

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**Кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи



О.Б.Жильцов  
2016 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**СПОРТИВНА МЕДИЦИНА (7 семестр)**

Напрямок підготовки – 6.010201 Фізичне виховання

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

2016 – 2017 навчальний рік



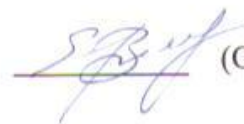
Робоча програма «СПОРТИВНА МЕДИЦИНА» для студентів галузі знань:  
0102 – фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, за напрямом підготовки:  
6.010201 – фізичне виховання, 2016. – 26 с.

**Розробник:** Сегеда Тетяна Прокопівна, доктор біологічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології

Протокол від 23 серпня 2016 року № 1

Завідувач кафедри фізичної  
реабілітації та біокінезіології

 (О.В. Бісмак)

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

 (О.С. Комоцька)

## ЗМІСТ

	Стр.
Пояснювальна записка	4
Структура програми навчальної дисципліни	6
1. Опис предмета навчальної дисципліни	6
2. Тематичний план навчальної дисципліни	7
3. Навчально-методична карта дисципліни	8
4. Програма	9
<i>Змістовий модуль III</i>	9
<i>Змістовий модуль IV</i>	9
5. Плани семінарських занять	10
6. Завдання для самостійної роботи	19
7. Система поточного та підсумкового контролю	19
8. Методи навчання	22
9. Методичне забезпечення курсу	22
10. Об'ємні вимог до курсу	23
11. Рекомендована література	25

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Наукову базу професійної підготовки майбутнього викладача фізичної культури складають медичні дисципліни, без знання яких він не може успішно працювати. Це особливо важливо в умовах, коли до занять фізичною культурою і спортом залучається все більше школярів, вводиться рання спортивна спеціалізація, коли фізичними вправами займаються люди середнього і похилого віку, з різним станом здоров'я і рівнем фізичної підготовленості, коли тренування спортсменів сполучені з максимальним психоемоційним і фізичним напруженням, з форсованою підготовкою, коли некваліфіковані інтенсивні тренування нерідко ведуть до патології. Постійний лікарський контроль – необхідна умова безпеки і ефективності занять фізичною культурою та спортом.

В комплексі медико-біологічних дисциплін спортивній медицині належить особлива роль. До кола основних задач спортивної медицини входить: визначення функціонального стану, рівня здоров'я і фізичного розвитку спортсменів; вивчення впливу режиму і методик тренування, організація лікувально-профілактичних і відновлювальних заходів; медичне забезпечення тренувального процесу і спортивних змагань. Базуючись на теоретичних медико-біологічних дисциплінах учбового плану, спортивна медицина відноситься до числа прикладних дисциплін, безпосередньо направленої на професійну підготовку майбутнього спеціаліста.

**Мета програми** - збереження та зміцнення здоров'я спортсменів, профілактика та лікування захворювань, а також підвищення ефективності тренувального процесу в осіб, що займаються фізичною культурою та спортом.

Вивчення дисципліни «Спортивна медицина» формує у студентів наступні **компетенції**:

- здатність до самостійного удосконалення знань та розуміння специфічних особливостей своєї професійної спеціалізації та цінностей своєї професії;

- вміння оцінювати фізичні здатності та функціональний стан осіб, що тренуються, адекватно підбирати засоби та методи рухової активності;
- володіння вмінням та навичками профілактики травматизму та надання першої долікарської допомоги.

### **Завдання курсу:**

1. засвоїти основні положення спортивної медицини;
2. розглянути загальні питання фізичного розвитку дітей та підлітків;
3. розширити уявлення про роль спортивної медицини для вдосконалення досягнень у спорті та фізичній культурі сучасного суспільства.

### **Студенти повинні знати та вміти:**

1. використовувати методики визначення фізичного стану дітей, підлітків та люди середнього і похилого віку.
2. проводити дослідження функціонального стану організму спортсменів.
3. користуватися методами проведення медико-педагогічних спостережень.
4. вміти надати першу допомогу при травмах та ушкодженнях, які виникають під час занять фізичними вправами.

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс: IV Семестр 7	Напря́м, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p><b>Кількість кредитів, відповідних ECTS:</b> 3 кредити</p> <p><b>Змістові модулі:</b> 2 модулі</p> <p><b>Загальний обсяг дисципліни:</b> 180 годин</p> <p><b>Обсяг дисципліни на 7 семестр:</b> 108 годин</p> <p><b>Тижневих годин:</b> 2 години</p>	<p><b>Галузь знань:</b> 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</p> <p><b>Напря́м підготовки – 6.010201 -</b> Фізичне виховання</p> <p><b>Освітньо-кваліфікаційний рівень</b> <i>"бакалавр"</i></p>	<p><b>Рік підготовки:</b> 4.</p> <p><b>Семестр:</b> 7.</p> <p><b>Аудиторні заняття:</b> 28 години, з них:</p> <p><b>Лекції:</b> 8 годин</p> <p><b>Семінарські заняття:</b> 20 годин</p> <p><b>Модульний контроль:</b> 4 години</p> <p><b>Самостійна робота:</b> <b>40</b> години</p> <p><b>Вид контролю:</b> екзамен (36 год.)</p>

## 2. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (7 сем.)

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин				
		Разом	Лекції	Семінарські	Самостійна робота	Мод. контроль
Змістовий модуль III. ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ГОСТРИХ ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНАХ В СПОРТІ						
5.	Загальна характеристика захворювань у спортсменів. Профілактика спортивного травматизму.	18	2	6	10	1
6.	Хронічне перенапруження ведучих органів і систем організму у спортсменів	18	2	4	10	1
<b>Разом</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
Змістовий модуль IV. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ						
7.	Комплекс медичних обстежень для допуску до занять оздоровчою фізичною культурою	18	2	6	10	1
8.	Рухові режими в системі оздоровчої фізичної культури	18	2	4	10	1
<b>Разом Екзамен</b>		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>2/36</b>
<b>Разом за навчальним планом</b>		<b>108</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>4/36</b>

### 3. Навчально-методична карта дисципліни «Спортивна медицина» (7 семестр).

Разом: 180 год., лекції – 16 год., семінарські заняття – 40 год., самостійна робота – 80 год., модульний контроль – 8 год.

7 семестр: 108 год., лекції – 8 год., семінарські заняття – 20 год., самостійна робота – 40 год., модульний контроль – 4 год.

Модулі	Змістовий модуль III					Змістовий модуль IV				
Назва модуля	Перша допомога при гострих патологічних станах у спорті 92 бали					Медико-біологічне забезпечення оздоровчої фізичної культури 92 бали				
Лекції	5		6			7		8		
Теми лекцій	Загальна характеристика захворювань у спортсменів. Профілактика спортивного травматизму		Хронічне перенапруження ведучих органів і систем організму у спортсменів			Комплекс медичних обстежень для допуску до занять оздоровчою фізичною культурою		Рухові режими в системі оздоровчої фізичної культури		
Теми семінарських занять	Загальна характеристика захворювань у спорті	Гострі травми у спортсменів	Перша медична допомога при невідкладних станах	Хронічне перенапруження ведучих органів і систем організму у спортсменів	Гострі, невідкладні стани в практиці спорту	Комплекс медичних обстежень для допуску до занять оздоровчою фізичною культурою	Рухові режими в системі фізичної культури	Особливості занять фізичною культурою та спортом дітей та підлітків	Особливості організації занять фізичною культурою та спортом осіб похилого віку та жінок	
Практичні	11-	12	13	14	15	16-17	18	19	20	
Кільк. балів за сем. зан.	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1 10+1	10+1	10+1	10+1	
Самостійна робота	10 балів					10 балів				
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 2 (25 балів)					Модульна контрольна робота 3 (25 балів)				
Підсумковий контроль	Екзамен									



## **4. ПРОГРАМА**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III**

#### **ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ГОСТРИХ ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНАХ В СПОРТІ**

##### **Лекція 5 . ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ У СПОРТСМЕНІВ. ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ . (2 год.)**

*Основні поняття теми:* гіпертонічна хвороба, стенокардія, інфаркт, інсульт, бронхіальна астма, пневмоторакс, тромбофлебіт, холецистит, травматизм, струс, контузія.

**Семінарське заняття 11.** Загальна характеристика захворювань у спорті. Профілактика спортивного травматизму.

**Семінарське заняття 12.** Гострі травми у спортсменів

**Семінарське заняття 13.** Перша медична допомога при невідкладних станах.

#### **Лекція 6. Хронічне перенапруження ведучих органів і систем організму у спортсменів.**

*Основні поняття теми:* кардіолгічний синдром, невротичний синдром, вегетативно-дістонічний синдром, дісметаболічний синдром.

**Семінарське заняття 14.** Хронічне перенапруження основних органів і систем організму у спортсменів

**Семінарське заняття 15** Гострі, невідкладні стани в практиці спорту

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV.**

#### **МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ**

## КУЛЬТУРИ

### **Лекція 7. Комплекс медичних обстежень для допуску до занять оздоровчою фізичною культурою (2 год.).**

**Основні поняття теми:** протипоказання, медичні обстеження, оздоровча фізична культура, фізичний стан, дитячий та підлітковий вік, фізична працездатність, індекс Руфьє.

**Семінарське заняття 16-17.** Комплекс медичних обстежень для допуску до занять оздоровчою фізичною культурою.

### **Лекція 8. Рухові режими в системі оздоровчої фізичної культури (2 год.).**

**Основні поняття теми:** рухові режими, реабілітація, загальна фізична підготовка, тренування, фізичні вправи, частота серцевих скорочень (ЧСС), максимальне поглинання кисню (МПК), адаптація.

**Семінарське заняття 18.** Рухові режими в системі фізичної культури.

**Семінарське заняття 19.** Особливості занять фізичною культурою та спортом дітей та підлітків.

**Семінарське заняття 20.** Особливості організації занять фізичною культурою та спортом осіб похилого віку та жінок.

## **5. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

### **Змістовий модуль II**

### **ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ГОСТРИХ ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНАХ В СПОРТІ**

#### **Семінарське заняття 11.**

**Тема: Загальна характеристика захворювань у спорті (2 год.)**

#### **План заняття**

1. Захворювання центральної та периферичної нервової системи:
  - Нейроциркуляторна дистонія;
  - Неврологічні ускладнення остеохондрозу
2. Захворювання серцево-судинної системи:
  - Гіпертонічна хвороба
  - Міокардит
  - Варикозне розширення вен
3. Захворювання дихальної системи:
  - ОРВІ (грип)
  - Бронхіт
  - Пневмонія
  - Бронхіальна астма
4. Захворювання органів травлення:
  - Гастрит
  - Виразкова хвороба
  - Коліт
  - Дискінезія жовчовивідних шляхів
  - Холецистит
  - Гепатит
5. Захворювання сечовидільної системи:
  - Пієлонефрит
  - Сечокам'яна хвороба
6. Захворювання органів рухового апарату:
  - Артрит
  - Артроз
  - Остеохондроз
7. Захворювання ЛОР-органів та ока:
  - Деформація носової перетинки
  - Синусит (гайморит)
  - Аденоїди
  - Хронічний тонзиліт
  - Кон'юнктивіт
8. Захворювання, які можуть бути причиною раптової смерті при заняттях ФК та спортом:
  - Вади серця
  - Інфаркт міокарду
  - Кардіоміопатії
  - Інсульт

### **Рекомендована література**

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт,

2003. – 480 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.
  3. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний /Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова. – К.:Гаудеамус, 2008. -304 с.

### **Семінарське заняття 12.**

#### **Тема: Гострі травми у спортсменів (2 год.)**

##### **План заняття**

1. Закриті черепно-мозкові травми:
  - Струс головного мозку
  - Забій (контузія) головного мозку
  - Стискання головного мозку
  - Особливості черепно-мозкових травм у боксерів
  - Черепно-мозкові травми при заняттях східними єдиноборствами
2. Закриті ушкодження хребта та спинного мозку.
3. Травми внутрішніх органів.
4. Травми:
  - Вуха
  - Носа
  - Гортані
  - Зубів
  - Очей
5. Раптова смерть в спорті.

##### **Рекомендована література**

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.
3. Гаврилов Е.А. Внезапная смерть в спорте / Е.А. Гаврилоава. – М.: Сов. спорт, 2009. – 192 с.
4. Лавенець В.М., Спортивна травматологія / В.М.Лавенець, Я.А.Лінько. – К.: Олімп. літ., 2008. -2015 с.

### **Семінарське заняття 13**

#### **Тема: Перша медична допомога при невідкладних станах (2 год.)**

##### **План заняття**

1. Анафілактичний шок.
2. Раптове зупинення кровообігу.
3. Гіпоглікемічний стан. Гіпоглікемічна кома.
4. Інфаркт міокарда.
5. Непритомність.
6. Гостре фізичне перенапруження.
7. Переохолодження.
8. Теплове ураження.
9. Дегідратація.
10. Утоплення.

### **Рекомендована література**

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту / П.С. Назар, О.О.Шевченко, Т.П.Гусєв. – К.:Олімп. Л-ра, 2013. – 328 с.
3. Валецька Р.О. Основи медичних знань / Р.О.Валецька. – Луцьк: Вол. Обл. друкарняЮ 2008. – 378 с.
4. Петриченко Т.В. Перша медична допомога / Т.В. Петриченко. – К.: Медицина, 2007. -248 с.

### **Семінарське заняття 14**

**Тема: Хронічне перенапруження ведучих органів і систем організму у спортсменів (2 год.)**

#### **План заняття**

1. Перевтомлення. Перетренованість I та II типу.
2. Основні клінічні форми хронічного фізичного перенапруження:
  - Хронічна фізична перенапруга серцево-судинної системи;
  - Хронічна фізична перенапруга системи травлення;
  - Хронічна фізична перенапруга системи виділення;
  - Хронічна фізична перенапруга системи неспецифічного захисту та імунітету;
  - Хронічна фізична перенапруга системи крові.

### **Рекомендована література**

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.
3. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний /Г.П. Артюнина, С.А. Игнатъкова. – К.:Гаудеамус, 2008. -304 с.

### **Семінарське заняття 15.**

#### **Тема: Гострі, невідкладні стани в практиці спорту (2 год.)**

##### **План заняття:**

3. Типові помилки тренера та спортсмена, що призводять до травм та захворювань опорно-рухового апарату.
4. Типові помилки в системі спортивної підготовки та організації змагань, що призводять до травм та захворювань опорно-рухового апарату.
5. Хронічне перенапруження опорно-рухового апарату.
6. Гострі ушкодження опорно-рухового апарату у спортсменів:
  - Травми м'язів;
  - Травми сухожилля;
  - Травма допоміжного апарату суглобів;
  - Переломи кісток.
7. Профілактика травм та захворювань опорно-рухового апарату у спортсменів.
8. Принцип накладання пов'язок на різні частини тіла.
9. Допустимі строки поновлення тренувальних занять після ушкоджень опорно-рухового апарату.

##### **Рекомендована література**

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту / П.С. Назар, О.О.Шевченко, Т.П.Гусєв. – К.:Олімп. Л-ра, 2013. – 328 с.
3. Валецька Р.О. Основи медичних знань / Р.О.Валецька. – Луцьк: Вол. Обл.

- друкарняЮ 2008. – 378 с.
4. Петриченко Т.В. Перша медична допомога / Т.В. Петриченко. – К.: Медицина, 2007. -248 с.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III**

### **МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

#### **Семінарське заняття 16.**

**Тема: Комплекс медичних обстежень для допуску до занять оздоровчою фізичною культурою (2 год.).**

#### **План заняття**

1. Завдання первинного, повторного та додаткового лікарського обстеження.
2. Необхідний комплекс медичних обстежень для допуску до занять оздоровчою фізичною культурою.
3. Перелік протипоказань до занять фізичною культурою.
4. Принципи оцінки фізичного розвитку.
5. Принципи визначення рівня фізичного стану.
6. Методи експрес-оцінки фізичного стану.
7. Клініко-фізіологічні показники, які використовуються для оцінки фізичного стану в системі Контрекс.
8. Експрес-оцінка фізичного стану за системою Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко. Показники, які використовуються для загальної оцінки рівня здоров'я.
9. Оцінка рівня фізичного стану осіб, що займаються оздоровчою фізичною культурою, за тестами Купера.

#### **Рекомендована література**

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.
3. Антропова Т.О. Обстеження та визначення стану здоров'я / Т.О. Антропова, А.А.Пісарев, О.І.Колісниченко. – К.: Медицина, 2006. -352 с.
4. Валецька Р.О. Основи медичних знань / Р.О.Валецька. – Луцьк: Вол. Обл. друкарняЮ 2008. – 378 с.

### Семінарське заняття 17.

**Тема: Комплекс медичних обстежень для допуску до занять оздоровчою фізичною культурою (2 год.)**

#### План заняття

10. Загальні принципи визначення фізичної працездатності. Показання для припинення проведення навантажувальних тестів.
11. Методи визначення фізичної працездатності та реакції серцево-судинної системи:
  - «Побутові проби»;
  - Субмаксимальний тест *PWC*<sub>170</sub>;
  - Проба *PWC*<sub>аФ</sub>;
  - Проба Мартінета;
  - Гарвардський степ-тест;
  - Тест Наваккі;
  - Індекс Руф'є.
  - Тест Купера
12. Пряме визначення максимального споживання кисню.
13. Непряме визначення максимального споживання кисню.

#### Рекомендована література

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.
3. Антропова Т.О. Обстеження та визначення стану здоров'я / Т.О. Антропова, А.А.Пісарєв, О.І.Колісниченко. – К.: Медицина, 2006. -352 с.
4. Валецька Р.О. Основи медичних знань / Р.О.Валецька. – Луцьк: Вол. Обл. друкарняЮ 2008. – 378 с.

### Семінарське заняття 18.

**Тема: Рухові режими в системі фізичної культури (2 год.)**

#### План заняття

1. Основні принципи та задачі оздоровчої фізичної культури.
2. Медичні групи для занять оздоровчою фізичною культурою.
3. Рухові режими:
  - Реабілітаційний режим



- Загальної фізичної підготовки
  - Тренувальний режим
  - Підтримка спортивного довголіття
4. Кількість та зміст фізичних вправ для розвитку та підтримки фізичного стану:
- Кількість, інтенсивність занять
  - Тривалість занять
  - Зміст, характер вправ
  - Інтенсивність фізичних вправ

### **Рекомендована література**

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.
3. Антропова Т.О. Обстеження та визначення стану здоров'я / Т.О. Антропова, А.А.Пісарєв, О.І.Колісниченко. – К.: Медицина, 2006. -352 с.
4. Валецька Р.О. Основи медичних знань / Р.О.Валецька. – Луцьк: Вол. Обл. друкарняЮ 2008. – 378 с.

### **Семінарське заняття 19.**

**Тема: Особливості занять фізичною культурою та спортом дітей та підлітків (2 год.).**

#### **Питання для обговорення:**

1. Анатомо-фізіологічні та психологічні характеристики дітей різного віку.
2. Лікарсько-педагогічний контроль за школярами.
3. Лікарський контроль за юними спортсменами.
4. Рекомендовані види спорту для різних вікових груп дітей.
5. Загартування школяра.
6. Особливості діти чого харчування.
7. Принципи оцінки загальної працездатності у дітей та підлітків.
8. Особливості організації занять фізичною культурою та спортом у дитячому та підлітковому віці.
9. Профілактика дитячого травматизму.
- 10.Строки допуску до занять фізичною культурою та спортом дітей і підлітків.

### **Рекомендована література**

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.
3. Антропова Т.О. Обстеження та визначення стану здоров'я / Т.О. Антропова, А.А.Пісарєв, О.І.Колісниченко. – К.: Медицина, 2006. -352 с.
4. Валецька Р.О. Основи медичних знань / Р.О.Валецька. – Луцьк: Вол. Обл. друкарняЮ 2008. – 378 с.

### **Семінарське заняття 20.**

**Тема: Особливості організації занять фізичною культурою та спортом осіб похилого віку та жінок (2 год.).**

#### **Питання для обговорення:**

1. Анатомо-фізіологічні особливості осіб похилого та старечого віку.
2. Форми і методи занять фізичною культурою та спортом осіб похилого та старечого віку.
3. Лікарсько-педагогічний контроль за особами середнього та похилого віку.
4. Сутність процесів старінні організму людини.
5. Особливості харчування людей похилого віку.
6. Анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму.
7. Особливості побудови тренувального процесу жінок, які займаються фізичною культурою та спортом.
8. Самоконтроль спортсмена. Суб'єктивні та об'єктивні показники самопочуття.
9. Антидопінговий контроль.

#### **Рекомендована література**

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.
3. Антропова Т.О. Обстеження та визначення стану здоров'я / Т.О. Антропова, А.А.Пісарєв, О.І.Колісниченко. – К.: Медицина, 2006. -352 с.

## 6. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Таблиця 6.1

### КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
<b>Змістовий модуль II. ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ГОСТРИХ ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНАХ В СПОРТІ</b>		
Тема 7. Загальна характеристика захворювань у спортсменів Профілактика спортивного травматизму (7 год.).	Поточний; семінарське заняття	10
Тема 8. Хронічне перенапруження ведучих органів і систем організму у спортсменів (7 год.).	Поточний; семінарське заняття	
Тема 9. Гострі, невідкладні стани в практиці спорту (6 год.)	Поточний; семінарське заняття	
<b>Змістовий модуль III. ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ГОСТРИХ ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНАХ В СПОРТІ</b>		
Тема 10. Комплекс медичних обстежень для допуску до занять оздоровчою фізичною культурою (6 год.)	Поточний; семінарське заняття	10
Тема 11. Рухові режими в системі оздоровчої фізичної культури (7 год.).	Поточний; семінарське заняття	
Тема 12. Антидопінговий контроль в спорті (7 год.)	Поточний; семінарське заняття	
<b>Разом: 40 год.</b>	<b>Разом: 20 балів</b>	

## 7. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО

### КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення бакалаврів із дисципліни «Спортивна медицина» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання

здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 7.2

Таблиця 7.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю  
(екзамен)

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	4	4
2.	Відвідування семінарських занять	1	10	10
3.	Робота на семінарському занятті	10	10	100
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (дом. завд.)	2	10	20
6.	Модульна контрольна робота	25	2	50
<b>максимальна кількість балів - 184</b>				

Розрахунок:  $184:60=3,07$

екзамен – 40 балів

У процесі оцінювання навчальних досягнень бакалаврів застосовуються такі методи:

- **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.
- **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, звіт, реферат.
- **Комп'ютерного контролю:** тестові програми.
- **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Таблиця 7.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	Оцінка	Пояснення
90-100	<b>A</b>	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише незначною кількістю помилок</i>
82-89	<b>B</b>	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75-81	<b>C</b>	<b>Добре</b> <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
69-74	<b>D</b>	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60-68	<b>E</b>	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35-59	<b>FX</b>	<b>Незадовільно</b> <i>З можливістю повторного складання</i>
1-34	<b>F</b>	<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

Кожний модуль включає бали за поточну роботу бакалавра на семінарських заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи

залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

## **8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

- Лекції,
- семінарські заняття,
- індивідуальні консультації,
- самостійна робота з літературою,
- складання контрольних нормативів,
- виконання контрольних робіт, рефератів.

## **9. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ**

- ✓ опорні конспекти лекцій;
- ✓ навчальні посібники;
- ✓ робоча навчальна програма;
- ✓ збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
- ✓ засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);
- ✓ завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни «Спортивна медицина».

## 10. Об'ємні вимоги до курсу

1. Цілі та задачі спортивної медицини
2. Організація медичного обстеження осіб які займаються фізичною культурою та спортом
3. Структура обласного центру “Здоров’я” та спортивної медицини.
4. Поняття про хворобу патологічний процес
5. Етіологія і патогенез
6. Артеріальна і венозна гіпертрофія
7. Ішемія причини виникнення, клініка
8. Запалення
9. Загальні реакції
10. Гіпертрофія, атрофія, дистрофія
11. Поняття про реактивність
12. Імунітет і його види
13. Алергія
14. Фізичний розвиток дітей та підлітків
15. Визначення фізичного розвитку за методом астрометричних стандартів
16. Визначення фізичного розвитку за методом індексів і номограм
17. Визначення фізичного розвитку за методом центі лей
18. Види постави школярів
19. Роль спадковості в патології
20. Проблеми акселерації фізичного розвитку
21. Анатомо-фізіологічні особливості в періодах розвитку дітей та підлітків
22. Вплив фізичних навантажень на організм спортсмена
23. Дослідження особливостей фізичного розвитку та будови тіла у представників різних видів спорту
24. Фізіологічні особливості оздоровчого тренування
25. Цілі та задачі медико-педагогічних спостережень
26. Цілі та задачі оперативних медико-педагогічних спостережень
27. Цілі та задачі поточних медико-педагогічних спостережень
28. Цілі та задачі етапних медико-педагогічних спостережень
29. Анамнез і візуальний нагляд за впливом фізичних навантажень на організм спортсмена
30. Вимоги до функціональних проб та тестів
31. Методика проведення і оцінка проби Мартіне
32. Правила безпеки під час проведення навантажувального тестування
33. Передпатологічні стани та патологічні зміни в наслідок гострого фізичного перевантаження
34. Симптоми, клініка, та лікування печінкового больового синдрому
35. Симптоми, клініка та лікування перетренованості
36. Характеристика допінгів
37. Організація антидопінгового контролю в Україні

- 38.Методика визначення та оцінка життєвої ємності легень
- 39.Методика дослідження нервово-м'язової системи
- 40.Будова серцево-судинної системи
- 41.Особливості медичного контролю за жінками
- 42.Медичний контроль за людьми похилого віку
- 43.Медичне забезпечення спортивного тренування та змагань
- 44.Самоконтроль в масовій фізичній культурі та спорті
- 45.Загальна характеристика захворювань у спортсменів
- 46.Профілактика спортивного травматизму
- 47.Класифікація та перша допомога при кровотечі
- 48.Клініка та перша допомога при переломах та вивихах кісток
- 49.Диференційна діагностика ушкоджень опорно-рухового апарату
- 50.Профілактика та перша допомога при сонячному ударі
- 51.Профілактика та перша допомога при тепловому ударі
- 52.Причини виникнення та профілактика "гравітаційного шоку
- 53.Причини втрати свідомості під час занять фізичними вправами
- 54.Перша допомога при отруєнні викликаною укусами отрутих комах
- 55.Причини загибелі на воді
- 56.Перша допомога при зупинці серцевої діяльності та дихання
- 57.Травми та захворювання нервової системи
- 58.Пошкодження шкіри травми та захворювання носу, вуха, зубів та очей
- 59.Гіпоглікемічні стани, причини, клініка і профілактика
- 60.Перша допомога при опіках і відмороженнях
61. Загальні проблеми фізичного тестування
62. Методика та правила проведення максимальних тестів (МПК)
63. Методика проведення тесту PWC – 170
64. Визначення фізичної працездатності за пробою Руф'є.
65. Методика та правила проведення Гарвардського степ-тесту
66. Методи дозування фізичних навантажень в оздоровчому тренуванні
67. Методи контролю адекватності і ефективності оздоровчого тренування
68. Методика електрокардіографічного обстеження спортсменів
- 69.Особливості електрокардіограми спортсменів
70. Визначення порогу аеробно-анаеробного переходу (ПАНО)
71. Методика проведення та оцінка проби Лету нова
72. Методика проведення і оцінка проби з напруженням
73. Біохімічні методи дослідження фізичної працездатності
74. Методика тестування спортсменів інвалідів
75. Дослідження гостроти зору та відчуття кольорів
- 76.Дослідження гостроти слуху та вестибулярного аналізатора.
- 77.Класифікація відновлювальних засобів
- 78.Загальні принципи використання відновлювальних заходів
- 79.Спеціалізоване харчування спортсменів
- 80.Методики відновлення після тренування різної спрямованості



81. Фізіологічні показники тренуваності
82. Медичні аспекти спортивного добору
83. Морфофункціональні показники спортивного добору
84. Фармакологічні засоби відновлення спортсменів
85. Визначення фізіологічних показників тренуваності
86. Дослідження та оцінка біологічного віку дітей та підлітків
87. Використання спортсменами парної бані та сауни
88. Відновлювальний масаж та використання мазей, гелій і кремів
89. Секс - контроль в спорті
90. Фактори які погіршують фізичну працездатність і здоров'я спортсменів
91. Гігієнічні вимоги до формування тренувальних груп
92. Гігієнічні вимоги до планування тренувального процесу

## 11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### **Основна:**

1. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту / П.С. Назар, О.О.Шевченко, Т.П.Гусєв. – К.:Олімп. Л-ра, 2013. – 328 с.
2. Валецька Р.О. Основи медичних знань / Р.О.Валецька. – Луцьк: Вол. Обл. друкарняЮ 2008. – 378 с.
3. Лавенець В.М., Спортивна травматологія / В.М.Лавенець, Я.А.Лінько. – К.: Олімп. літ., 2008. -2015 с.
4. Куклиненко О.С. Підготовка спортсмена: фармакологія, фізіотерапія, дієта / О.С.Кулиненко. – М.: Сов. спорт, 2009. – 432 с.
5. Петриченко Т.В. Перша медична допомога / Т.В. Петриченко. – К.: Медицина, 2007. -248 с.
6. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
7. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина/ В.А. Епифанов М.: ГЕОТАР-Медиа, 2007. –568 с.

### **Додаткова:**

1. Антропова Т.О. Обстеження та визначення стану здоров'я / Т.О. Антропова, А.А.Пісарєв, О.І.Колісниченко. – К.: Медицина, 2006. - 352 с.
2. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний /Г.П. Артюнина, С.А. Игнатюкова. – К.:Гаудеамус, 2008. -304 с.
3. Гаврилов Е.А. Внезапная смерть в спорте / Е.А. Гаврилоава. – М.: Сов. спорт, 2009. – 192 с.
4. Педеля А.А. Первая медицинская помощь подручными средствами /

- А.А. Пенделя. – Х.: Кн. клуб «Клуб семейного досуга», 2009. – 302 с.
5. Рациональне харчування людей літнього і старечого віку: метод. рек./ Ю.Г. Григоров, В.В. Поворознюк, В.Н. Корзун та ін. – К.: Т-во «Знання», 2006. – 36 с.
  6. Чуприна Т.В. Основи медичних знань, долікарська допомога та медично-санітарна допомога / Т.В. Чуприна. – К.: Вид. Паливода А.В., 2006. – 216 с.
  7. Ячнюк Ю.Б., Мосейчук Ю.Ю., Ячнюк І.О., Воробйов О.О., Романів Л.В., Марценяк І.В. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті. – Чернівці: ЧНУ, 2011.- 387 с.

### **ІНТЕРНЕТ-ДЖЕРЕЛА**

Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник.

<http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/205-sportivnaya-medicina-makarova-uchebnik.html>

Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник

<http://padabum.com/d.php?id=53350>

**Робоча програма навчального курсу**  
**"СПОРТИВНА МЕДИЦИНА"**

**Розробник:** Сегеда Т.П., доктор біологічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології

---

**" СПОРТИВНА МЕДИЦИНА"** Робоча навчальна програма / Розробник:  
Сегеда Т.П. – К.: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2016. – 26 с.