

Силабус курсу
Спортивна медицина

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Освітньо-професійна програма 017 «Фізична культура і спорт»

Рік навчання: 3, Семестр: 5

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

Керівник курсу

ПІП

К.б.н., доц. Безпалова Наталія Миколаївна

Контактна інформація nbezpalo7@gmail.com, +380509256037

Опис дисципліни

Дисципліна “Спортивна медицина” спрямована на формування у студентів теоретичних знань та вироблення практичних навичок з проведення лікувальної фізичної культури та залежно від виду захворювання використовувати основні і допоміжні прийоми спортивної медицини.

Структура курсу

Години Лек/Сем	Тема	Результати навчання	Завдання
4/6	1. Основні поняття спортивної медицини.	Знати сучасні методи обстеження фізкультурників та спортсменів. Вміти користуватися методикою комплексного медичного обстеження.	Поточне опитування
4/6	2. Основи медичної реабілітації. Поняття про лікарський контроль. Визначення медичної реабілітації. Засоби, види медичної реабілітації.	Ознайомитися з спортивно-фізичною реабілітацією в клініці внутрішніх хвороб, при захворюваннях та травмах систем організму. Знати аспекти, завдання, етапи медичної реабілітації.	Ситуаційні задачі
4/6	3 Зміни в організмі при виконанні фізичних . навантажень. Експрес – оцінка	Знати які зміни відбуваються в організмі при виконанні фізичних. навантажень. Ознайомитися з правилами допуску до занять фізичною культурою та спортом, вибором індивідуального рухового режиму. Вміти	Поточне опитування

	фізичного стану людини. Визначення та оцінка загальної фізичної працездатності.	робити кількісну оцінку рівня фізичного здоров'я та експрес – оцінку фізичного стану людини. Вміти проводити дослідження і оцінку фізичного розвитку, фізичної працездатності людини та функціональних здібностей організму за допомогою функціональних проб.	
4/7	4. Лікарсько-педагогічний контроль в процесі занять фізичними вправами. Медичне забезпечення спортивних змагань і спортивно-масових заходів.	Ознайомитися з проведенням лікарсько-педагогічного контролю в процесі занять фізичними вправами. Знати засоби відновлення та стимуляції під час оздоровчих та спортивних тренувань. Вивчати та оцінювати функціональний стан ЦНС спортсменів. Знати засоби і методи медичного забезпечення спортивних змагань і спортивно-масових заходів.	Тести
6/7	5. Загальна характеристика захворюваності спортсменів. Характеристика спортивного травматизму. Травми головного і спинного мозку. Фізична реабілітація при захворюваннях органів дихання, серцево-судинної та нервової систем.	Знати види захворювання і пошкодження органів серцево-судинної системи та системи дихання при заняттях спортом. Знати види та причини спортивного травматизму. Вміти проводити дослідження дихальної системи. Скласти комплекс заходів фізичної реабілітації при захворюваннях органів дихання, серцево-судинної та нервової систем.	Поточне опитування
4/6	6. Основи раціонального харчування спортсменів.	Вивчити основи раціонального харчування спортсменів. Вміти робити оцінку харчового статусу спортсменів в залежності від видів спорту. Знати основи адаптаційного харчування спортсменів. Скласти меню харчування спортсменів в різні періоди тренувального циклу.	Поточне опитування
4/6	Тема 7. Поняття про допінг. Допінг - контроль.	Знати як проводиться допінг – контроль, його види.	Поточне опитування

Літературні джерела

1. Безпалова Н. М. Спортивна медицина. Методичні вказівки до практичних занять для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» / Укл. Безпалова Н. М. – Тернопіль : ЗУНУ, 2021 – 62 с.

2. Безпалова Н. М. Оцінювання функціонального стану систем організму. Методичні вказівки до практичних занять з курсу "Спортивна медицина" для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» / Укл. Безпалова Н. М. – Тернопіль : ЗУНУ, 2021 – 23 с.
3. Білл Брайсон. The Body. A Guide for Occupants. В-во: Transworld Digital. 2019 – 464с.
4. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навчальний посібник / І. І. Земцова. – Київ: Олімпійська література, 2018. - 208 с.
5. Консервативне лікування переломів дистального метаепіфізу костей кисті / Тарасевич Т.Ю., Трубніков В.І. ActaBiomedicaScientifica. 2020 р. - № 5. С. 136-139.
6. Назаренко, Г.І. Відновне лікування посттравматичних контрактур / Г.І. Назаренко, О.В. Морозова // Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. – 2019. - № 7 (115). – С. 20-27.
7. Орешкін Ю. А. До здоров'я через фізкультуру. – К. : Логос, 2019. – 287 с.
8. Потапчук А.А., Дідур М.Д. Постава та фізичний розвиток. – К.: Мова, 2021. – 240 с.
9. Стів Паркер, Ріта Картер, Сьюзан Олдрідж, Мартін Пейдж. The Brain Book. В-во: DK (Dorling Kindersley). - 2019 – 264с.
10. Стюарт Г. Ралстон, Ян Д. Пенман, Марк В.Дж. Стрекен, Річард П. Гобсон. Медицина за Девідсоном: принципи і практика. Підручник. К.: Медицина. Том 1, 2020 – 258с.
11. Unger T., Borghi C., Charchar F. et al. (2020) 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. Hypertension, 75(6): 1334–1357. doi: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026.
12. Zetterberg C., Aniansson A., Grimby G. Morphology of the paravertebral muscles in adolescent idiopathic scoliosis. Spine. 2019. Vol. 8. P. 457

Електронні джерела:

1. <http://www.nbuv.gov.ua/> (Сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського).

Політика оцінювання

У процесі вивчення дисципліни «Спортивна медицина» використовуються такі засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: поточне опитування, тестування; оцінювання результатів модульної контрольної роботи; оцінювання комплексного практичного індивідуального завдання; оцінювання результатів самостійної роботи студентів; інші види індивідуальних та групових завдань; екзамен.

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). Політика щодо академічної доброчесності. Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів заборонено.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

Оцінювання

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Спортивна медицина» визначається як середньозважена величина, в залежності від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Форми контролю	Вагові коефіцієнти	Поточне опитування	Завдання для індивідуальної роботи	Виконання тестових завдань	Підсумкова робота (модульна, ректорська, КПІЗ, екзамен)
Модуль 1	20%	40 балів (1-4 лекція по 10 балів)	10 балів (5-малюнок, 5-словник)	10 балів	40 балів Модульна робота (експрес опитування або робота в MOODLE-тести по змістовим модулям)
Модуль 2 (ректорська контрольна робота)	20%	39 балів (5-7 лекція по 13 балів)	11 балів (6-малюнок, 5-словник)	10 балів	40 балів Модульна робота (робота в MOODLE-25 індивідуальних тестів)
Модуль 3 (КПІЗ + тренінг)	20%	-	-	-	80 балів КПІЗ + 20 балів тренінг

Шкала оцінювання:

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	відмінно	A (відмінно)
85–89	добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34	незадовільно	F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)