

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Декан СГФ
Оксана ГОМОТЮК



2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ:

В.о. проректора з
науково-педагогічної
роботи

Віктор ОСТРОВЕРХОВ



2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Навчально-
наукового інституту
новітніх освітніх
технологій

Святослав ПИТЕЛЬ



2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни “ Спортивна медицина”

Ступінь вищої освіти – перший (бакалаврський)

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	Курс	Семес тр	Лекції (год.)	Практ. (семін.) (год.)	Інд. робо та	Тре нінг, КПЗ	Самост робота студ. (год.)	Разом (год.)	Залік (сем.)
Денна	3	5	30	45	4	8	63	150	5
Заочна	3	5	8	4			138	150	5

Тернопіль – ЗУНУ

2023

Робочу програму склала доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту, кандидат біологічних наук Безпалова Наталія Миколаївна.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № 1 від 28.08.2023 р.

Завідувач кафедри,
кандидат педагогічних наук, доцент _____ Роман ГАХ

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності Фізична культура і спорт, протокол № 1 від 28.08.2023 р.

Голова групи забезпечення спеціальності
к. н. з фіз. вих. і спорту, доцент _____ Едуард МАЛЯР

Гарант ОП _____ Едуард МАЛЯР

**СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«СПОРТИВНА МЕДИЦИНА»**

1. Опис дисципліни «Спортивна медицина»

Дисципліна «Спортивна медицина»	Галузь знань, спеціальність, СВО	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 5	Галузь знань 01 – «Освіта/Педагогіка»	Вибіркова дисципліна Мова викладання: українська
Кількість залікових модулів – 3	Спеціальність – 017 – «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки: <i>Денна – 3</i> <i>Заочна - 3</i> Семестр: <i>Денна – 5</i> <i>Заочна -5</i>
Кількість змістових модулів – 3	Ступінь вищої освіти – бакалавр	Лекції: <i>Денна – 30 год.</i> <i>Заочна – 8 год.</i> Практичні заняття: <i>Денна – 45 год.</i> <i>Заочна – 4 год.</i>
Загальна кількість годин – 150 денна		Самостійна робота: <i>Денна – 63 год.</i> <i>Заочна – 138 год</i> Індивідуальна робота – 4 год.
Тижневих годин: 10; з них аудиторних – 3		Вид підсумкового контролю – залік

2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Спортивна медицина»

2.1. Мета вивчення дисципліни.

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. Завдання вивчення дисципліни:

- ознайомитися з визначенням термінів з дисципліни «Спортивна медицина»;
- розуміти мету, завдання та основні напрямки (аспекти) реабілітації;
- знати методичні принципи лікувальної фізкультури;
- формувати уявлення про фізичну реабілітацію у спортивній медицині, знати її мету та основні завдання;
- вміти застосовувати медичний (лікарський) контроль при оздоровчому та спортивному тренуванні;
- оволодіти методикою комплексного лікарського обстеження осіб, які займаються фізичними вправами;
- засвоїти знання з аналізу лікарського висновку за результатами обстеження, вирішувати питання допуску до занять спортом та фізичною культурою, здійснювати розподіл на медичні групи;
- надавати рекомендації щодо вибору найбільш оптимального виду занять фізичними вправами, рекреаційно-оздоровчих та тренуючих рухових режимів в залежності від фізичного стану;
- знати зв'язок між невідкладним станом і невідкладною медичною допомогою
- знати механізм позитивної дії фізичних вправ при захворюваннях систем організму;
- надавати рекомендації щодо медико-біологічних й інших засобів профілактики перевтомлення та відновлення фізичної працездатності при оздоровчому тренуванні й у сучасному спорті;
- формувати режими рухової активності.

3. Програма навчальної дисципліни:

Змістовий модуль 1. Сучасні уявлення про спортивну медицину

Тема 1. Основні поняття спортивної медицини.

Сучасні методи обстеження фізкультурників та спортсменів.

Література: 5, 7, 9.

Тема 2. Основи медичної реабілітації.

Поняття про лікарський контроль. Визначення медичної реабілітації. Засоби, види медичної реабілітації. Аспекти, завдання, етапи медичної реабілітації.

Література: 1, 4, 6.

Тема 3. Основи медичної реабілітації.

Методи оцінки рівня фізичного розвитку. Особливості фізичного розвитку спортсменів за видами спорту.

Література: 3, 9.

Змістовий модуль 2. Оцінка роботи систем організму

Тема 4. Зміни в організмі при виконанні фізичних навантажень.

Допуск до занять фізичною культурою та спортом, вибір індивідуального рухового режиму. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я.

Література: 3, 6, 8, 10.

Тема 5. Зміни в організмі при виконанні фізичних навантажень.

Експрес – оцінка фізичного стану людини. Визначення та оцінка загальної фізичної працездатності.

Література: 3, 6, 8, 11.

Тема 6. Зміни в організмі при виконанні фізичних навантажень.

Передпатологічні стани й захворювання, які виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою і спортом.

Література: 3, 6, 8.

Тема 7. Лікарсько-педагогічний контроль в процесі занять фізичними вправами.

Засоби відновлення та стимуляції під час оздоровчих та спортивних тренувань.

Література: 5, 9, 10.

Тема 8. Лікарсько-педагогічний контроль в процесі занять фізичними вправами.

Фармакологічні препарати в спорті. Рослинні препарати в спорті.

Література: 5, 9, 10.

Змістовий модуль 3. Дослідження функціональних систем організму та реабілітація при захворюваннях

Тема 9. Загальна характеристика захворюваності спортсменів.

Дослідження дихальної системи. Захворювання і пошкодження органів серцево-судинної системи та системи дихання при заняттях спортом. Фізична реабілітація при захворюваннях органів дихання, серцево-судинної та нервової систем.

Література: 2, 9, 12.

Тема 10. Загальна характеристика захворюваності спортсменів.

Характеристика спортивного травматизму.

Література: 2, 9, 10.

Тема 11. Загальна характеристика захворюваності спортсменів.

Травми головного і спинного мозку.

Література: 2, 9, 10.

Тема 12. Загальна характеристика захворюваності спортсменів.

Переломи, забої, розтягнення. Лікувальна фізична культура в клініці внутрішніх хвороб.

Література: 2, 9, 10.

Тема 13. Основи раціонального харчування спортсменів.

Оцінка харчового статусу спортсменів в залежності від видів спорту.

Література: 4, 7, 9, 11.

Тема 14. Основи раціонального харчування спортсменів.

Основи адаптаційного харчування спортсменів.

Література: 4, 7, 8, 12.

Тема 15. Поняття про допінг. Допінг - контроль.

Література: 2, 7, 9, 10.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Лекції	Практичні заняття д/з	Самостійна робота д/з	Тренінг, КППЗ	Індивід. робота д/з	Контрольні заходи
1	2	3	4		5	6

Змістовий модуль 1. Сучасні уявлення про спортивну медицину

Тема 1. Тема 1. Поняття про реабілітацію, її завдання, принципи та засоби.	2/1	4/-	9/20	2		Поточне опитування
Тема 2. Основи медичної реабілітації. Поняття про лікарський контроль. Спортивно-фізична реабілітація в клініці внутрішніх хвороб, при захворюваннях та травмах систем організму. Визначення медичної реабілітації. Засоби, види медичної реабілітації. Аспекти, завдання, етапи медичної реабілітації.	4/2	4/1	9/24		1/-	Ситуаційні задачі

Змістовий модуль 2. Оцінка роботи систем організму

Тема 3. Зміни в організмі при виконанні фізичних навантажень. Допуск до занять фізичною культурою та спортом, вибір індивідуального рухового режиму. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я Експрес – оцінка фізичного стану людини. Визначення та оцінка загальної фізичної працездатності. Дослідження і оцінка фізичного розвитку, фізичної працездатності людини та функціональних здібностей організму за допомогою функціональних проб. Передпатологічні стани й захворювання, які виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою і спортом.	6/1	4/1	9/20	3	1/-	Поточне опитування
Тема 4. Лікарсько-педагогічний контроль в процесі занять фізичними вправами. Засоби відновлення та стимуляції під час оздоровчих та спортивних тренувань. Вивчення та	4/1	4/-	9/20			Тести

оцінка функціонального стану ЦНС спортсменів. Медичне забезпечення спортивних змагань і спортивно-масових заходів.						
Змістовий модуль 3. Дослідження функціональних систем організму та реабілітація при захворюваннях						
Тема 5. Загальна характеристика захворюваності спортсменів. Захворювання і пошкодження органів серцево-судинної системи та системи дихання при заняттях спортом. Характеристика спортивного травматизму. Травми головного і спинного мозку. Фізична реабілітація при захворюваннях органів дихання, серцево-судинної та нервової систем.	8/1	4/1	9/20	3	1/-	Поточне опитування
Тема 6. Основи раціонального харчування спортсменів. Оцінка харчового статусу спортсменів в залежності від видів спорту. Основи адаптаційного харчування спортсменів.	4/1	4/1	9/18			Поточне опитування
Тема 7. Поняття про допінг. Допінг - контроль.	2/1	4/-	9/16			
Всього годин	14/8	28/2	63/138	8	3/-	

5. Тематика практичних занять

Практичне заняття №1

Тема: Основні поняття спортивної медицини.

Мета: Знати основні поняття спортивної медицини.

Питання для обговорення:

1. Сучасні методи обстеження фізкультурників та спортсменів.
2. Основні завдання і зміст спортивної медицини.
3. Методика комплексного медичного обстеження.

Література: 5, 7, 9, 10.

Практичне заняття №2 - 3

Тема: Основи медичної реабілітації.

Мета: Ознайомитися з основами медичної реабілітації.

Питання для обговорення:

1. Поняття про лікарський контроль.
2. Спортивно-фізична реабілітація в клініці внутрішніх хвороб, при захворюваннях та травмах систем організму.
3. Визначення медичної реабілітації.
4. Засоби, види медичної реабілітації.
5. Аспекти, завдання, етапи медичної реабілітації.

Література: 1, 4, 6, 10.

Практичне заняття №4-5

Тема: Зміни в організмі при виконанні фізичних навантажень.

Мета: Знати які зміни відбуваються в організмі при виконанні фізичних навантажень.

Питання для обговорення:

1. Допуск до занять фізичною культурою та спортом, вибір індивідуального рухового режиму.
2. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я.
3. Експрес – оцінка фізичного стану людини.

Література: 5, 9, 10.

Практичне заняття №6 - 9

Тема: Визначення та оцінка загальної фізичної працездатності.

Мета: Знати методики визначення та оцінки загальної фізичної працездатності.

Питання для обговорення:

1. Дослідження і оцінка фізичного розвитку, фізичної працездатності людини та функціональних здібностей організму за допомогою функціональних проб.

Література: 3, 6, 8, 10.

Практичне заняття №10

Тема: Лікарсько-педагогічний контроль в процесі занять фізичними вправами.

Мета: Знати методику проведення лікарсько-педагогічного контролю в процесі занять фізичними вправами.

Питання для обговорення:

1. Засоби відновлення та стимуляції під час оздоровчих та спортивних тренувань.
2. Вивчення та оцінка функціонального стану ЦНС спортсменів.

Література: 2, 9, 10.

Практичне заняття №11

Тема: Медичне забезпечення спортивних змагань і спортивно-масових заходів.

Мета: Знати засоби і методи медичного забезпечення спортивних змагань і спортивно-масових заходів.

Питання для обговорення:

1. Медичне обладнання.
2. Медикаментозні засоби допомоги.

Література: 2, 7, 9, 10.

Практичне заняття №12 - 13

Тема: Загальна характеристика захворюваності спортсменів. Захворювання і пошкодження органів серцево-судинної системи та системи дихання при заняттях спортом.

Мета: Знати види захворювання і пошкодження органів серцево-судинної системи та системи дихання при заняттях спортом.

Питання для обговорення:

1. Дослідження дихальної системи.
2. Фізична реабілітація при захворюваннях органів дихання, серцево-судинної системи.

Література: 1, 4, 9, 10.

Практичне заняття №14 - 15

Тема: Характеристика спортивного травматизму.

Мета: Знати види та причини спортивного травматизму.

Питання для обговорення:

1. Травми головного і спинного мозку.
2. Фізична реабілітація при захворюваннях та травмах спинного і головного мозку.

Література: 1, 4, 9, 10.

Практичне заняття №16 - 19

Тема: Лікувальна фізична культура при спортивному травматизмі.

Мета: Знати правила складання комплексів ЛФК при спортивному травматизмі.

Питання для обговорення:

1. ЛФК при травмах кінцівок.
2. Фізична реабілітація при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату.

Література: 1, 4, 9.

Практичне заняття №20 - 22

Тема: Основи раціонального харчування спортсменів.

Мета: Знати основи раціонального харчування спортсменів в залежності від різних факторів впливу.

Питання для обговорення:

1. Оцінка харчового статусу спортсменів в залежності від видів спорту.
2. Основи адаптаційного харчування спортсменів.

Література: 2, 6, 8.

Практичне заняття №23

Тема: Поняття про допінг.

Мета: Знати механізм впливу допінгових препаратів на організм спортсмена.

Питання для обговорення:

1. Допінг контроль.
2. Види допінгу.

Література: 2, 7, 10.

6. Комплексне практичне індивідуальне завдання (КПЗ)

Комплексне практичне індивідуальне завдання з дисципліни «Спортивна медицина» виконується самостійно кожним студентом згідно методичних рекомендацій до виконання КПЗ. КПЗ охоплює основні теми дисципліни «Спортивна медицина». Метою виконання КПЗ є вивчення та вирішення проблем підготовки спортсменів до високих результатів. КПЗ оформляється відповідно до встановлених вимог. При виконанні та оформленні КПЗ студент може використовувати комп'ютерну техніку. КПЗ оцінюється за 100-бальною шкалою. Виконання КПЗ є одним із обов'язкових складових модулів залікового кредиту з дисципліни «Спортивна медицина».

САМОСТІЙНА РОБОТА

Теми №	Назва теми	К-сть годин
1.	Комплексне медичне обстеження осіб, що займаються спортом.	4/8
2.	Фізичний розвиток людини.	5/8
3.	Функціональні проби фізичного розвитку.	5/13
4.	Вибір індивідуального рухового режиму та допуск до занять спортом.	5/8
5.	Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті.	5/8
6.	Засоби відновлення та стимуляції. Зміни в організмі при перевтомі.	5/8
7.	Спортивно-фізична реабілітація в клініці внутрішніх хвороб. Визначення медичної реабілітації. Засоби, види медичної реабілітації.	5/8
8.	Антидопінговий контроль	5/13
9.	Вплив працездатності спортсменів на функціональний стан.	5/8
10.	Системи комплексної реабілітація	5/8
11.	Оцінка харчового статусу. Допінг в спорті.	5/8
12.	Опорно-руховий апарат спортсменів та осіб, що займаються фізичними вправами.	5/8
13.	Вплив нераціонального фізичного навантаження спортсменів на організм.	5/8
14.	Вивчення та оцінка функціонального стану опорно-рухового апарату спортсменів.	5/8
15.	Вивчення та оцінка функціонального стану ССС спортсменів.	5/8
16.	Вивчення та оцінка функціонального стану дихальної системи спортсменів.	5/8
	Разом:	63/138

8. Тренінг з дисципліни

Тема 1. Визначення та оцінка загальної фізичної працездатності.

Завдання: Володіти методиками визначення загальної фізичної працездатності. Визначення медичної реабілітації.

Порядок проведення:

1. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я.
2. Експрес – оцінка фізичного стану людини.
3. Засоби, види медичної реабілітації.

9. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

У процесі вивчення дисципліни «Спортивна медицина» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- поточне опитування;
- залікове модульне тестування та опитування;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- оцінювання результатів КПЗ;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- завдання на лабораторному обладнанні, тренажерах, реальних об'єктах тощо;
- ректорська контрольна робота;
- залік.

10. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

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

Для заліку

Заліковий модуль 1	Заліковий модуль 2	Заліковий модуль 3
30%	40%	30%

Критерії рейтингового оцінювання

Форми контролю	Вагові коефіцієнти	Поточне опитування	Завдання для індивідуальної роботи	Виконання тестових завдань	Підсумкова робота (модульна, ректорська, КПЗ, 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 (КПЗ + тренінг)	20%	-	-	-	80 балів КПЗ + 20 балів тренінг

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	відмінно	A (відмінно)

85–89	добре	В (дуже добре)
75-84		С (добре)
65-74	задовільно	Д (задовільно)
60-64		Е (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання) 3
1-34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Демонстрація слайдів, презентації, робота з муляжами, таблицями, обладнанням.	1-15
2.	Використання графічного методу – замальовки з атласів.	1-15
3.	Електронний варіант лекцій.	1-15

12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

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).