вміння застосовувати медичний (лікарський) контроль при оздоровчому та спортивному тренуванні;
- оволодіння методикою комплексного лікарського обстеження осіб, які займаються фізичними вправами;
- засвоєння знань з аналізу лікарського висновку за результатами обстеження, вирішувати питання допуску до занять спортом та фізичною культурою, здійснювати розподіл на медичні групи;
- надання рекомендації щодо вибору найбільш оптимального виду занять фізичними вправами, рекреаційно-оздоровчих та тренуючих рухових режимів в залежності від фізичного стану;
- знання про зв'язок між невідкладним станом і невідкладною медичною допомогою;
- знати механізм позитивної дії фізичних вправ при захворюваннях систем організму;
- надавання рекомендації щодо медико-біологічних й інших засобів профілактики перевтомлення та відновлення фізичної працездатності при оздоровчому тренуванні й у сучасному спорті;
- формування режими рухової активності;
- оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

Курс спортивної медицини продовжує цикл медико-біологічної підготовки бакалавра фізичного виховання та здоров'я людини. У ньому особлива увага звертається на оволодіння комплексами практичних навичок і вмінь з оцінки фізичного розвитку та функціонального стану організму людини, з тестування фізичної працездатності та функціональної готовності за лікарсько-педагогічними спостереженнями та надання невідкладної допомоги при гострих станах. При проходженні курсу повинні бути освоєні наступні розділи програмного матеріалу.

*Місце навчальної дисципліни в освітній програмі.* Навчальна дисципліна «Спортивна медицина» посідає чільне місце у системі професійних знань вчителя фізичної культури. Опанування цього предмету є необхідним для вчителя фізичної культури, адже його професійна діяльність взаємопов'язана зі знаннями основних систем та органів людини і саме тому ознайомлення зі спортивною медициною дає змогу використовувати знання в цій галузі.

*Передумови для вивчення дисципліни «Спортивна медицина»* є опанування таких навчальних дисциплін освітньої програми: ОКПП 1.2.24 Фізичне виховання, НДЗП

1.1.8 Безпека життєдіяльності, НДПП 1.2.2 Фізіологія людини, НДПП 1.2.3 Гігієна, НДПП 1.2.6 Анатомія людини, НДПП 1.2.22 Методика навчання основ здоров'я, НДПП 1.2.23 Психологія здоров'я та фізичного виховання, НДПП 1.2.5 Вікова й педагогічна психологія.

**Відповідно до ОПШ «Спортивна медицина» як навчальна дисципліна сприяє формуванню таких компетентностей**

Шифр компетентності	Компетентності	Шифр програмних результатів	Програмні результати навчання
<b>Інтегральна компетентність ІК</b>	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у певній галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов		
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>			
<b>ЗК 1.</b>	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетенція)	РН 3  РН 5	Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
<b>ЗК 2</b>	Здатність до збору, обробки, збереження, продукування, передачі й аналізу професійно важливої інформації з різних джерел	РН 4	педагогіки, історії педагогіки, сучасних тенденцій педагогічної освіти для осмислення людини в координатах її освіти, виховання, учіння на гуманістичних засадах, технологій організації та здійснення виховної роботи в закладі загальної середньої освіти;
<b>ЗК 3.</b>	Здатність розвивати вміння вчитися упродовж життя з високим ступенем автономії, розробляти власну траєкторію саморозвитку	РН 9	знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні фактори, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання та спорту
<b>ЗК 4.</b>	Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети (лідерська компетентність)	РН 2	знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини;
<b>Фахові компетентності (ФК)</b>			

<b>ФК 3.</b>	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.	PH 14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
<b>ФК 4</b>	Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.	PH 10  PH 14	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
<b>ФК 5.</b>	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.	PH 9  PH 15	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
<b>ФК 7.</b>	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини	PH 9  PH 14	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом
<b>ФК 9.</b>	Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних	PH 16	Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі.

<b>ФК 10</b>	Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу та рекреації.	PH 14	Організувати навчально-виховний процес у закладах освіти власну діяльність відповідно до вимог безпеки життєдіяльності.
		PH 15	Здійснювати ефективну комунікацію в різних ситуаціях професійної взаємодії (з дітьми, їх батьками, колегами, керівництвом школи та її партнерами);

Відповідно до ОПП «Спортивна медицина» як навчальна дисципліна сприяє досягненню таких результатів навчання

Результати навчання	Шифр результату навчання
<b>Знання:</b>	
– знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини;	PH 2
– методики викладання фізичної культури в основній школі, традиційних та новітніх освітніх технологій, методи навчання та виховання школярів, можливості і умови їх застосування для підвищення ефективності навчально-виховного процесу;	PH 5
– фізіологічних та психологічних особливостей дитини шкільного віку, закономірностей психічного та індивідуального розвитку учнів;	PH 6
– знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності;	PH 7
– знає біологічні, соціальні, психологічні та ін. фактори збереження здоров'я;	PH 8
– знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні фактори, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання та спорту.	PH 9
<b>Вміння:</b>	
– визначати соціально-психологічні чинники розвитку й формування особистості школяра, визначати й аналізувати принципи і умови організації навчальної діяльності школярів на основі знань загальної, вікової і педагогічної психології.	PH 11
– здійснювати педагогічну діяльність у відповідності до чинних методичних вимог, обираючи для цього адекватні методи, форми й засоби навчання школярів у межах фаху, створювати середовище, сприятливе для пізнавальної активності школярів;	PH 12
– презентувати результати власної професійної діяльності, обираючи найбільш ефективні засоби самопрезентації;	PH 13
– організувати навчально-виховний процес у закладах освіти і власну діяльність відповідно до вимог безпеки життєдіяльності;	PH 14
– здійснювати ефективну комунікацію в різних ситуаціях професійної взаємодії (з дітьми, їх батьками, колегами, керівництвом школи та її партнерами);	PH 15
– володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.	PH 16

<p><b>Автономність і відповідальність:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обирати індивідуальну освітню траєкторію у відповідності до власних здібностей та потреб, здійснювати ефективний самоменеджмент;</li> <li>– здійснювати етично виправдану професійну поведінку в різних ситуаціях педагогічної діяльності (ситуаціях ризику, конфлікту, морального вибору тощо);</li> <li>– нести відповідальність за життя і здоров'я, навчання та розвиток колективу дітей та кожного учня окремо.</li> <li>– постійно працювати над власним професійним вдосконаленням;</li> <li>– володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.</li> </ul>	ПР 17
	ПР 18
	ПР 19
	ПР 20
	ПР 22

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Змістовий модуль 1. Сучасні уявлення про спортивну медицину**

##### **Тема 1. Вступ у спортивну медицину.**

Предмет і методи дисципліни. Об'єкт вивчення, історія розвитку, завдання курсу, зв'язки з іншими науками, дисциплінами. Формування спортивної медицини як сучасної науки, її структура, значення. Причини необхідності розвитку спортивної медицини як сучасної науки. Розвиток спортивної медицини. Становлення теорії спорту та її значення у цьому П.Ф. Лесгафта, І.М. Сеченова, А.А. Ухтомського, М. А. Бернштейна.

Сучасні уявлення про спортивну медицину. Поняття про лікарський контроль. Сучасні методи обстеження фізкультурників і спортсменів. Сучасний етап розвитку спортивної медицини як прикладної дисципліни.

##### **Тема 2. Методи комплексного медичного обстеження осіб, що займаються фізичними вправами.**

Методи оцінки фізичного розвитку. Види медичних обстежень. Основні розділи комплексного медичного обстеження. Загальний та спортивний анамнез. Клінічне обстеження серцево-судинної системи. Клінічне обстеження системи зовнішнього дихання. Клінічне обстеження нервової системи. Клінічне обстеження системи травлення. Клінічне обстеження ендокринної системи. Клінічне обстеження системи сечовиділення. Лабораторні, інструментальні та інші додаткові обстеження.

##### **Тема 3. Антропометричні дослідження складових ознак соматотипу спортсмена.**

Основні ознаки фізичного розвитку людини: форма тіла, його довжина і маса, склад тіла і його щільність, сила м'язів, їх щільність. Фактори, які впливають на фізичний розвиток та його взаємозв'язок із соматотипом. Дослідження динаміки фізичного розвитку спортсменів за допомогою методу стандартів та антропометричних профілів, а також індексів фізичного розвитку.

##### **Тема 4. Поняття про ергогенні засоби, що використовуються у спорті.**

Основи особистої і загальної гігієни. Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту. Раціональний режим дня. Раціональне харчування. Гігієна одягу і взуття. Загартування організму. Основні правила загартування. Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту: гімнастика, легка атлетика, плавання, боротьба, бокс, важка атлетика.

##### **Обов'язкова література**

1. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний / Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова. – К. : Гаудеамус, 2008. – 304 с.
2. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – 3-е изд.,



- стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. — 240 с.
3. Валецька Р.О. Основи медичних знань / Р.О. Валецька. – Луцьк : Волинськ обл. друкарня, 2008. – 224 с.
  4. Гигиена физической культуры и спорта / под. ред. В.А. Маргозина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. – Санкт-Петербург : Спец.Лит. – 2013. – 113 с.
  5. Дубровский В.И. Спортивная медицина : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
  6. Дубровский В.И., Рахмание Ю.А., Разумов А.Н. Экогигиена физической культуры и спорта – М. : Владос., 2008. – 552 с.
  7. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура / Руководство. – М. : Медицина, 1995.
  8. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта – Москва : Академия, 2013. – 320 с.
  9. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник. – М. : Медицина, 1999. – 304 с.
  10. Медицинский справочник тренера. изд. 2-е, доп. и перераб. / сост. В.А. Геселевич. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.
  11. Макарова Г.А. Спортивная медицина : учебник. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.
  12. Маліков М.В., Сватъев А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. – Запоріжжя : ЗДУ, 2006. – 227 с.
  13. Медицинская реабилитация в спорте : руководство для врачей и студентов / под общ. ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова. – Донецк : «Каштан», 2011. – 620 с.
  14. Осіпов В.М. Основи медичних знань: навч. посіб. / В.М. Осіпов. – Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2013. – 212 с.

#### *Допоміжні джерела*

15. Плахтій П. Д. В 3-ьох частинах. Ч. III. Тести залікових модулів : навч. посіб. – Кам'янець-Подільський : ПП Мошак М. І., 2005. – 176 с.
16. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник] / П.Д. Плахтій, С.В. Страшко, В.К. Підгірний. – Кам'янець-Подільський, 2010. – 308 с.
17. Спортивна медицина : практичні рекомендації / за ред. Р. Джексона. – К. : Видавництво «Олімпійська література», 2003. – 384 с.

### **Змістовий модуль 2. Оцінювання систем організму**

#### **Тема 5. Дослідження і оцінка функціонального стану серцево-судинної і дихальної системи у спортсменів.**

Поняття про морфо-функціональну структуру серцево-судинної системи спортсмена. Механізми термінової адаптації до фізичних навантажень. Довгострокова адаптація серцево-судинної системи до м'язових навантажень. Гіпертрофія міокарда. Фізіологічні резерви серцево-судинної системи спортсмена. Методи дослідження серцево-судинної системи. Артеріальний тиск і ЧСС. Пульсовий тиск. Типи реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Реєстрація електричної активності міокарда. Класифікація функціональних проб з фізичним навантаженням. Основні вимоги до функціональних проб. Методика проведення та оцінка функціональних проб.

Дихання як основний елемент обміну речовин та енергії. Роль дихання у підтримці гомеостазу. Основні фізіологічні показники дихання у спортсменів і нетренованих осіб у стані спокою та під час виконання максимальних фізичних навантажень. Використання спіро- і пневмографії у спорті. Особливості функціонального стану дихальної системи у зв'язку з виконанням фізичної роботи. Визначення порушень функціонального стану дихальної системи. Тести з затримкою дихання.

## **Тема 6. Фармакологічні ергогенні засоби підвищення фізичної працездатності.**

Загальна характеристика фармакологічних ергогенних засобів у спорті. Психостимулятори як допінгові засоби, їх вплив на фізичну працездатність, побічні ефекти. Анальгетики, їх вплив на фізичну працездатність, побічні ефекти. Бета-блокатори як допінгові засоби під час змагальної діяльності. Діуретики як допінгові засоби у спорті. Використання анаболічних стероїдів у спорті. Еритропоедин та кров'яний допінг. Адаптогени та антиоксиданти, їх використання у спорті. Окремі «фізичні маніпуляції» як допінг у спорті

## **Тема 7. Перевтома та фізичне перенапруження під час занять фізичними вправами.**

Причини виникнення передпатологічних та патологічних станів при фізичних навантаженнях. Перевтома як крайній ступінь стомлення. Фізичне перенапруження та його клінічні форми.

Фактори, які погіршують фізичну працездатність спортсмена. Фізіологічні основи втоми й відновлення організму спортсмена та раціональне планування тренувального процесу Санаторно-курортний відбір у реабілітації. Поняття про санаторно-курортний відбір у реабілітації та його зв'язки з лікарняним контролем. Завдання санаторно-курортного відбору в реабілітації. Протипоказання до направлення на санаторно-курортне лікування та реабілітацію.

## **Тема 8. Поняття хвороба, етіологія, патогенез, типові патологічні процеси.**

Лікарська ділянка як територія контролю за станом здоров'я. Лікарський контроль при травматизмі. Поняття про травми, травматизм, їх причини та класифікація. Періоди протікання хвороби: скритий (латентний), продромальний, період розвитку хвороби, період завершення хвороби. Результат завершення хвороби: повне видужання, неповне видужання, перехід у хронічну форму, смерть. Клінічна смерть і біологічна смерть. Розлади кровообігу: гіперемія, стаз, ішемія, інфаркт, тромбоз, емболія, кровотеча, крововилив. Запалення, стадії запалення, основні ознаки запалення. Процеси порушення терморегуляції: переохолодження, перегрівання, лихоманка. Алергія та анафілаксія.

## **Тема 9. Перевтома та фізичне перенапруження під час занять фізичними вправами.**

Причини виникнення передпатологічних та патологічних станів при фізичних навантаженнях. Перевтома як крайній ступінь стомлення. Фізичне перенапруження та його клінічні форми.

## **Тема 10. Профілактика спортивного травматизму.**

Травми й захворювання в спорті, причини та профілактика Лікарський контроль при травматизмі. Поняття про травми, травматизм, їх причини та класифікація. Поняття про види експертиз, зокрема лікарську експертизу, її зв'язки з іншими видами експертиз. Загальна характеристика спортивного травматизму. Найбільш часті причини і механізми спортивних ушкоджень. Поняття про відкриті й закриті травми, травми різного ступеня тяжкості. Основні принципи надання першої допомоги при травмах. Загальна профілактика травматизму: розминка, зміцнення м'язів, стретчинг, тестування специфічних видів спорту. Спеціальна профілактика травматизму в спорті: ортопедичні засоби, профілактичне бинтування суглобів та ортопедична конструкція спортивного взуття.

## **Обов'язкова література**

1. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний / Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова. – К. : Гаудеамус, 2008. – 304 с.
2. Вайнбаум Я. С. В. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – 3-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.

3. Валецька Р.О. Основи медичних знань / Р.О. Валецька. – Луцьк : Волинськ обл. друкарня, 2008. – 224 с.
4. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті : підручник / І.О. Ячнюк, О.О. Воробйов, Л.В. Романів, Ю.Б. Ячнюк та ін. – Чернівці : Книги-XXI, 2009. – 432 с.
5. Гигиена физической культуры и спорта / под. ред. В.А. Маргозина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. – Санкт-Петербург : Спец. Лит. – 2013. – 113 с.
6. Дубровский В.И. Спортивная медицина : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
7. Дубровский В.И., Рахмание Ю.А., Разумов А.Н. Экогигиена физической культуры и спорта – М. : Владос., 2008. – 552 с.
8. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура / руководство. – М. : Медицина, 1995.
9. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта – Москва : Академия, 2013. – 320 с.
10. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник. – М. : Медицина, 1999. – 304 с.
11. Медицинский справочник тренера. Изд. 2-е, доп. и перераб. / сост. В.А. Геселевич. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.
12. Макарова Г.А. Спортивная медицина : учебник. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.
13. Маліков М.В., Сватъев А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. – Запоріжжя : ЗДУ, 2006. – 227 с.
14. Медицинская реабилитация в спорте : руководство для врачей и студентов / под общ. ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова. – Донецк : «Каштан», 2011. – 620 с.
15. Осіпов В.М. Основи медичних знань: навч. посіб. / В.М. Осіпов. – Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2013. – 212 с.
16. Петер Маркворт Спортивна медицина : підручник. – К. : Попурі, 2020. – 272 с.
17. Торсен Горке Спортивная медицина : учебник. – М. : Поппури, 2016. – 272 с.
18. Уолкер Бред. Анатомия спортивных травм. – М. : Поппури, 2016 – 272 с.
19. Спортивна медицина: підручник / за ред. Л. Я-Г. Шахліної. – К. : Олімпійська література, 2019. – 424 с.

#### *Допоміжні джерела*

20. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник] / П.Д. Плахтій, С.В. Страшко, В.К. Підгірний. – Кам'янець-Подільський, 2010. – 308 с.
21. Спортивна медицина : практичні рекомендації / за ред. Р. Джексона. – К. : Видавництво «Олімпійська література», 2003. – 384 с.
- 22.

#### **4. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усь ого	у тому числі					усь ого	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с.р.		л	п	лаб.	інд.	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи сучасної</b>												



**5. Перелік тем і зміст практичних занять з навчальної дисципліни «Спортивна медицина»**

№ з/п	Назва теми та стислий зміст роботи	Мета роботи	К-сть годин	Результат навчання (РН) за ОП
1.	<p>Методи визначення показників фізичного розвитку спортсменів і фізкультурників.</p> <p>1. Лікарсько-педагогічний контроль в групах фізкультури оздоровчого напрямку.</p> <p>2. Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи.</p> <p>3. Дослідження функціонального стану системи зовнішнього дихання</p>	<p>Визначення стану здоров'я, фізичного розвитку і функціонального стану організму фізкультурників та спортсменів, здійснення профілактики, діагностики і лікування захворювань та пошкоджень, пов'язаних із заняттям фізкультурою та спортом</p>	2	РН 2, РН 8, РН 9
2.	<p>Функціональні проби у спортивній медицині.</p> <p>1. Функціональні проби у спортивній медицині.</p> <p>2. Визначення загальної фізичної працездатності та аеробної продуктивності організму спортсменів.</p> <p>3. Фізіологічні основи втоми та відновлення організму спортсмена</p>	<p>Діагностика стану здоров'я, визначення та оцінка фізичного розвитку та визначення функціонального стану і індивідуальних особливостей організму людини</p>	2	РН 2, РН 7, РН 8, РН 9
3.	<p>Основи особистої і загальної гігієни.</p> <p>Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту.</p> <p>1. Гігієна – медична наука, що вивчає вплив навколишнього середовища на здоров'я людини.</p> <p>Особиста гігієна.</p> <p>2. Раціональний режим дня</p> <p>Раціональне</p>	<p>Закріпити теоретичні знання про гігієну фізичного виховання, розглянути гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту (легка атлетика, важка, атлетика, гімнастика, бокс, баскетбол тощо)</p>	2	РН 2, РН 7

	<p>харчування</p> <p>3.Гігієна одягу і взуття</p> <p>4. Загартування організму.</p> <p>5.Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту(гімнастика, легка та важка атлетика, плавання, спортивні ігри, боротьба, бокс тощо</p>			
4.	<p>Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи</p> <p>1. Лікарсько-педагогічний контроль в групах фізкультури оздоровчого напрямку.</p> <p>2. Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи.</p>	<p>Розглянути та вивчити комплекс методів оцінки функціонального стану серцево-судинної системи осіб, які систематично займаються фізичною культурою і спортом</p>	2	PH 2
5.	<p>Фізіологічні основи втоми та відновлення організму спортсмена.</p> <p>1.Фізіологія спортивної діяльності.</p> <p>2.Основи енергозабезпечення м'язової діяльності.</p> <p>3.Фізіологічна та біохімічна характеристика процесів втоми та відновлення організму спортсмена.</p>	<p>Розглянути та вивчити фізіологічні та біохімічні характеристики процесів втоми та відновлення організму спортсмена</p>	2	PH 2, PH 7, PH 8, PH 9
6.	<p>Антидопінговий контроль в спорті</p> <p>Завдання антидопінгового контролю.</p> <p>1. Фармакологічні препарати в спорті.</p> <p>2.Рослинні препарати в спорті.</p> <p>3.Фізіотерапевтичні методи відновлення в спорті.</p>	<p>Ознайомитись з загальними положеннями антидопінгового контролю</p>	2	PH6, PH 8

7.	Основи загальної патології. Патологічні стани в спорті. 1. Поняття «здоров'я» і «хвороба». 2. Етіологія і патогенез захворювань. 3. Типові патологічні процеси (розлади кровообігу; порушення обміну речовин в тканинах; некроз; запалення; атрофія; гіпертрофія; пухлини.	Визначити патологічні стани в спорті, причини їх виникнення	2	PH2, PH 6, PH 8
8.	Травматизм в спорті. Десмургія. 1. Лікарський контроль та профілактика травматизму. 2. Причини виникнення травматизму і ушкоджень під час занять фізичною культурою та спортом 3. Перша допомога при ушкодженнях. 4. Десмургія Накладання бинтових пов'язок	Визначити причини виникнення травматизму, шляхи їх запобігання, набути практичних навичок надання першої медичної допомоги при травмуванні	2	PH2, PH 7, PH 8
	<b>Разом</b>		<b>16</b>	

## 6. Перелік тем і зміст лабораторних занять

Не передбачено навчальним планом.

## 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	Типи реакцій серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження.	2	3
2.	Тести з точним дозуванням навантаження.	3	4
3.	Медичне забезпечення змагань різного рівня з урахуванням особливостей видів спорту.	3	4
4.	Специфіка спортивних травм різних видів спорту.	2	3
5.	Вплив окремих видів спорту на жіночий організм.	3	3
6.	Оздоровче тренування дітей і підлітків як фактор	3	4

	формування і зміцнення здоров'я.		
7.	Застосування методу фіто-профілактики у практиці оздоровлення людського організму.	2	3
8.	Роль загартовування у підтримці фізичного здоров'я людини.	3	3
9.	Вагітність та спорт.	2	3
10.	Профілактика захворювань і травм, що пов'язані з заняттями фізичною культурою і спортом.	3	3
11.	Стан здоров'я дитячого населення та його показники.	3	4
12.	Методи самоконтролю спортсмена.	2	3
13.	Проблеми гіпокінезі та її вирішення.	2	3
14.	Профілактика захворювань і травм, що пов'язані з заняттями фізичною культурою і спортом.	3	4
15.	Особливості методики занять із школярами, що відносяться за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.	2	3
16.	Найбільш часті спортивні травми, засоби запобігання та профілактики.	3	4
17.	Поняття про епідеміологію.	3	4
18.	Загальні принципи керування процесами відновлення.	2	3
19.	Раціональний розподіл дня та його значення для спортсмена.	3	4
20.	Захворювання шкіри та їх профілактика.	2	3
21.	Загартовування в спортивній практиці.	3	4
	<b>Разом</b>	<b>54</b>	<b>72</b>

№ з/п	Зміст роботи	Кількість годин
1.	Підготовка до лекційних занять	10/12
2.	Підготовка до практичних занять	10/12
3.	Підготовка до екзамену	10/12
4.	Самостійна робота	54/72
	<b>Разом</b>	<b>54/72</b>

## 8. Індивідуальні завдання

Згідно з навчального плану навчальної дисципліни «Спортивна медицина» індивідуальні завдання не заплановані.

## 9. Методи навчання

При викладанні навчальної дисципліни «Спортивна медицина» використовуються пояснювально-ілюстративні методи з використанням мультимедійних презентацій та проблемні методи навчання із застосуванням:

- розв'язання проблемних завдань;
- виконання індивідуальних досліджень з анатомії;
- виконання практичної роботи;
- тестових завдань;
- доповідей та повідомлень;
- активізації самостійного вивчення студентами літератури.

У процесі проведення аудиторних занять з дисципліни «Анатомія та фізіологія людини» використовуються такі методи навчання як:



**Словесні** (лекції, бесіди, пояснення, дискусії, круглі столи, доповіді):

- дозволяють в короткий термін передати велику за обсягом інформації;
- розвивають абстрактне мислення;
- розвивають у студентів здібності до вірного, глибокого та осмисленого сприйняття навчального матеріалу

**Наочні** (мультимедійні презентації, схеми, таблиці, роздатковий матеріал, відеоматеріали):

- візуальне сприйняття дійсності, поєднання наочного сприйняття і слова;
- об'єднання, узагальнення і систематизація окремої словесної інформації;
- позитивний вплив на емоційну сферу діяльності студентів.

**Практичні** (виконання медичних маніпуляцій, масажних прийомів, рішення ситуаційних задач, лабораторні дослідження, самостійна практична робота, рішення тестових завдань):

формування, закріплення та удосконалення практичних умінь і навичок через такі методичні прийоми як:

- постановка задач;
- планування і організація їх виконання;
- регулювання і контроль;
- коректування практичної діяльності.

## **10. Засоби діагностики результатів навчання**

Під час поточного контролю оцінюється здатність та рівень виконання студентом завдань на практичних заняттях, результати самостійної роботи з навчальною літературою, а також якість виконання студентом індивідуального завдання у вигляді реферату та його презентації.

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

*Зразок варіанту модульної контрольної роботи:*

1. Опишіть основні методи дослідження у спортивній медицині.
2. Розкрийте міст і методи лікарсько-педагогічних спостережень.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання результатів навчання після вивчення навчальної дисципліни у формі екзамену

### **Перелік питань, що виносяться на екзамен**

1. Що вивчає спортивна медицина?
2. Головні завдання навчальної дисципліни «Спортивна медицина».
3. Форми роботи у спортивній медицині.
4. Структура ЛФК, основні завдання ЛФК.
5. Вплив фізичних тренувань на організм людини.
6. Комплексне обстеження, головна мета.
7. Медичний огляд, види огляду.
8. Сучасні методи обстеження.
9. Чим відрізняється масовий медичний огляд від поглибленого огляду спортсменів?
10. В яких випадках спортсмени і фізкультурники звертаються до ЛФД?
11. Які ви знаєте функціональні проби?
12. Яка методика проведення проби Штанге, Генче?
13. Як проводяться проби кліно-іортостатична?
14. Яка мета проведення проб Мартіне-Кушелевського та Летунова?
15. Як оцінюють результати проб із стандартним фізичним навантаженням?
16. Які функціональні проби застосовують у спортивній медицині для дослідження функціонального стану кардіо-респіраторної схеми?

17. Які вправи вважаються спеціальними для хворих з патологією нервової системи?
18. За допомогою яких приладів досліджують фізичну працездатність?
19. Які бувають типи реакцій серцево-судинної системи на функціональні проби із стандартним фізичним навантаженням?
20. Які бувають типи реакцій серцево-судинної системи на функціональні проби зі стандартним фізичним навантаженням?
21. Які існують проби для визначення функції серцево-судинної системи?
22. Які існують проби для визначення функції дихальної системи?
23. Які існують проби для визначення функції ВНС (вищої нервової системи)?
24. Визначити методику проведення степ-тесту.
25. Визначити методику проведення вело-ергометрії.
26. Визначити методику проведення розрахунку показників працездатності (PWC170 та МСК).
27. Яким чином можна визначити фізичну працездатність людини?
28. Які існують рухові режими для хворих у стаціонарах?
29. Вплив фізичних навантажень різнобічної інтенсивності на організм людини
30. Загальні признаки стомлення при фізичних навантаженнях.
31. Адаптаційні реакції на фізичне навантаження.
32. Гострій і патологічний стан в спортивній медицині.
33. Які існують рухові режими при амбулаторному лікуванні для хворих?
34. Чим відрізняється активна кінезітерапія від пасивної?
35. Які засоби ЛФК рекомендувати на амбулаторно-поліклінічному етапі фізичної реабілітації хворим?
36. Опишіть основні форми кінезітерапії.
37. Назвіть основні показання і протипоказання призначення масажу.
38. Показання та протипоказання до призначення фізичної реабілітації при патології серцево-судинної системи.
39. Режими рухової активності при інфаркті міокарду.
40. Яке положення треба надати хворому при гострому порушенні мозкового кровообігу у перший період перебігу захворювання?
41. Які існують методи контролю ефективності фізичної реабілітації хворих з патологією нервової системи?
42. Чим відрізняються поняття «патологічний процес» і «хвороба»?
43. Що таке патологічний стан?
44. Що таке ремісія, рецидив, ускладнення?
45. Що таке фактори ризику? Наведіть приклади.
46. Що таке патогенез? З яких періодів складається патогенез хвороби. Гострі патологічні стани.
47. Травми нервової системи.
48. Що таке адаптація й компенсація? Що спільного мають ці поняття і чим вони відрізняються?
49. Що таке причинно-наслідкові зв'язки в патогенезі? Які існують варіанти цих зв'язків?
50. Спортивна травма, причини та механізм виникнення пошкоджень ОРА (опорно-рухового апарату).
51. Що таке механічна травма? Які загальні порушення можуть бути зумовлені механічною травмою?
52. Історія виникнення та розвитку лікарського контролю за станом організму, його зв'язки з іншими науковими дисциплінами.
53. Санаторно-курортний відбір та його протипоказання у реабілітації здоров'я.
54. Сучасне обладнання для визначення стану організму.
55. Проаналізувати біохімічні основи раціонального харчування.

56. Лікарські обстеження, їх завдання та види, значення.
57. Санаторно-курортний відбір, його завдання та протипоказання до направлення на лікування та реабілітацію.
58. Значення лікарняно-педагогічних спостережень у санаторно-гігієнічному контролі.
59. Методи та обладнання для контролю за станом нирок і печінки в організмі.
60. Роль стану біохімії крові та м'язів у лікарському контролі стану організму.
61. Як встановити показання та протипоказання до фізичних навантажень?
62. Проаналізувати історію розвитку, значення медицини спорту та лікарського контролю.
63. Охарактеризуйте значення біохімічних змін при спортивних навантаженнях для висновків лікарського контролю стану здоров'я.
64. Застосування ферментів як лікарняних препаратів за висновками лікарського контролю.
65. Біохімічні зміни в організмі при стомленні як основа висновків лікарського контролю.
66. Чим небезпечно застосування стероїдів у спорті, їх лікарський контроль.
67. Лікарський контроль за процесами споживання кисню при м'язовій роботі.
68. Особливості статевого виховання у процесі фізичного виховання та роль лікарського контролю.
69. Лікарські обстеження, їх види, завдання.
70. Як і чому впливають екологічні фактори на стан здоров'я людини.
71. Лікарський контроль за стероїдами анаболічної дії при спортивних навантаженнях.
72. Проаналізувати зміни рівня гормонів під час фізичних навантажень.
73. Охарактеризувати теплові ефекти при обміні речовин у процесі фізичного навантаження.
74. Як оцінити об'єктивні показники стану організму при фізичних навантаженнях.
75. Лікарський контроль травматизму та методи його запобігання.
76. Як оцінити об'єктивні показники стану організму при фізичних навантаженнях?
77. Чому спортсмена відсторонюють від змагання при використанні стероїдів.
78. Проаналізувати біохімічні основи раціонального харчування спортсменів.
79. Вітаміни, їх класифікація, значення у життєдіяльності спортсмена.
80. Жіночі та чоловічі статеві гормони, їх функції в організмі та значення у спортивній практиці, реабілітації.
81. Визначити особливості водно-мінерального обміну під час фізичних навантажень.
82. Описати типові патологічні процеси.
83. Опишіть поняття перевтоми та перетренованості.
84. Перенапруження провідних фізіологічних систем організму.
85. Патологічні стани, які виникають при акліматизації.
86. Захворювання серцево-судинної системи.
87. Захворювання дихальної системи.
88. Невідкладна допомога при травмах у спортсменів.
89. Поняття про кровотечі, їх причини, класифікація.
90. Десмургія Призначення пов'язок Правила бинтування.

Як приклад

МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Освітній ступень	Бакалавр
Спеціальність	014 Середня освіта (Фізична культура)
Семестр	3
Навчальна дисципліна	Спортивна медицина

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ №1

1. Що вивчає спортивна медицина?
2. Які існують проби для визначення функції серцево-судинної системи?
3. Опишіть поняття перевтоми та перетренованості.

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Протокол № \_ від « \_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

А.В. Осіпцов

Екзаменатор \_\_\_\_\_

Т.Г. Шаповалова

## 11. Критерії оцінювання

### Орієнтовні критерії оцінювання поточного контролю знань здобувачів вищої освіти

Бали за окремий вид навчальної діяльності	Критерії оцінювання навчальних досягнень
<b>3 бали</b>	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно й аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань, якісно виконує творчі завдання з дотриманням чистоти та правильності виконання, вільно використовує наукову термінологію.
<b>2 бали</b>	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно й аргументовано його викладає, повно розкриває зміст теоретичних запитань, на достатньо високому рівні виконує творчі завдання з дотриманням чистоти та правильності виконання, вільно використовує наукову термінологію.
<b>1 бал</b>	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень. Однак не здатний до глибокого, всебічного аналізу, допускає істотні неточності та помилки. На середньому рівні розкриває зміст теоретичних запитань та на виконує творчі завдання щодо дотримання чистоти та правильності виконання, недостатньо використовує наукову термінологію.
<b>0 балів</b>	Оцінюється робота студента, який виконує творчі завдання на дуже низькому рівні (не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань).

**Орієнтовні критерії оцінювання знань здобувачів вищої освіти на практичному занятті**

<b>Бали за окремий вид навчальної діяльності</b>	<b>Критерії оцінювання навчальних досягнень</b>
0 балів	відсутність на занятті з поважної чи неповажної причини; відмова від відповіді на запитання за змістом теми
1 бал	фрагментарне відтворення незначної частини навчального матеріалу; відтворення менше половини навчального матеріалу; відсутність правильної відповіді на додаткові запитання або відмова від відповіді на них.
2 бали	демонстрація знань і розуміння основних положень навчального матеріалу з теми, правильна, але недостатньо обґрунтована відповідь; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак містить неточності.
3 бали	демонстрація глибоких, міцних знань; аргументоване використання набутих знань у нестандартних ситуаціях; самостійний аналіз, оцінка, узагальнення навчального матеріалу; повна та логічна відповідь на додаткові запитання за змістом теми.
<b>Самостійна робота здобувача вищої освіти</b>	
<b>Бали за окремий вид навчальної діяльності</b>	<b>Критерій оцінювання навчальних досягнень</b>
0 балів	- відмова від відповіді на запитання за змістом теми; - фрагментарне відтворення незначної частини навчального матеріалу; відтворення менше половини навчального матеріалу; - відсутність правильної відповіді на додаткові запитання або відмова від відповіді на них.
1 бал	- демонстрація знань і розуміння основних положень навчального матеріалу з теми, правильна, але недостатньо обґрунтована відповідь; - відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак містить неточності.
2 бали	- демонстрація глибоких, міцних знань; - аргументоване використання набутих знань у нестандартних ситуаціях; - самостійний аналіз, оцінка, узагальнення навчального матеріалу; повна та логічна відповідь на додаткові запитання за змістом теми.

**Орієнтовні критерії оцінювання підсумкового контролю знань  
здобувачів вищої освіти**

<b>Бали</b>	<b>Критерії оцінювання навчальних досягнень</b>
45-50	Здобувач вищої освіти в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі завдання підсумкового контролю. Брав участь в олімпіадах, конкурсах, конференціях.
35-44	Здобувач вищої освіти достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив більшість завдань підсумкового контролю.
25-34	Здобувач вищої освіти в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину завдань підсумкового контролю.
15-24	Здобувач вищої освіти не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив меншість завдань підсумкового контролю
1-14	Здобувач вищої освіти частково володіє навчальним матеріалом, не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки. Правильно вирішив окремі завдання підсумкового контролю.

**Орієнтовні загальні критерії та шкала оцінювання результатів навчання  
(навчальних досягнень здобувачів вищої освіти) атестаційного екзамену**

Сума балів за 100-бальною шкалою, накопичених студентом за результатами навчання	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента		Значення оцінки результатів навчання за формами підсумкового контролю	
	Рівень сформованості компетентностей, визначених освітньою програмою для навчальної дисципліни	Рівень досягнення студентом запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни	Екзамен	Залік
<b>90-100</b>	Студент виявляє високий рівень сформованості всіх загальних і фахових компетентностей, передбачених освітньою програмою спеціальності	Студент демонструє високий рівень досягнення запланованих результатів вивчення навчальної дисципліни, що засвідчують його безумовну готовність до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом	<b>Відмінно</b>	<b>Зараховано</b>
<b>74-89</b>	Студент демонструє достатній рівень сформованості загальних і фахових компетентностей, передбачених освітньою програмою спеціальності. Несформовані компетентності відсутні	Студент виявляє достатній рівень досягнення запланованих результатів вивчення навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом	<b>Добре</b>	
<b>60-73</b>	Студент демонструє мінімально достатній та достатній рівень сформованості загальних і фахових компетентностей, передбачених освітньою програмою спеціальності. Несформовані компетентності відсутні	Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати вивчення навчальної дисципліни.	<b>Задовільно</b>	
<b>35-59</b>	Лише частина визначених освітньою програмою спеціальності для навчальної дисципліни загальних і фахових	Ряд запланованих результатів вивчення навчальної дисципліни відсутні. Рівень наявних результатів навчання	<b>Незадовільно</b>	<b>Не зараховано</b>

	компетентностей сформовані в студента на мінімально-достатньому або недостатньому рівні, рівень сформованості решти компетентностей є недостатнім або компетентність взагалі відсутня.	є недостатнім є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом		
<b>0-34</b>	Компетентності не сформовані	Результати навчання відсутні		

## 12. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Вид роботи	Кількість годин	Обсяг кредитів	Кількість балів
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи сучасної спортивної медицини</b>			
Тема 1. Вступ у спортивну медицину	2	0,011	<b>2</b>
лекційні	2	<i>0,011</i>	2
практичні заняття	-	-	-
Тема 2. Методика комплексного медичного обстеження осіб, що займаються фізичними вправами.	4	0,022	<b>5</b>
лекційні	2	<i>0,011</i>	1
практичні заняття	2	<i>0,011</i>	4
Тема 3. Антропометричні дослідження складових ознак соматотипу спортсмена	4	0,022	<b>5</b>
лекційні	2	<i>0,011</i>	1
практичні заняття	2	<i>0,011</i>	4
Тема 4. Поняття про ергогенні засоби, що використовуються у спорті	2	0,022	<b>2</b>
лекційні	2	<i>0,011</i>	2
практичні заняття	-	<i>0,011</i>	
Виконання ІЗ			
<b>Змістовий модуль 2</b>			
Тема 1(5). Дослідження і оцінка функціонального стану	4	0,022	<b>8</b>



серцево-судинної і дихальної системи у спортсменів			
лекційні ...	2	0,011	2
практичні заняття	2	0,011	6
Тема 2(6). Фармакологічні ергогенні засоби підвищення фізичної працездатності.	4	0,022	<b>5</b>
лекційні	2	0,011	1
практичні заняття	2	0,011	4
Тема 3(7). Перевтома та фізичне перенапруження під час занять фізичними вправами	4	0,022	<b>5</b>
лекційні	2	0,011	1
практичні заняття	2	0,011	4
Тема 4(8). Поняття хвороба, етіологія, патогенез, типові патологічні процеси	4	0,022	<b>6</b>
лекційні	2	0,011	2
практичні заняття	2	0,011	4
Тема 5(9). Перевтома та фізичне перенапруження під час занять фізичними вправами	4	0,022	<b>6</b>
лекційні	2	0,011	2
практичні заняття	2	0,011	4
Тема 6. (10). Профілактика спортивного травматизму	4	0,022	<b>6</b>
лекційні	2	0,011	2
практичні заняття	2	0,011	4
Підготовка і складання екзамену			<b>50</b>
<b>Підсумок</b>	<b>90</b>	<b>3</b>	<b>100</b>

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, кваліфікаційної роботи, практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

#### 13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення

Мультимедійне забезпечення, таблиці, атласи, підручники тощо. Викладання дисципліни (проведення лекцій і практичних занять) передбачає аудиторію з мультимедійною дошкою або мультипроєктором, 21 комп'ютерами з вільним доступом до Інтернету.

#### 14. Рекомендовані джерела інформації

##### Обов'язкова література

1. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний / Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова. – К. : Гаудеамус, 2008. – 304 с.
2. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті : підручник / І.О. Ячнюк, О.О. Воробйов, Л.В. Романів, Ю.Б. Ячнюк та ін. – Чернівці : Книги – ХХІ, 2009. – 432 с.
3. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
5. Медицинский справочник тренера. Изд. 2-е, доп. и перераб. / сост. В.А. Геселевич. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.
6. Макарова Г.А. Спортивная медицина : учебник. – М. :Советский спорт, 2003. – 480 с.
7. Маліков М.В., Сватъев А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
8. Медицинская реабилитация в спорте : руководство для врачей и студентов / под общ. ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова. – Донецк : «Каштан», 2011. – 620 с.
9. Осіпов В.М. Спортивна медицина : навч. посіб. / В.М. Осіпов. – Ужгород : ФОП Бреза А.Е., 2013. – 215 с.
10. Спортивна медицина : підручник / за заг. ред В.М. Сокрута. – Донецьк :

«Каштан», 2013. – 472 с.

11. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. / под ред. А.Г. Дембо. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 352 с.
12. Спортивная медицина : практические рекомендации / под ред. Р. Джексона. К. : Олимпийская литература, 2003. – 383 с.
13. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. / под ред. П.А.Ф.Х. Ренстрема. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 378 с.
14. Спортивная медицина : учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. В.Л. Карпмана. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 349 с.
15. Уилмор Дж. Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 504 с.

#### **Додаткова література**

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань / Р.О. Валецька. – Луцьк : Волинськ обл. друкарня, 2008. – 224 с.
2. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности [Текст, электронный ресурс]: учебник для высш. учеб. заведений / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – М. : ИЦ Олимпийская литература, 2000. – 503с.
3. Гигиена физической культуры и спорта / под ред. В.А. Маргозина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. – Санкт-Петербург : Спец. Лит., 2013. – 113 с.
4. Детская спортивная медицина. / под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М. : Медицина, 1980. – 440 с.
5. Детская спортивная медицина. / под ред. Т.Г. Авдеевой, И.И. Бахраха. – Изд. 4-е, доп. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 320 с.
6. Дубровский В.И., Рахмание Ю.А., Разумов А.Н. Экогигиена физической культуры и спорта. – М. : Владос. 2008. – 552 с.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002.—512 с.
8. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура / Руководство. – М. : Медицина, 1995.
9. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. / І.І. Земцова. – Київ : Олімпійська література, 2008. – 207 с.
10. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
11. Карпман В.Л. Спортивная медицина. – М. : «Физкультура и спорт», 1980.
12. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: Асайешіа, 2013. – 320 с.
13. Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. – М. : ФиС, 1975. – 315 с.
14. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта. – М. : Физкультура и спорт, 1984.–141 с.
15. Лечебная физкультура и врачебный контроль : учебник / под ред. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. – М. : Медицина, 1990.
16. Неотложные состояния и экстренная медицинская помощь. / под ред. Е.И. Чазова. – М. : Медицина, 1988. – 640 с.
17. Спортивная медицина / под ред. Дембо А.Г. – М. : «Физкультура и спорт», 1975.
18. Тихвинский С. Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина. – М. : Медицина, 1980.

#### *Інформаційні ресурси:*

1. <http://www.mon.gov.ua/> - Сайт Министерства образования и науки Украины
2. <http://www.edu.donetsk.ua/> Сервер Главного управления образования Донецкой госадминистрации
3. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>. Теория и практика физической культуры

4. <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi>; <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/1997N1/p22-24/htm> Физическое воспитание студентов творческих специальностей. ХДАДМ /ХХПИ/
5. <http://sportlib@umail.ru> Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
6. <http://www.library.donetsk.ua/> Сайт Донецкой областной научной универсальной библиотеки им.Н.К.Крупской
7. <http://www.iatp.org.ua/> Сайт проекта «Расширение доступа и обучения в Интернет»
8. <http://lib.pntu.edu.ua/> Сайт електронної бібліотеки Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка, кафедри фізичного виховання
9. <http://www>. Сайт библиотеки Мариупольского государственного университета
10. <http://bdpu.org/elearning.html>
11. <http://bdpu.org/library.html>

## 15. Політика навчальної дисципліни

### *Політика навчальної дисципліни «Спортивна медицина»*

1. Академічна доброчесність здобувачів є важливою умовою для опанування результатів навчання за навчальною дисципліною «Спортивна медицина» і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролю.

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- Самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання;
- Посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- Надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

МДУ виступає за дотримання принципів академічної доброчесності, тому обов'язково використовується сервіс з перевірки робіт здобувачів вищої освіти на плагіат – Unichesk, а також доступний безкоштовний сервіс, який здійснює перевірку на плагіат письмових робіт – EduBirdie <https://edubirdie.com/perevirka-na-plagiat>.

Порушенням академічної доброчесності, згідно із Законом України «Про освіту» (ст. 42 п. 4) вважається:

- академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості) та / або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства;
- самоплагіат – оприлюднення (частково або повністю) власних раніше опублікованих наукових результатів як нових наукових результатів;
- фабрикація – вигадкування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі або наукових дослідженнях;
- фальсифікація – свідомо зміна чи модифікація вже наявних даних, що стосуються освітнього процесу чи наукових досліджень;
- списування – виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання, зокрема під час оцінювання результатів навчання;
- обман – надання завідомо неправдивої інформації щодо власної освітньої (наукової, творчої) діяльності чи організації освітнього процесу; формами обману є, зокрема, академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація та списування;
- хабарництво – надання (отримання) учасником освітнього процесу чи пропозиція щодо надання (отримання) коштів, майна, послуг, пільг чи будь-яких інших благ матеріального або нематеріального характеру з метою отримання неправомірної переваги в освітньому процесі;

- необ'єктивне оцінювання – свідоме завищення або заниження оцінки результатів навчання здобувачів освіти.

Наведений перелік не є остаточно вичерпним і не охоплює всіх діянь, що можуть містити ознаки порушення академічної доброчесності.

За порушення академічної доброчесності здобувачі вищої освіти можуть бути притягнені до наступної академічної відповідальності:

- повторне проходження оцінювання (поточний, підсумковий контроль, залік, іспит тощо);
- проведення додаткової перевірки всіх робіт авторства порушника;
- позбавлення наданих МДУ пільг з оплати навчання;
- оголошення догани із занесенням до особової справи порушника;
- відрахування з МДУ;
- інші, відповідно до вимог чинного законодавства та нормативних локальних актів МДУ.

2. Здобувач має право на оскарження процедури проведення та результатів контрольних заходів згідно Положення про організацію контролю та оцінювання успішності навчання здобувачів вищої освіти в МДУ.

3. Участь в анкетуванні. Наприкінці навчального семестру здобувачам буде запропоновано заповнити анонімну анкету щодо якості викладання вивчених навчальних дисциплін.

Заповнення анкети є важливою для вдосконалення освітнього процесу та системи внутрішнього забезпечення якості освіти МДУ та дозволить оцінити дієвість застосованих методів викладання та врахувати вашу думку стосовно покращення змісту навчальних дисциплін.

4. Неформальна освіта. Це освіта, яка здобувається, як правило, за освітніми програмами та не передбачає присудження визнаних державою освітніх кваліфікацій за рівнями освіти, але може завершуватися присвоєнням професійних та/або присудженням часткових освітніх кваліфікацій. Здобувач вищої освіти, який виявив бажання щодо визнання результатів, отриманих у неформальній освіті, звертається із відповідною заявою про визнання результатів, отриманих у неформальній освіті, в цілому для навчальної дисципліни /змістового модулю /практичних завдань з навчальної дисципліни/ завдань з практики тощо для здобувачів вищої освіти, до деканату факультету, на якому викладається навчальна дисципліна.



## 16. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ «СПОРТИВНА МЕДИЦИНА»



»

Назва навчальної дисципліни	Спортивна медицина
Освітня програма	ОП Фізична культура
Рівень вищої освіти	Бакалавр
Кафедра, яка здійснює викладання	Фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Викладач ПІБ, посада	Шаповалова Тетяна Григорівна, доцент
Електронна адреса викладача	<a href="mailto:docent.shapovalova@gmail.com">docent.shapovalova@gmail.com</a>
Консультації (дата, час, можливості он-лайн консультування)	Понеділок 14.00-16.00. є можливості в он-лайн
Посилання на сторінку навчальної дисципліни на Навчальному порталі МДУ	<a href="http://moodle.mdu.in/ua./enrol/index.php?id4943">http://moodle.mdu.in/ua./enrol/index.php?id4943</a>
Компетентності та програмні результати навчання	<p><b>ЗК 1, ЗК 3, ЗК 4.</b>  Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.  Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.  Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.  Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.</p> <p><b>ФК 3, ФК 5, ФК 7, ФК 9.</b>  <b>РН 2, РН 6, РН 8, РН 9, РН 12, РН 14</b>  Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.  Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.  Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.  Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу</p>

	<p>життя. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.</p> <p>Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.</p> <p>Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.</p> <p>Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.</p> <p>Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі.</p> <p>Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу та рекреації.</p>
--	--

Семестр(и) вивчення	Обсяг (години/кредити)	Кількість аудиторних годин		Кількість, види індивідуальних завдань	Форма контролю
		лекції	практичні		
1 й	90/3	16/8	20/10	не передбачено планом	Екзамен

Завідувач кафедри



Андрій ОСІПЦОВ

Гарант ОП



Олександр ВЕРТЕЛЬ