

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання

О. Г. Гринь

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

С. О. Черненко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

Розглянуто і схвалено  
на засіданні кафедри  
фізичного виховання і  
спорту

Протокол № 21 від 30.08.2022р.

В.о.завідувач кафедри

С.О. Черненко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

## **Робоча програма навчальної дисципліни**

### **«Спортивна медицина»**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Снегір А. Г. канд. мед. наук, доцент кафедри фізичного  
виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль  
2022 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців
Кількість кредитів			ОПП (ОНП) Фізична культура і спорт	Вибіркова		
5,0	5,0	5,0				
Загальна кількість годин						
150	150	150	Рік підготовки			
Модулів – 1			Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	3	3	1
Змістових модулів – 2				Семестр		
Індивідуальне навчально - дослідне завдання – не передбачене				66	66	26
				Лекції		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи студента – 11				28	26	28
				Практичні		
			26	24	26	
			Самостійна робота			
			96	100	96	
			Вид контролю			
			Екзамен	Екзамен	Екзамен	

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 6/11.

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Курс «Спортивна медицина» входить у систему професійно орієнтованих предметів з підготовки фахівців спеціальності "Фізична культура і спорт" та розкриває основні аспекти медичного забезпечення осіб, які займаються спортом і фізичною культурою. Матеріал курсу базується на теоретико-методичних підходах, які висвітлюються студентам під час вивчення ними природничо-наукових і загально-професійних дисциплін.

**Метою** даного курсу є формування у студентів теоретичних знань про медичне забезпечення спортивних занять; підготовка до проведення науково-обґрунтованого тренувального процесу з урахуванням фізично-функціональних особливостей спортсмена; оволодіння теоретичними знаннями та методами визначення фізичного розвитку та функціонального стану, фізичної працездатності та загальної патології.

### **Завдання курсу:**

- сформувати теоретичні знання про основи спортивної медицини;
- вивчити систему медичного забезпечення занять фізичними вправами зі спортивною спрямованістю;
- ознайомити з методами обстеження у спортсменів, лікарським контролем за фізичним вихованням, засобами відновлення фізичної працездатності;
- підготувати студентів до проведення науково-обґрунтованого тренувального процесу та прогнозування технічних результатів на основі показників функціональних проб, працездатності спортсмена;
- сформувати практичні навички по застосуванню методів дослідженню фізичного розвитку та визначенню стану основних функціональних систем організму;
- познайомити студентів з основними питаннями загальної патології та травмами спортсменів;
- ознайомити студентів із загальними основами медичної реабілітації.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен **знати:**

- організацію і структуру лікарсько-педагогічного контролю в процесі занять фізичною культурою і спортом;
- методи визначення і оцінки функціонального стану основних систем організму за допомогою функціональних проб;
- методи визначення та оцінки загальної фізичної працездатності;
- основи медичного забезпечення спортивних змагань і спортивно-масових заходів;
- основи медичного забезпечення спортивних зборів;
- передпатологічні стани і захворювання;
- основи медичної реабілітації;
- невідкладні стани у спорті.

Студент повинен **вміти:**

- використовувати в своїй роботі основні медичні знання, вміння і навички;
- оцінювати фізичний та фізіологічний стан людини;
- використовувати знання і уміння під час лікарсько-педагогічних спостережень;
- використовувати сучасні методи обстеження в спортивній медицині;
- попереджати прояви передпатологічних станів і захворювань під час занять фізичною культурою і спортом;
- використовувати знання з дисципліни при проходженні практики та при роботі по спеціальності.

### **Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.**

Вивчення дисципліни «Спортивна медицина» передбачає тісний взаємозв'язок з іншими навчальними дисциплінами: анатомія людини з основами спортивної морфології, долікарська медична допомога та основи медичних знань, фізіологія людини та рухової активності, біохімія і біохімічні основи спортивного тренування, фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту тощо.

Програмні компетентності:

### **Загальні компетентності (ЗК) :**

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :**

- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;

- здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують;

- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;

- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;

- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

**Програмні результати навчання (ПРН):**

- здатність застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;

- здатність визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом;

- здатність надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

**Статус навчальної дисципліни:** вибіркова.

### 3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр» за спорідненою спеціальністю (1 рік 10 місяців)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	4	4	4	2	4	4	2	2	2
Практ. роботи	2	2	2	4	2	2	4	4	4
Лаб. роботи	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сам. робота	12	10	12	10	12	10	10	10	10
Консультації	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Модулі	ЗМ 1				ЗМ 2				
Контроль по модулю	-	к	-	к	-	-	к	-	к

**ОКР «Молодший бакалавр» за іншою спеціальністю (2 роки 10 місяців)**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції	4	4	4	2	4	4	2	2
Практ. роботи	2	2	2	4	2	2	4	6
Лаб. роботи	-	-	-	-	-	-	-	-
Сам. робота	12	10	12	10	12	10	12	12
Консультації	-	-	-	-	-	-	-	-
Модулі	ЗМ 1				ЗМ 2			
Контроль по модулю	-	к	-	к	-	-	к	к

**4 Лекції****Змістовий модуль 1. Лікарський контроль в спортивній медицині.****Тема 1. Загальні уявлення про спортивну медицину.**

Зміст теми: Основні поняття спортивної медицини. Спортивна медицина як наука і навчальна дисципліна. Мета та завдання спортивної медицини. Зв'язок спортивної медицини з іншими фізіологічними дисциплінами.

Література:[О:2-6; Д:4].

**Тема 2. Історія розвитку спортивної медицини.**

Зміст теми: Зародження і розвиток знань про зв'язок фізкультури та медицини. Історія розвитку спортивної медицини і лікувальної фізичної культури в Україні.

Література:[О:2-6; Д:4].

**Тема 3. Визначення фізичного розвитку.**

Зміст теми: Поняття фізичного розвитку. Соматоскопія і соматометрія як основні методи дослідження фізичного розвитку. Антропометрія. Методи оцінки фізичного розвитку. Визначення та оцінка стану здоров'я. Функціональна діагностика.

Література:[О:1,3,5,7; Д:2,3].

**Тема 4. Визначення і оцінка функціонального стану основних систем організму за допомогою функціональних проб.**

Зміст теми: Поняття функціональна проба. Класифікація функціональних проб. Проби із затримкою дихання. Проби із зміною положення тіла в просторі. Проби з фізичним навантаженням.

Література:[О:3,5,7; Д:2,3].

**Тема 5. Визначення та оцінка загальної фізичної працездатності.**

Зміст теми: Поняття фізична працездатність. Види фізичної працездатності. Показання та протипоказання визначення фізичної працездатності. Методи дослідження фізичної працездатності. Визначення спеціальної працездатності.

Література:[О:4-6; Д:4,5].

### **Тема 6. Лікарсько-педагогічний контроль в процесі занять фізичною культурою і спортом.**

Зміст теми: Поняття лікарсько-педагогічний контроль. Обстеження в умовах спортивного тренування. Етапний контроль. Поточний контроль. Оперативний контроль.

Література:[О:4-6; Д:4,5].

### **Тема 7. Медичне забезпечення спортивних змагань і спортивно масових заходів. Медичне забезпечення спортивних зборів.**

Зміст теми: Етапи медичного забезпечення спортивних змагань і спортивно масових заходів. Самоконтроль під час занять фізичною культурою і спортом. Цілі навчально-тренувальних зборів. Завдання медичного забезпечення спортивних зборів.

Література:[О:5-8; Д:1,2].

### **Змістовий модуль 2. Спортивна патологія та основи медичної реабілітації.**

#### **Тема 8. Фізіологічні зміни при виконанні фізичних навантажень. Патогенетичні синдроми у спортивній медицині.**

Зміст теми: Визначення типу реакції на серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Проба Руф'є. Дисневротичний синдром. Дисгормональний синдром. Дисімунний синдром. Дисметаболічний синдром. Синдром запалення. Дисциркуляторний синдром.

Література:[О:4-7; Д:3].

#### **Тема 9. Предпатологічні стани й захворювання під час занять фізичною культурою і спортом.**

Зміст теми: Причини й механізми формування дисадаптаційного синдрому. Гостре фізичне перенапруження. Хронічне фізичне перенапруження провідних органів і систем організму спортсмена. Періодично виникаючі гострі прояви хронічного фізичного перенапруження.

Література:[О:2,5; Д:4].

#### **Тема 10. Поняття про медичну реабілітацію. Адаптаційна фізіотерапія.**

Зміст теми: Реабілітація як складна соціально-медична проблема. Методи, які нормалізують тонус нервової системи. Методи, які нормалізують тонус гормональної системи. Методи корекції імунітету. Методи, які усувають метаболічні порушення. Противобольові методи.

Література:[О:1,5,8; Д:1,3].

#### **Тема 11. Основи адаптаційного гомеостатичного харчування.**

Зміст теми: Фізіологічна роль біоелементів в адаптації спортсменів. Основи раціонального харчування спортсменів. Адаптаційна гомеостатична дієта. Адаптаційне застосування питних мінеральних вод.

Література:[О:1,5,8; Д:1,3].

### **Тема 12. Основи медичної реабілітації патогенетичних синдромів.**

Зміст теми: Завдання синдромного лікування. Медична реабілітація при дисневротичному синдромі. Медична реабілітація при дисгормональному синдромі. Медична реабілітація при дисімунному синдромі. Медична реабілітація при дисметаболічному синдромі.

Література:[О:1,2,4-6; Д:4].

### **Тема 13. Медична реабілітація типових клінічних синдромів у спорті.**

Зміст теми: Дисвегетативний синдром. Гіпертензивний синдром. Асмастичний синдром. Суглобовий синдром. Шкірний синдром.

Література:[О:1,2,4-6; Д:4].

### **Тема 14. Медична реабілітація спортивних травм.**

Зміст теми: Локалізація спортивних ушкоджень із урахуванням основних видів спорту. Гострі травми опорно-рухового апарату. Розтягнення й ушкодження м'язів. Лікування м'язових ушкоджень. Підшкірні розриви сухожиль. Ушкодження зв'язкового апарату суглобів. Внутрішньосуглобні ушкодження колінного суглоба. Переломи кісток кінцівок. Вивих. Ушкодження опорно-рухового апарату у наслідок перенапруги. М'язово-сухожильні ушкодження внаслідок перенапруги. Утомлені переломи кісток у спорті. Черепно-мозкова травма.

Література:[О:1,2,4-6; Д:4].

## **5. Практичні заняття**

*Мета* проведення практичних занять – є систематизація та закріплення теоретичних знань, одержаних на лекціях, та оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати**:

- організацію і структуру лікарсько-педагогічного контролю в процесі занять фізичною культурою і спортом;
- методи визначення і оцінки функціонального стану основних систем організму за допомогою функціональних проб;
- методи визначення та оцінки загальної фізичної працездатності;
- основи медичного забезпечення спортивних змагань і спортивно-масових заходів;
- основи медичного забезпечення спортивних зборів;
- передпатологічні стани і захворювання;
- основи медичної реабілітації;
- невідкладні стани у спорті.

Студент повинен **вміти**:

- використовувати в своїй роботі основні медичні знання, вміння і навички;
- оцінювати фізичний та фізіологічний стан людини;
- використовувати знання і уміння під час лікарсько-педагогічних спостережень;
- використовувати сучасні методи обстеження в спортивній медицині;
- попереджати прояви передпатологічних станів і захворювань під час занять фізичною культурою і спортом;
- використовувати знання з дисципліни при проходженні практики та при роботі по спеціальності.

## **Змістовий модуль 1. Лікарський контроль в спортивній медицині.**

### **Практичне заняття № 1. Загальні уявлення про спортивну медицину. Історія розвитку спортивної медицини.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу; сформулювати уявлення про спортивну медицину та історію становлення та розвитку спортивної медицини.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними поняттями спортивної медицини, розглянути спортивну медицину як науку і навчальну дисципліну.
2. Розкрити мету та завдання спортивної медицини.
3. Здійснити аналіз зв'язку спортивної медицини з іншими фізіологічними дисциплінами.
4. Ознайомити студентів з історією розвитку спортивної медицини і лікувальної фізичної культури в Україні.

Література:[О:2-6; Д:4].

### **Практичне заняття № 2. Визначення фізичного розвитку. Визначення і оцінка функціонального стану основних систем організму за допомогою функціональних проб.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу; розглянути основні аспекти фізичного розвитку; ознайомити студентів з визначенням і оцінкою функціонального стану основних систем організму за допомогою функціональних проб.

Задачі та зміст заняття:

1. Вивчити поняття фізичного розвитку.
2. Ознайомити студентів з соматоскопією і соматометрією як основними методами дослідження фізичного розвитку. Розглянути антропометрію.
3. Ознайомити студентів з особливостями визначення та оцінки стану здоров'я та функціональною діагностикою.
4. Вивчити поняття функціональна проба.
5. Визначити класифікацію функціональних проб.
6. Здійснити аналіз проб із затримкою дихання, із зміною положення тіла в просторі, з фізичним навантаженням.
7. Виконати тестову контрольну роботу.

Література:[О:1,3,5,7; Д:2,3].



### **Практичне заняття № 3. Визначення та оцінка загальної фізичної працездатності.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу; сформувані уявлення про визначення та оцінку загальної фізичної працездатності.

Задачі та зміст заняття:

1. Вивчити поняття фізична працездатність.
2. Ознайомити студентів з видами фізичної працездатності.
3. Розглянути показання та протипоказання під час визначення фізичної працездатності.
4. Ознайомити студентів з методам дослідження фізичної працездатності.
5. Ознайомити студентів з особливостями визначення спеціальної працездатності.

Література:[О:3,5,7; Д:2,3].

### **Практичне заняття № 4. Лікарсько-педагогічний контроль в процесі занять фізичною культурою і спортом.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу; сформувані уявлення про лікарсько-педагогічний контроль в процесі занять фізичною культурою і спортом.

Задачі та зміст заняття:

1. Визначити поняття лікарсько-педагогічного контролю.
2. Ознайомити студентів з особливостями проведення обстеження в умовах спортивного тренування.
3. Здійснити аналіз проведення етапного, поточного, оперативного контролю.

Література:[О:4-6; Д:4,5].

### **Практичне заняття № 5. Медичне забезпечення спортивних змагань і спортивно-масових заходів. Медичне забезпечення спортивних зборів.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу; сформувані уявлення про особливості медичного забезпечення спортивних змагань, спортивно масових заходів і спортивних зборів.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з етапами медичного забезпечення спортивних змагань і спортивно масових заходів.
2. Розкрити основні аспекти самоконтролю під час занять фізичною культурою і спортом.
3. Визначити основні цілі навчально-тренувальних зборів.
4. Визначити завдання медичного забезпечення спортивних зборів.
5. Виконати тестову контрольну роботу.

Література:[О:5-8; Д:1,2].

### **Змістовий модуль 2. Спортивна патологія та основи медичної реабілітації.**

## **Практичне заняття № 6. Фізіологічні зміни при виконанні фізичних навантажень. Патогенетичні синдроми у спортивній медицині.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу; сформувані уявлення про фізіологічні зміни при виконанні фізичних навантажень; здійснити аналіз патогенетичних синдромів у спортивній медицині.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з особливостями визначення типу реакції на серцево-судинної системи на фізичне навантаження.
  2. Проаналізувати особливості виконання проби Руф'є.
  3. Вивчити дисневротичний синдром.
  4. Вивчити дисгормональний синдром.
  5. Вивчити дисімунний синдром.
  6. Вивчити дисметаболический синдром.
  7. Вивчити синдром запалення.
  8. Вивчити дисциркуляторний синдром.
- Література:[О:4-7; Д:3].

## **Практичне заняття № 7. Предпатологічні стани й захворювання під час занять фізичною культурою і спортом.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу; сформувані уявлення про предпатологічні стани й захворювання під час занять фізичною культурою.

Задачі та зміст заняття:

1. Вивчити причини й механізми формування дисадаптаційного синдрому.
  2. Вивчити особливості прояву гострого фізичного перенапруження.
  3. Вивчити особливості прояву хронічного фізичного перенапруження провідних органів і систем організму спортсмена.
  4. Вивчити особливості гострих проявів хронічного фізичного перенапруження.
- Література:[О:2,5; Д:4].

## **Практичне заняття № 8,9. Поняття про медичну реабілітацію. Адаптаційна фізіотерапія.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу; сформувані уявлення про основні поняття медичної реабілітації.

Задачі та зміст заняття:

1. Надати характеристику реабілітації як складної соціально-медичної проблеми.
  2. Вивчити методи нормалізації тонуса нервової системи.
  3. Вивчити методи нормалізації тонуса гормональної системи.
  4. Вивчити методи корекції імунітету.
  5. Вивчити методи нормалізації метаболічних порушень.
  6. Вивчити противобольові методи.
  7. Виконати тестову контрольну роботу.
- Література:[О:1,5,8; Д:1,3].

## **Практичне заняття № 10. Основи адапційного гомеостатичного харчування.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу; сформувані уявлення про основи адапційного гомеостатичного харчування.

Задачі та зміст заняття:

1. Вивчити фізіологічну роль біоелементів в адаптації спортсменів.
2. Вивчити особливості раціонального харчування спортсменів.
3. Вивчити особливості адапційної гомеостатичної дієти.
4. Вивчити особливості застосування питних мінеральних вод.

Література:[О:1,5,8; Д:1,3].

## **Практичне заняття № 11. Основи медичної реабілітації патогенетичних синдромів.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу; сформувані уявлення про основи медичної реабілітації патогенетичних синдромів.

Задачі та зміст заняття:

1. Вивчити завдання синдромного лікування.
2. Вивчити особливості медичної реабілітації при дисневротичному синдромі.
3. Вивчити особливості медичної реабілітації при дисгормональному синдромі.
4. Вивчити особливості медичної реабілітації при дисімунному синдромі.
5. Вивчити особливості медичної реабілітації при дисметаболічному синдромі.

Література:[О:1,2,4-6; Д:4].

## **Практичне заняття № 12. Медична реабілітація типових клінічних синдромів у спорті.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу; сформувані уявлення про особливості медичної реабілітації типових клінічних синдромів у спорті.

Задачі та зміст заняття:

1. Вивчити особливості прояву дисвегетативного синдрому.
2. Вивчити особливості прояву гіпертензивного синдрому.
3. Вивчити особливості прояву астматичного синдрому.
4. Вивчити особливості прояву суглобового синдрому.
5. Вивчити особливості прояву шкірного синдрому.

Література:[О:1,2,4-6; Д:4].

## **Практичне заняття № 13. Медична реабілітація спортивних травм.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу; сформувані уявлення про особливості медичної реабілітації спортивних травм.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз локалізації спортивних ушкоджень із урахування основних видів спорту.
  2. Вивчити прояв гострих травм опорно-рухового апарату.
  3. Вивчити прояв розтягнень й ушкоджень м'язів.
  4. Вивчити особливості лікування м'язових ушкоджень.
  5. Вивчити прояв підшкірних розривів сухожиль.
  6. Вивчити прояв ушкоджень зв'язкового апарату.
  7. Вивчити прояв внутрішньосуглобних ушкоджень колінного суглоба.
  8. Вивчити переломи кісток кінцівок.
  9. Ознайомити студентів з вивихами та ушкодженнями опорно-рухового внаслідок перенапруги.
  10. Ознайомити студентів з м'язово-сухожильними ушкодженнями.
  11. Ознайомити студентів з утомленими переломами кісток у спорті.
  12. Ознайомити студентів з черепно-мозковими травмами.
  13. Виконання тестової контрольної роботи.
- Література:[О:1,2,4-6; Д:4].

## **6. Контрольні заходи**

Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний (виконання тестових контрольних робіт) та підсумковий (екзамен).

Виконання завдань тестових контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.

Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.

Максимальна кількість балів (100) при оцінюванні знань здобувачів з навчальної дисципліни формується з двох частин, з коефіцієнтом 0,5 кожна:

- за поточну успішність 100 балів (сума балів, зароблена студентом у семестрі, але не менше 55);
- на екзамені 100 балів (мінімально необхідна кількість балів за екзамен 55).

Екзамен проводиться за питаннями для відповіді у вигляді «есе». Виконання завдань здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики.

### Розподіл балів, які отримують студенти.

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

<b>Поточний контроль</b>				<b>Підсумкова кількість балів (100-бальна ECTS шкала)</b>
<b>Модуль 1</b>				
<b>Змістовий модуль 1</b>		<b>Змістовий модуль 2</b>		
<b>Тема 1-5</b>		<b>Тема 6-13</b>		
Тестова контрольна робота, кількість балів	Тестова контрольна робота, кількість балів	Тестова контрольна робота, кількість балів	Тестова контрольна робота, кількість балів	
25	25	25	25	100

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за Національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

### 7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни.

Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

*Зміст самостійної (індивідуальної) роботи:*

### **Тема № 1. Визначення і оцінка функціонального стану основних систем організму за допомогою функціональних проб.**

Зміст заняття:

- функціональна проба;
- класифікацію функціональних проб;
- проби із затримкою дихання, із зміною положення тіла в просторі, з фізичним навантаженням.

Література:[О:3,5,7; Д:2,3].

### **Тема № 2. Визначення та оцінка загальної фізичної працездатності.**

Зміст заняття:

- фізична працездатність;
- види фізичної працездатності;
- показання та протипоказання під час визначення фізичної працездатності;
- методи дослідження фізичної працездатності;
- визначення спеціальної працездатності.

Література:[О:3,5,7; Д:2,3].

### **Тема № 3. Медичне забезпечення спортивних змагань і спортивно масових заходів. Медичне забезпечення спортивних зборів.**

Зміст заняття:

- етапи медичного забезпечення спортивних змагань і спортивно масових заходів;
- самоконтроль під час занять фізичною культурою і спортом;
- цілі навчально-тренувальних зборів;
- завдання медичного забезпечення спортивних зборів;

Література:[О:5-8; Д:1,2].

### **Тема № 4. Патогенетичні синдроми у спортивній медицині.**

Зміст заняття:

- дисневротичний синдром;
- дисгормональний синдром;
- дисімунний синдром;
- дисметаболический синдром;
- синдром запалення.;
- дисциркуляторний синдром.

Література:[О:4-7; Д:3].

### **Тема № 5. Спортивна фармакотерапія.**

Зміст заняття:

- основи фармакотерапії;

- допінг контроль.  
Література:[О:4-7; Д:3].

### **Тема № 6. Основи адаптаційного харчування.**

Зміст заняття:

- фізіологічна роль біоелементів в адаптації спортсменів;
  - основи раціонального харчування спортсменів;
- Література:[О:4-7; Д:3].

### **Тема № 7. Основи медичної реабілітації патогенетичних синдромів.**

Зміст заняття:

- синдромне лікування;
  - медична реабілітація при дисневротичному синдромі;
  - медична реабілітація при дисгормональному синдромі;
  - медична реабілітація при дисімунному синдромі;
  - медична реабілітація при дисметаболічному синдромі.
- Література:[О:1,2,4-6; Д:4].

### **Тема 8. Медична реабілітація спортивних травм. .**

Зміст заняття:

- локалізація спортивних ушкоджень із урахуванням основних видів спорту;
  - гострі травми опорно-рухового апарату;
  - розтягнення й ушкодження м'язів;
  - лікування м'язових ушкоджень;
  - підшкірні розриви сухожиль;
  - ушкодження зв'язкового апарату суглобів;
  - внутрішньосуглобні ушкодження колінного суглоба;
  - переломи кісток кінцівок;
  - вивих;
  - ушкодження опорно-рухового апарату у наслідок перенапруги;
  - м'язово-сухожильні ушкодження внаслідок перенапруги;
  - утомлені переломи кісток у спорті;
  - черепно-мозкова травма.
- Література:[О:1,2,4-6; Д:4].

## **8.**

### **Рекомендована література**

*Основна:*

1. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник / Т.В. Маленюк. – Кіровоград: КОД, 2016. – 120 с.
2. Мурза В.П. Спортивна медицина. Навч. посіб. Для вищих навчальних закладів / М.Ф.Хорохуша. О.А.Архіпов, В.П.Мурза. – К.: Університет «Україна», 2011. – 249 с.
3. Осіпов В.М. Спортивна медицина: навчальний посібник (для студентів напрямів підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини»). – Бердянськ: БДПУ, 2013. – 215 с.

4. Спортивна медицина. Підручник для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту за ред. Л. Я.-Г. Шахліної. Вид-во: Олимпийская литература, 2019. – 424 с.
5. Спортивна медицина: Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В.М. Сокрута. – Донецьк: «Каштан», 2013. – 472 с.
6. Спортивная медицина. Практические рекомендации (под редакцией Р. Джексона) – Киев. Олимпийская литература, 2003. – 383 с.
7. Спортивна фізіологія. Учбово-методичний посібник для студентів 3 і 4 курсів відділення спорту вищих досягнень. / Євгенєва Л.Я., Земцова І.І., Бринзак В.П. – К. 2016. – 34 с.
8. Хорошуха М.Ф., Приймаков О.О. Спортивна медицина: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019. – 309 с.

*Додаткова:*

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья / Г.Л. Апанасенко. – К.: Медкнига, 2015. – 108 с.
2. Маліков М.В., Сватєєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Запоріжжя: ЗДУ, 2015. – 227 с.
3. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник] / П.Д.Плахтій, С.В. Страшко, В.К. Підгірний. – Кам'янець-Подільський, 2010. – 308 с. – ISBN 978-966-2937-95-4.
4. Спортивна медицина і фізична реабілітація: навчальний посібник (ВНЗ ІV р. а.) / В.А. Шаповалова, В.М. Коршак, В.М. Халтагарова та ін.: Київ. Медицина. 2008. – 248 с.
5. Спортивна метрологія: навч. посібник / уклад.: Г.В. Безверхня, Цибульська В.В. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 195 с.

## **9. Електронні ресурси з дисципліни**

1. <http://kaf-fis-reab.dsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/02/contents.pdf>
2. <https://dspace.bdpu.org/bitstream/123456789/301/1/Osipov%20V.M.%20Sportyvna%20medytsyna.pdf>