

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б. Жильцов
“25” 05 2018 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Для студентів

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: перший бакалаврський

Освітньої програми: Фізичне виховання

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти

Програма № 05-02/18

(підпис) (прізвище, ініціали)

« _____ » 20 18 р.

Київ - 2018

Розробники:

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

Тимчик О.В., кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології.

Викладачі:

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

Тимчик О.В., кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології;

Яценко С.П., старший викладач кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології

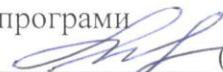
Протокол від 24.09.2018 р. № 2

Завідувач кафедри  (В.М.Савченко)

(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) 017 Фізична культура і спорт

24.09.2018 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми (керівник проектної групи)  (Л.В. Ясько)

(підпис)

Робочу програму перевірено

____.____.2018 р.

Заступник директора/декана  (О.С. Комоцька)

(підпис)

Проланговано :

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__» 20__ р., протокол № _____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__» 20__ р., протокол № _____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__» 20__ р., протокол № _____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__» 20__ р., протокол № _____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__» 20__ р., протокол № _____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	6/180	
Курс	3,4	
Семестр	5,6,7	
Кількість модулів	5	
Обсяг кредитів	6	
Обсяг годин, в тому числі:	180	
Аудиторні	70	
Модульний контроль	10	
Семестровий контроль		
Самостійна робота	70	
Форма семестрового контролю	іспит	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Вивчення дисципліни «Медико-біологічні основи фізичного виховання» передбачає розв'язання низки завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: організації, програмування оздоровчих заходів фізичного виховання, формування поняття про здоровий спосіб життя, ознайомлення з методикою навчання навичкам самоконтролю, раціонального харчування, загартовування, тощо.

Мета курсу – надати теоретичні знання та практичні навички майбутнім фахівцям з фізичної культури і спорту для підвищення їх професійного рівня.

Завдання курсу:

1. Дослідити основні морфофункціональні та метаболічні механізми адаптації організму людини до впливу фізичних навантажень різного напрямку і потужності та інших чинників навколишнього середовища.

2. Оволодіти методами оцінки функціонального стану кардіо-респіраторної системи та опорно-рухового апарату осіб, що займаються оздоровчими фізичними вправами і спортом.

3. Вивчити вікові особливості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження.

4. Оволодіти навичками самостійної роботи з програмним матеріалом курсу.

Під час практичних занять та самостійної роботи студенти набувають необхідних умінь та навичок:

1. Оволодівають базовими знаннями щодо основних станів організму людини – здоров'я та хвороби.

2. Засвоюють показники рівня функціонування основних систем

організму в стані спокою та при фізичному навантаженні.

3. З'ясовують вікові особливості реакцій серцево-судинної системи на фізичне навантаження.

4. Ознайомлюються із принципами здійснення медико-біологічного контролю на заняттях оздоровчої спрямованості з людьми різних вікових груп.

5. Набувають знань стосовно впровадження здорового способу життя.

3. Результати навчання за дисципліною

Згідно з вимогами програми студенти повинні знати: основи анатомії та фізіології організму людини; морфо-функціональні особливості організму людини в різні вікові періоди; питання загальної та особистої гігієни; основні ознаки патологічних станів у дітей різного віку.

Вивчення дисципліни «Медико-біологічні основи фізичного виховання» формує у студентів наступні компетенції:

- здатність до розуміння специфічних цінностей та важливості фізичної культури та спорту в житті людини;
- спроможність застосовувати знання про раціональне харчування, ергогенні та фармакологічні засоби відновлення працездатності в професійній діяльності;
- здатність застосовувати професійно-профільовані знання з психології здоров'я та здорового способу життя на практиці;
- вміння застосовувати знання в практичних ситуаціях;
- здатність до аналізу морфологічних проявів хвороб;
- світоглядну (ціннісно-сміслову) компетентність: розуміння цінності здоров'я; розуміння самоцінності людини; прийняття здорового способу життя за норму; знання загальнолюдських принципів співіснування;
- професійну компетентність: використання одержаних знань у практичній та професійній діяльності;
- інформаційну компетентність: уміння знаходити необхідну здоров'язберігальну компетентність: бережливо ставитись до свого здоров'я та здоров'я інших як до найвищої цінності; здатність організувати та регулювати свою здоров'язберігальну діяльність; адекватно оцінювати власну поведінку та вчинки оточуючих; у готовності зберігати та реалізовувати здоров'язберігальні позиції в умовах професійної діяльності.
- дослідницько-аналітичну: здатність здійснювати прогнозування стану індивідуального та громадського здоров'я, аналізувати здоров'я як системну категорію, визначати перспективні шляхи управління здоров'ям, володіти інформацією про інноваційні підходи до підвищення резервних можливостей організму людини.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
V семестр							
Змістовий модуль 1. Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей							
Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей	4	2					2
Реактивність організму. Види та форми реактивності	4	2					2
Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей	4			2			2
Реактивність організму. Види та форми реактивності.	4			2			2
Дослідження та оцінка фізичного розвитку	4			2			2
Рівень функціонування основних систем організму	4			2			2
Основи теорії адаптації і спортивне тренування	4			2			2
Модульний контроль	2						
Разом	30	4		10			14
Змістовий модуль 2. Медико-біологічний контроль на заняттях з фізичної культури та спорту							
Медико-біологічний контроль на заняттях з фізичної культури та спорту	4	2					2
Медико-біологічний контроль при проведенні тренувань в різних клімато-географічних та погодних умовах	4	2					2
Основні положення медико-біологічного контролю. Особливості занять спортом жінок.	4			2			2
Особливості занять спортом літніх людей	4			2			2
Медико-біологічний контроль на заняттях спортом дітей та підлітків.	4			2			2
Працездатність і спортивні результати в гірських умовах	4			2			2
Вплив температури і вологості повітря на спортивну працездатність.	4			2			2
Модульний контроль	2						
Разом	30	4		10			14
VI семестр							
Змістовий модуль 3. Фактори, що впливають на фізичну працездатність та стан здоров'я спортсменів							
Фактори, що впливають на фізичну працездатність та стан здоров'я спортсменів	4	2					2
Вплив фізичної активності на морфологічний стан організму	4	2					2
Фактори, що погіршують стан здоров'я спортсменів	4			2			2
Допінг: історія, стан, перспективи.	4			2			2
Вплив фізичної активності на морфо-фізіологічний стан організму. Рухова активність, гіподинамія та здоров'я людини	4			2			2
Захворювання серцево-судинної системи	4			2			2
Динаміка фізіологічного стану організму при спортивній діяльності	4			2			2

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Модульний контроль	2						
Разом	30	4		10			14
Змістовий модуль 4. Реабілітація у фізичній культурі та спорті							
Реабілітація у фізичній культурі та спорті	4	2					2
Руховий режим в системі оздоровчої фізичної культури	4	2					2
Система комплексної реабілітації спортсменів. Засоби відновлення працездатності в спорті. Харчування як засіб відновлення.	4			2			2
Фізичні та фармакологічні засоби відновлення працездатності.	4			2			2
Нормування та дозування фізичних навантажень у практиці спорту та оздоровчому фізвихованні	4			2			2
Гострі, невідкладні стани в практиці спорту	4			2			2
Надання першої невідкладної допомоги потерпілому	4			2			2
Модульний контроль	2						
Разом	30	4		10			14
	60			40			
Усього	120	16		40			56
VII семестр.							
Змістовий модуль 5. Загартовування							
Фізична культура і здоров'я. Загартовування	4	2					2
Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня школярів і студентів	4	2					2
Правила загартовування, їх дотримання в різних умовах	4			2			2
Фізична культура і здоров'я. Загартовування. Види і принципи загартовування.	4			2			2
Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня школярів і студентів	4			2			2
Загартовування організму. Значення та механізм загартовування. Основні способи загартовування	4			2			2
Нетрадиційні системи оздоровлення	4			2			2
Модульний контроль	2						
Разом	30	4		10			14
Іспит	30						
	60						
	120	16		40			56
Усього	180	20		50			70

5. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБА - ЄДНІСТЬ ПРОТИЛЕЖНОСТЕЙ

ЛЕКЦІЯ 1

Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей

Основні питання / ключові слова: поняття здоров'я; основні фактори, що впливають на стан здоров'я; фізичний розвиток; поняття хвороби; внутрішні та зовнішні фактори виникнення хвороби; стадії розвитку хвороби, можливі наслідки; клінічна та біологічна смерть, спадкові хвороби.

ЛЕКЦІЯ 2

Реактивність організму. Види та форми реактивності

Основні питання / ключові слова: реактивність організму, види та форми реактивності, поняття про імунітет, органи імунної системи, вроджений та набутий імунітет, фактори природної резистентності, імунодефіцит синдром набутого імунодефіциту, фактори ризику ВІЛ–інфікування в спорті, алергія, алергени.

Практичне заняття №1. Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей

Основні питання / ключові слова: поняття здоров'я; основні фактори, що впливають на стан здоров'я; фізичний розвиток; поняття хвороби; внутрішні та зовнішні фактори виникнення хвороби; стадії розвитку хвороби, можливі наслідки; клінічна та біологічна смерть, спадкові хвороби. Поняття про здоров'я та фактори, що на нього впливають. Градації та критерії здоров'я. Фізичний розвиток, його фази. Поняття гетерохронності. Поняття про хворобу. Зовнішні причини захворювання. Внутрішні причини захворювання. . Стадії розвитку хвороби. Клінічна і біологічна смерть.

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. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И. Медико-биологические основы физической культуры. – Волгоград: Изд-во Волгоградского госуниверситета, 1999. – 48 с.

Практичне заняття №2. Реактивність організму. Види та форми реактивності

Основні питання / ключові слова: реактивність організму, види та форми реактивності, поняття про імунітет, органи імунної системи, вроджений та набутий імунітет, фактори природної резистентності, імунодефіцит синдром набутого імунодефіциту, фактори ризику ВІЛ–інфікування в спорті, алергія, алергени.

Рухова активність та обмін речовин і енергії. Фізіологічні зміни органів і систем при руховій активності. Вплив гіподинамії на обмін речовин і енергії.

Фізіологічні зміни органів і систем при гіподинамії. Наслідки малорухомого способу життя. Роль оздоровчої фізичної культури у підтриманні здоров'я людини.

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. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И. Медико-биологические основы физической культуры. – Волгоград: Изд-во Волгоградского госуниверситета, 1999. – 48 с.

Практичне заняття №3. Дослідження та оцінка фізичного розвитку

Основні питання / ключові слова: дослідження та оцінка фізичного розвитку, реактивність організму, види та форми реактивності, поняття про імунітет, органи імунної системи, вроджений та набутий імунітет, фактори природної резистентності, імунодефіцит синдром набутого імунодефіциту, фактори ризику ВІЛ–інфікування в спорті, алергія, алергени. Визначення адаптації, її види та стадії. Фізіологічні особливості адаптації до фізичних навантажень. Визначення термінової адаптації. Визначення довготривалої адаптації. Визначення адаптаційного потенціалу. Ціна адаптації.

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. Спортивная медицина: Підручник для студентів і лікарів /За заг. ред. В.М.Сокрута – Донецьк, «Каштан», 2013. – 472 с.

Практичне заняття №4. Рівень функціонування основних систем організму

Основні питання / ключові слова: рівень функціонування основних систем організму.

Будова та функції нервової системи. Вікові особливості її функціонування. Будова та функції серцево-судинної системи та системи кровотворення. Вікові особливості їх функціонування. Будова та функції дихальної системи. Вікові особливості її функціонування. Будова та функції травної системи. Вікові особливості її функціонування. Будова та функції опорно-рухової системи. Вікові особливості її функціонування. Будова та функції імунної системи. Вікові особливості її функціонування. Будова та функції сечостатевої системи. Вікові особливості її функціонування.

Рекомендована література:

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

спорт, 2003. – 480 с.

2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. – М.: Олимпия PRESS, 2005. – 528 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.

Практичне заняття №5. Основи теорії адаптації і спортивне тренування

Основні питання / ключові слова: Визначення адаптації, її види та стадії. Фізіологічні особливості адаптації до фізичних навантажень. Визначення термінової адаптації. Визначення довготривалої адаптації. Визначення адаптаційного потенціалу. Ціна адаптації.

Рекомендована література:

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. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. – М.: Олимпия PRESS, 2005. – 528 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2 МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ЛЕКЦІЯ 3

Медико-біологічний контроль на заняттях з фізичної культури та спорту

Основні питання / ключові слова: типи медичного контролю та принципи його організації, первинний та поглиблений медичний контроль, етапний медико-біологічний контроль, поточний та невідкладний медико-біологічний контроль, принципи самоконтролю, суб'єктивні та об'єктивні ознаки стану організму.

ЛЕКЦІЯ 4

Медико-біологічний контроль при проведенні тренувань в різних клімато-географічних та погодних умовах

Основні питання / ключові слова: працездатність і спортивні результати в гірських умовах, гострі фізіологічні ефекти зниженого атмосферного тиску, реакліматизація та деадаптація спортсменів після повернення з гір, фізичні механізми тепловіддачі в умовах підвищеної температури та вологості повітря, теплова адаптація (акліматизація), спортивна діяльність в умовах підвищеної та пониженої температури повітря.

Практичне заняття № 6. Основні положення медико-біологічного контролю. Особливості занять спортом жінок

Основні питання / ключові слова: основні положення медико-біологічного контролю, особливості занять спортом жінок, працездатність і спортивні результати в гірських умовах, гострі фізіологічні ефекти зниженого атмосферного тиску, реакліматизація та деадаптація спортсменів після повернення з гір, фізичні механізми тепловіддачі в умовах підвищеної температури та вологості повітря, теплова адаптація (акліматизація), спортивна діяльність в умовах підвищеної та пониженої температури повітря.

Морфо-функціональні особливості організму жінок. Силові, швидкісно-силові та анаеробні можливості жінок. Аеробна спроможність жіночого організму. Зміни функцій жіночого організму у процесі тренування. Вплив біологічного циклу на працездатність жінок та тренувальний процес.

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. Спортивна медицина: Підручник для студентів і лікарів /За заг. ред. В.М.Сокрута – Донецьк, «Каштан», 2013. – 472 с.

Практичне заняття №7. Особливості занять спортом літніх людей

Основні питання / ключові слова: особливості занять спортом літніх людей, основні положення медико-біологічного контролю, особливості занять спортом жінок, працездатність і спортивні результати в гірських умовах, гострі фізіологічні ефекти зниженого атмосферного тиску, реакліматизація та деадаптація спортсменів після повернення з гір, фізичні механізми тепловіддачі в умовах підвищеної температури та вологості повітря, теплова адаптація (акліматизація), спортивна діяльність в умовах підвищеної та пониженої температури повітря.

Спортивна діяльність літніх людей. Рекомендовані види спорту. Вікові зміни серцево-судинної системи. Вікові зміни дихальної системи. Зміни силових якостей з віком. Чинники довколишнього середовища та процес старіння. Склад тіла та процес старіння. Тренованість літнього спортсмена.

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. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. – М.: Олимпия PRESS, 2005. – 528 с

Практичне заняття № 8. Медико-біологічний контроль на заняттях спортом дітей та підлітків

Основні питання / ключові слова: медико-біологічний контроль на заняттях спортом дітей та підлітків.

Типи медичного контролю та принципи його організації. Первинний та поглиблений медичний контроль. Етапний медико-педагогічний контроль. Текучий та невідкладний медико-педагогічний контроль. Принципи самоконтролю. Ріст і розвиток тканин. Анатомо-фізіологічні та психологічні характеристики дітей різного віку. Зміни серцево-судинної і дихальної систем у дітей різного віку. Зміни силових якостей у різні періоди розвитку організму дітей. М'язова діяльність молодого спортсмена.

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. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. – М.: Олимпия PRESS, 2005. – 528 с.

Практичне заняття №9. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах

Основні питання / ключові слова: працездатність і спортивні результати в гірських умовах. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах. Гострі фізіологічні ефекти зниженого атмосферного тиску. М'язова діяльність в умовах високогір'я. Форми гіпоксичних тренувань. Оптимальна висота для підготовки в гірських умовах. Реакліматизація та деадаптація спортсменів після повернення з гір.

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. Вілмор Дж.Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
4. Коц. Я.М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 241 с.

Практичне заняття №10. Вплив температури і вологості на спортивну працездатність

Основні питання / ключові слова: вплив температури і вологості на спортивну працездатність. Фізичні механізми тепловіддачі в умовах підвищеної температури та вологості повітря. Фізіологічні механізми посилення тепловіддачі в умовах підвищеної температури та вологості повітря. Теплова адаптація (акліматизація). Режим пиття. Спортивна діяльність в умовах підвищеної температури повітря. Спортивна діяльність в умовах пониженої температури повітря

Рекомендована література:

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Вілмор Дж.Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.
4. Коц. Я.М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 241 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ

ЛЕКЦІЯ 5

Вплив фізичної активності на морфологічний стан організму

Основні питання / ключові слова: спорт та фізичний розвиток, вплив фізичних вправ на поставу, удосконалення функціональних можливостей органів дихання, системи кровообігу, руховий апарат людини, нервову систему та обмін речовин і енергії; негативний вплив гіподинамії на обмін речовин і енергії, фізіологічні зміни органів і систем при гіподинамії, наслідки малорухомого способу життя, роль оздоровчої фізичної культури у підтриманні здоров'я людини.

ЛЕКЦІЯ 6

Фактори, що впливають на фізичну працездатність та стан здоров'я спортсменів

Основні питання / ключові слова: уживання алкоголю, шкідливий вплив паління, небезпека скидання ваги, заборонені методи (аутогемотрансфузія), історія виникнення допінгів та їх контролю, класифікація препаратів, які відносяться до допінгів, Негативний вплив на організм людини препаратів різних груп, які відносяться до допінгів, принципи організації антидопінгового контролю.

Практичне заняття №11. Фактори, що погіршують стан здоров'я спортсменів

Основні питання / ключові слова: уживання алкоголю, шкідливий вплив паління, небезпека скидання ваги, заборонені методи (аутогемотрансфузія), історія виникнення допінгів та їх контролю, класифікація препаратів, які відносяться до допінгів, Негативний вплив на організм людини препаратів різних груп, які відносяться до допінгів, принципи організації антидопінгового контролю.

Рекомендована література

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.
2. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский

спорт, 2003. – 480 с. Читати: стор. 240-250.

3. Спортивна медицина: Підручник для студентів і лікарів /За заг. ред. В.М.Сокрута – Донецьк, «Каштан», 2013. – 472 с.

Практичне заняття №12. Допінги: історія, стан, перспективи

Основні питання / ключові слова: Історія виникнення допінгів та їх контролю. Класифікація препаратів, які відносяться до допінгів. Негативний вплив на організм людини препаратів різних груп, які відносяться до допінгів. Схема проведення допінг-контролю.

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. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения.- К.: Олимпийская литература, 2004. – 758 с.

Практичне заняття № 13. Вплив фізичної активності на морфо-фізіологічний стан організму. Рухова активність, гіподинамія та здоров'я людини

Основні питання / ключові слова: Вплив фізичної активності на морфо-фізіологічний стан організму. Рухова активність, гіподинамія та здоров'я людини.

Рухова активність та обмін речовин і енергії. Фізіологічні зміни органів і систем при руховій активності. Вплив гіподинамії на обмін речовин і енергії. Фізіологічні зміни органів і систем при гіподинамії. Наслідки малорухомого способу життя. Роль оздоровчої фізичної культури у підтриманні здоров'я людини.

Рекомендована література:

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И. Медико-биологические основы физической культуры. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета., 1999. – 84 с.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. – М.: Олимпия PRESS, 2005. – 528 с.
4. Бальсевич В.К., Запорожнов В.А. Физическая активность человека. – Киев: Здоровье, 1987.-224 с.

Практичне заняття № 14. Захворювання серцево-судинної системи

Основні питання / ключові слова: Серцевий цикл. Особливості будови серцево-судинної системи у дітей. Функціональні показники діяльності серцево-судинної системи у дітей. Реакція серцево-судинної системи на

фізичне навантаження. Коливання фізичної працездатності протягом дня, тижня, року. Вади серця. Гіпертонічна хвороба. Ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда. Гострі порушення серцевого та мозкового кровообігу. Порушення венозного кровообігу. Надання невідкладної допомоги. Профілактика серцево-судинних захворювань.

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. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. – М.: Олимпия PRESS, 2005. – 528 с.
4. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.- М.: ФиС, 1991. – 102 с.

Практичне заняття № 15. Динаміка фізіологічного стану організму при спортивній діяльності

Основні питання / ключові слова: Передстартовий стан та розминка. Впацьовування (вработывание), «мертва точка», «друге дихання». Стійкий стан. Стомлення. Відновлення.

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. Спортивная медицина: Підручник для студентів і лікарів /За заг. ред. В.М.Сокрута – Донецьк, «Каштан», 2013. – 472 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4 РЕАБІЛІТАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

ЛЕКЦІЯ 7

Реабілітація у фізичній культурі та спорті

Основні питання / ключові слова: особливості використання засобів відновлення працездатності в спорті, загальна характеристика засобів відновлення працездатності, харчування як засіб відновлення працездатності, їжа як джерело енергії та пластичних речовин, біологічне значення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин; питний режим спортсмена; особливості використання поживних речовин спортсменами.

ЛЕКЦІЯ 8

Руховий режим в системі оздоровчої фізичної культури

Основні питання / ключові слова: основні принципи та задачі оздоровчої фізичної культури, медичні групи для занять оздоровчою фізичною культурою, рухові режими, кількість та зміст фізичних вправ для розвитку та

підтримки фізичного стану.

Практичне заняття № 16. Система комплексної реабілітації спортсменів. Засоби відновлення працездатності в спорті. Харчування як засіб відновлення

Основні питання / ключові слова: Система комплексної реабілітації спортсменів. Засоби відновлення працездатності в спорті. Харчування як засіб відновлення.

Рекомендована література:

1. 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.
2. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
3. Ялович В.Т. Медико-біологічні й педагогічні засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів. Луцьк: редакційно-видавничий відділ Волинського національного університету імені Лесі Українки, 2010.

Практичне заняття № 17. Фізичні та фармакологічні засоби відновлення працездатності

Основні питання / ключові слова: Використання вітамінів спортсменами. Ознаки вітамінної недостатності. Білкові препарати та спортивні напої. Адаптогени в спорті. Загальнозміцнюючі та тонізуючі рослини. Рослини, що нормалізують сон. Масаж. Види масажу. Лазня суха та парова. Гідропроедури: душ, ванна, купання, обливання. Електропроедури. Інфрачервоне, ультрафіолетове, світлове опромінення. Магнітотерапія: ультразвук, фонофорез. Оксигенотерапія.

Рекомендована література:

1. 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.
2. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
3. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И. Медико-биологические основы физической культуры. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета., 1999. – 84 с.

Практичне заняття № 18. Нормування та дозування фізичних навантажень у практиці спорту та оздоровчому фізвихованні

Основні питання / ключові слова: Тип навантаження, його величина, тип, інтенсивність, об'єм. Характеристика окремих програм оздоровчих занять фізичними вправами. Екзогенні фактори впливу на формування здоров'я. Залежність стану здоров'я від дії шкідливих ендогенних чинників.

Динаміка функціональних резервів організму. Загальний, спеціальний, профілактичний ефекти оздоровчого заняття.

Рекомендована література:

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.
2. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
3. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И. Медико-биологические основы физической культуры. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета., 1999. – 84 с.
4. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту / П.С. Назар, О.О.Шевченко, Т.П.Гусєв. – К.:Олімп. Л-ра, 2013. – 328 с.

Практичне заняття № 19. Гострі, невідкладні стани в практиці спорту
Основні питання / ключові слова: Гострі, невідкладні стани в практиці спорту.

Рекомендована література:

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.
2. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
3. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту / П.С. Назар, О.О.Шевченко, Т.П.Гусєв. – К.:Олімп. Л-ра, 2013. – 328 с.

Практичне заняття № 20. Надання першої невідкладної допомоги потерпілому

Основні питання / ключові слова: Загальні принципи надання першої невідкладної допомоги. Шок. Непритомність. Перегрів, опіки. Переохолодження, обмороження. Переломи. Утоплення. Електротравма. Пошкодження зв'язок. Поранення з втратою 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. Петриченко В.Н. Перша медична допомога / Т.В. Петриченко. – К.: Медицина, 2007. – 248 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 5

ЗАГАРТОВУВАННЯ

ЛЕКЦІЯ 9

Фізична культура і здоров'я. Загартування

Основні питання / ключові слова: види і принципи загартування, фізичні вправи як фактор підвищення розумової та фізичної працездатності людини, види фізичних вправ.

ЛЕКЦІЯ 10

Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня школярів і студентів

Основні питання / ключові слова: фізкультурна пауза, динамічна перерва, ігри середньої рухливості («Совонька», «Зроби фігуру», «Знайди прапорець» та ін.) або хороводні («Коровай», «Каруселі», «Мак»), танцювальні рухи під музику, комплекс вправ ритмічної гімнастики або загальнорозвиваючих вправ, вправи у прокачуванні, киданні та ловленні м'яча одне одному, вправи з малим м'ячем (школа м'яча), ходьба по колоді, стрибки в глибину, через скакалку, фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня, комплекси вправ ранкової гімнастики.

Практичне заняття № 21. Правила загартування, їх дотримання в різних умовах

Основні питання / ключові слова: Фізіологічні основи загартовування. Гігієнічні принципи загартовування. Гігієна загартовування повітрям. Гігієна загартовування водою. Гігієнічні норми загартовування сонячними променями. Нетрадиційні оздоровчі системи: методика Порфирія Іванова, фізична культура йогів, аутогенне тренування. Техніка аутотренінгу.

Рекомендована література

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.
2. Земцова И.И. Спортивная физиология. К.: Олимпийская литература, 2010 – 208 с.
3. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И. Медико-биологические основы физической культуры. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета., 1999. – 84 с.
4. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

Практичне заняття № 22. Фізична культура і здоров'я. Загартування. Види і принципи загартування

Основні питання / ключові слова: Фізична культура і здоров'я. Загартування. Види і принципи загартування. Фізіологічні основи загартовування. Гігієнічні принципи загартовування. Гігієна загартовування повітрям.

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. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. К.- 1991.- 165 с.
4. Спортивна медицина: Підручник для студентів і лікарів /За заг. ред. В.М.Сокрута – Донецьк, «Каштан», 2013. – 472 с.

Практичне заняття № 23. Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня школярів і студентів

Основні питання / ключові слова: Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня школярів і студентів.

Особливості використання засобів відновлення працездатності в спорті. Загальна характеристика засобів відновлення працездатності. Основні напрямки використання засобів відновлення працездатності в спортивному тренуванні.

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. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. К.- 1991.- 165 с.
4. Спортивна медицина: Підручник для студентів і лікарів /За заг. ред. В.М.Сокрута – Донецьк, «Каштан», 2013. – 472 с.

Практичне заняття № 24. Загартовування організму Значення та механізм загартовування. Основні способи загартовування

Основні питання / ключові слова: Особливості використання засобів відновлення працездатності в спорті. Загальна характеристика засобів відновлення працездатності. Основні напрямки використання засобів відновлення працездатності в спортивному тренуванні. Харчування як засіб відновлення працездатності. Їжа як джерело енергії. Пластична функція харчових речовин. Біологічне значення білків. Біологічне значення жирів. Біологічне значення вуглеводів. Біологічне значення вітамінів. Водо- та жиророзчинні вітаміни. Біологічне значення мінеральних речовин. Питний режим спортсмена. Загальні принципи харчування. Особливості використання поживних речовин спортсменами.

Рекомендована література

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.

2. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И. Медико-биологические основы физической культуры. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета., 1999. – 84 с.
3. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. К.- 1991.- 165 с.
4. Спортивна медицина: Підручник для студентів і лікарів /За заг. ред. В.М.Сокрута – Донецьк, «Каштан», 2013. – 472 с.

Практичне заняття № 25. Нетрадиційні системи оздоровлення

Основні питання / ключові слова: Нетрадиційні системи оздоровлення. Поняття «нетрадиційної медицини» та «нетрадиційних методів оздоровлення». Перелік та короткий опис нетрадиційних методів оздоровлення. Енергетична система людини. Поняття біополя та біоенергії. Процес передачі біоенергії. Поняття аури та фактори від яких залежить колір шарів аури. Функції аури. Методи зміцнення та оздоровлення аури. Поняття чакри (енергетичний центр) та їх взаємозв'язок з нервовою системою людини. Характеристика місця розташування кожної чакри та області її керування різними органами людини. Функції чакр. Складові енергетичної системи людини. Характеристика основних (класичних) меридіанів. Їх функції. Характеристика м'язово-сухожильних меридіанів та їх відмінність від класичних. Динаміка енергії в організмі людини. Основи суджок терапія. Історія появи суджок терапії. Основні системи відповідності кистей і стоп: пояснення подібності кисті тілу; инь та ян поверхні тіла. Позитиви суджок терапії. Лікування за системою суджок: основні ступені пошуку лікувальної точки; способи стимуляції лікувальних точок. Покази та протипокази для застосування суджок терапії. Основні засади рефлексотерапії. Характеристика оптимального часу впливу на той чи інший меридіан та орган (внутрішній біологічний годинник). Фізіологічні механізми давньосхідної рефлексотерапії. Опис зміни діаметру «життєвих» точок в залежності від певних факторів. Об'єктивні та суб'єктивні ознаки наявності меридіанів.

Рекомендована література

1. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И. Медико-биологические основы физической культуры. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета., 1999. – 84 с.
2. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
3. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту / П.С. Назар, О.О.Шевченко, Т.П.Гусєв. – К.:Олімп. л-ра, 2013. – 328 с.
4. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. К.- 1991.- 165 с.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4		Модуль 5	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Відвідування семінарських											
Відвідування практичних занять	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Робота на семінарському занятті											
Робота на практичному занятті	10	5	50	5	50	5	50	5	50	5	50
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)											
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ											
Разом			87		87		87		87		87
Максимальна кількість балів : 435											
Розрахунок коефіцієнта : $435/60 = 7,25$											

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБА – ЄДНІСТЬ ПРОТИЛЕЖНОСТЕЙ		
Тема 1. Фактори, що впливають на стан здоров'я (4 год.).	Поточний	5 балів
Тема 2. Адаптація, як біологічна основа фізичного виховання (4 год.).	Поточний	
Тема 3. Фізичний розвиток людини. Вікова акселерація (4 год.).	Поточний	
Тема 4. Рівень функціонування основних систем організму у віковому аспекті (2 год.).	Поточний	
Змістовий модуль 2. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ		
Тема 5. Мета та завдання медико-біологічного контролю (4 год.)	Поточний	5 балів
Тема 6. Медико-біологічний контрольна заняттях фізичною культурою літніх людей (5 год.).	Поточний	
Тема 7. Спортивна працездатність в різних клімато-географічних умовах (5 год.)	Поточний	
Змістовий модуль 3. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ		

Тема 8. Сучасний стан проблеми допінг в спорті (5 год.).	Поточний	5 балів
Тема 9. Особливості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження у людей зрілого та похилого віку (5 год.).	Поточний	
Тема 10. Профілактика захворювань серцево-судинної системи (4 год.).	Поточний	
Змістовий модуль 4 . РЕАБІЛІТАЦІЯ Е ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТИ		
Тема 11. Система комплексної реабілітації спортсменів (5 год.).	Поточний	5 балів
Тема 12. Норми фізичних навантажень при заняттях фізичною культурою та спортом (4 год.).	Поточний	
Тема 13. Надання першої невідкладної допомоги потерпілому при нещасних випадках(5 год.).	Поточний	
Змістовий модуль 5. ЗАГАРТОВУВАННЯ		
Тема 14. Фізична культура і здоров'я. Фізичні вправи як фактор підвищення розумової та фізичної працездатності людини (5 год.).	Поточний	5 балів
Тема 15. Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня (4год.).	Поточний	
Тема 16. Правила загартування, їх дотримання в різних умовах(5 год.).		
Всього: 70 годин		25 балів

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної 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.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — іспит.

6.5. Орієнтовний перелік питань для іспиту

1. Поняття про здоров'я та фактори, що на нього впливають.
2. Надання невідкладної допомоги потерпілому при електротравмі.
3. Медико-біологічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з людьми зрілого та похилого віку
4. Поняття про хворобу. Зовнішні та внутрішні причини захворювання.
5. Надання невідкладної допомоги потерпілому при вивиху, пошкодженні, розтягуванні зв'язок.
6. Зміни серцево-судинної і дихальної систем у дітей різного віку.
7. Морфологічні та фізіологічні зміни серцево-судинної та дихальної систем при руховій активності.
8. Класифікація препаратів, які відносяться до допінгів.
9. Програма фізичних занять для школярів різних вікових груп.
10. Морфологічні та фізіологічні зміни опорно-рухового апарату при руховій активності.
11. Негативний вплив на організм людини наркотичних анальгетиків.
12. Морфо-функціональні особливості організму жінок

13. Визначення адаптації, її види та стадії.
14. Заборонені методи впливу на організм спортсмена.
15. Силові, швидко-силові та анаеробні можливості жінок.
16. Спадкові хвороби. Поняття мутації.
17. Негативний вплив на організм людини кров'яного допінгу.
18. Вплив великих навантажень на організм жінок.
19. Імунодефіцит. СНІД, ВІЛ-інфекція.
20. Функціональні показники діяльності серцево-судинної системи.
21. Явище гіперандрогенії.
22. Фактори ризику інфікування ВІЛ в професійному спорті.
23. Роль холестерину у розвитку хвороб серцево-судинної системи.
24. Передстартовий стан та розминка.
25. Загальна характеристика засобів відновлення працездатності.
26. Фактори ризику серцево-судинних захворювань.
27. Впацьовування (вработывание), «мертва точка», «друге дихання».
28. Їжа як джерело енергії.
29. Фізіологічні механізми посилення тепловіддачі в умовах підвищеної температури та вологості повітря.
30. Стійкий стан. Стомлення. Відновлення.
31. Використання вітамінів спортсменами.
32. Особливості тренувань юних спортсменів в умовах підвищеної температури та вологості повітря.
33. Роль емоцій при спортивній діяльності.
34. Лазня суха та парова.
35. Спортивна діяльність в умовах пониженої температури повітря.
36. Негативний вплив алкоголю на функцію печінки, серцево-судинну та центральну нервову системи.
37. Вікові особливості функціонування серцево-судинної системи.
38. Гострі фізіологічні ефекти зниженого атмосферного тиску.
39. Хвороби, що поширені серед курців.
40. Вікові особливості функціонування дихальної системи.
41. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах.
42. Негативний вплив зниження ваги шляхом використання фармакологічних препаратів та обмеженням їжі.
43. Вікові особливості функціонування травної системи.
44. Мета, види медико-біологічного контролю та принципи його організації.
45. Негативний вплив анаболічних стероїдів та інших допінгових препаратів на здоров'я та спортивну діяльність.
46. Зв'язок між типом конституції людини та схильністю до розвитку хвороб.
47. Вікові особливості функціонування опорно-рухової системи.
48. Самоконтроль у процесі фізичного виховання. Об'єктивні і суб'єктивні показники стану організму спортсмена.
49. Стадії розвитку хвороби.
50. Загальні принципи надання першої долікарської допомоги.
51. Обмін речовин та розумова працездатність літніх людей.

52. Варіанти завершення хвороби.
53. Фізичні вправи як фактор підвищення розумової та фізичної працездатності людини.
54. Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня.
55. Правила загартування, їх дотримання в різних умовах.
56. Види і принципи загартування.
57. Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня школярів і студентів.
58. Загартовування організму. Значення та механізм загартовування.
59. Основні способи загартовування.
60. Нетрадиційні системи оздоровлення.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

Практичні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Теми практичних занять	Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей	Реактивність організму. Види та форми реактивності.	Дослідження та оцінка фізичного розвитку	Рівень функціонування основних систем організму	Основи теорії адаптації і спортивне тренування.	Основні положення медико-біологічного контролю. Особливості занять спортом жінок.	Особливості занять спортом літніх людей.	Медико-біологічний контроль на заняттях спортом дітей та підлітків.	Працездатність і спортивні результати в гірських умовах	Вплив температури і вологості повітря на спортивну працездатність.	Фактори, що погіршують стан здоров'я спортсменів	Допінг: історія, стан, перспективи.	Вплив фізичної активності на морфо-фізіологічний стан організму. Рухова активність, гіподинамія та здоров'я людини	Захворювання серцево-судинної системи.	Динаміка фізіологічного стану організму при спортивній діяльності	Система комплексної реабілітації спортсменів. Засоби відновлення працездатності в спорті. Харчування як засіб відновлення.	Фізичні та фармакологічні засоби відновлення працездатності.	Нормування та дозування фізичних навантажень у практиці спорту та оздоровчому фізвихованні	Гострі, невідкладні стани в практиці спорту	Надання першої невідкладної допомоги потерпілому
Робота на практичному занятті, бали	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10
Види поточного контролю	МКР №1 (25 балів)					МКР №2 (25 балів)					МКР №3 (25 балів)					МКР №4 (25 балів)				
Самостійна робота	5 балів					5 балів					5 балів					5 балів				

Модулі	Змістовий модуль 5. Загартовування (87 бали)				
Лекції	9		10		
Теми лекцій	Фізична культура і здоров'я. Загартовування.		Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня школярів і студентів		
Лекції, відвід. (бали)	1		1		
Практичні заняття	21	22	23	24	25
Теми практичних занять	Правила загартовування, їх дотримання в різних умовах	Фізична культура і здоров'я. Загартовування. Види і принципи загартовування.	Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня школярів і студентів	Загартовування організму. Значення та механізм загартовування. Основні способи загартовування	Нетрадиційні системи оздоровлення
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	5				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №5 (25 балів)				
Підсум. контроль	іспит				

8. Рекомендовані джерела

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.
2. Земцова И.И. Спортивная физиология. К.: Олимпийская литература, 2010 – 208 с.
3. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И. Медико-биологические основы физической культуры. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета., 1999. – 84 с.
4. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
5. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту / П.С. Назар, О.О.Шевченко, Т.П.Гусєв. – К.:Олімп. л-ра, 2013. – 328 с.
6. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. К.- 1991.- 165 с.
7. Петриченко В.Н. Перша медична допомога / Т.В. Петриченко. – К.: Медицина, 2007ю – 248 с.
8. Спортивна медицина: Підручник для студентів і лікарів /За заг. ред. В.М.Сокрута – Донецьк, «Каштан», 2013. – 472 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>

Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И. Медико-биологические основы физической культуры

<http://window.edu.ru/resource/608/25608/files/volsu175.pdf>

Сокрута В.М. Спортивна медицина. Підручник

http://www.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/fizreabilit/05.%20Navch_metoduch_na_literatura/pidruchnyk_sportyvna_medycyna_ch_8.pdf

<http://1staidplast.org.ua/>

<http://tomrda.gov.ua/news/486865/>

<http://moz.gov.ua/article/health/jak-nadati-pershu-dopomogu-zagalni-pravila>

<http://expres.ua/health/2017/09/13/261808-persha-medychna-dopomoga-ne-nashkodyty>

<https://pmgroupp.org.ua/training-and-courses/>