

Міністерство освіти і науки України
Київський університет імені Бориса Грінченка
Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи



О.Б.Жильцов
20 14 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПОРТИВНА МЕДИЦИНА

Напрямок підготовки – 6.010201 Фізичне виховання

Гуманітарний інститут

2014–2015 рік

*Свердловська
програма типової
громадської освіти
дисципліни навчальної
програми*

Робоча програма Спортивна медицина для студентів
напряму підготовки 6.010201 - Фізичне виховання, галузі знань 0102 – Фізичне
виховання, спорт і здоров'я людини, 2014 рік, 34 с.

Розробники: Бабенков Г.Д., професор кафедри фізичної культури та
спортивної майстерності, доктор медичних наук,

Бісмак О.В., доцент кафедри фізичної культури та спортивної майстерності,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та
спортивної майстерності

Протокол від "03" вересня 2014 року № 2

Завідувач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності

 (Т.Г. Диба)

"03" вересня 2014 року

Схвалено Вченою радою Гуманітарного інституту

Протокол від "26" вересня 2014 року № 1

" " 2014 року

Вчений секретар



(Т.Л.Видайчук)

©Бабенков Г.Д., 2014 рік

Бісмак О.В., 2014 рік

© КУБГ, 2014 рік

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 I. Організація спортивної медицини в Україні.</i>	9
Загальне учення про здоров'я й хворобу	
<i>Змістовий модуль II. Перша допомога при гострих патологічних станах в спорті</i>	10
<i>Змістовий модуль III. Медико-біологічне забезпечення оздоровчої фізичної культури</i>	11
5. Плани практичних занять	11
6. Завдання для самостійної роботи	20
7. Індивідуальна навчально-дослідна робота	24
8. Система поточного та підсумкового контролю	26
9. Методи навчання	29
10. Методичне забезпечення курсу	30
11. Об'ємні вимоги до курсу	30
12. Рекомендована література	32

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

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. Засвоїти методики визначення фізичного стану дітей та підлітків.
2. Проводити дослідження функціонального стану організму спортсменів.
3. Навчитися методам 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: III, IV	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 5 кредитів</p> <p>Змістові модулі: 3 модулі</p> <p>Загальний обсяг дисципліни: 180 годин</p> <p>Тижневих годин: 4 години</p>	<p style="text-align: center;">Шифр та назва напрямку 0102 " Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини "</p> <p style="text-align: center;">Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання</p> <p style="text-align: center;">Освітньо-кваліфікаційний рівень "бакалавр"</p>	<p>Рік підготовки: 3,4.</p> <p>Семестр: 6, 7.</p> <p>Аудиторні заняття: 72 години, з них:</p> <p>Лекції: 16 годин (8 год. – 6 с, 8 год. - 7 с)</p> <p>Практичні заняття: 40 (20 год. – 6 с, 20 год. - 7 с) годин</p> <p>Індивідуальна робота: 8 годин (4 год. – 6 с, 4 год. - 7 с)</p> <p>Самостійна робота: 72 години (36 год. – 6 с, (8 год. – 6 с, 8 год. - 7 с) год. - 7 с)</p> <p>Модульний контроль: 8 годин (4 год. – 6 с, 4 год. - 7 с)</p> <p>Вид контролю: залік – 6 с, екзамен – 7 с – 36 год.</p>

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин					
		Разом	Лек- ції	Практ них	Інди- відуа- льна робота	Само- стійна робота	Мод. Кон- троль
Змістовий модуль I. МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ							
1.	Організація спортивної медицини в Україні. Загальне учення про здоров'я й хворобу.	12	2	2		8	
2.	Клінічні та параклінічні методи дослідження. Анамнез життя та хвороби. Поняття про етіологію та патогенез.	18	2	6		10	2
3.	Медико-педагогічний контроль. Принципи дослідження ОРА у спортсменів.	18	2	6	2	8	
4.	Фізичний стан та методи його дослідження. Функціональні проби.	20	2	6	2	10	2
Разом		72	8	20	4	36	4
Змістовий модуль II. ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ГОСТРИХ ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНАХ В СПОРТІ							
5.	Загальна характеристика захворювань спортсменів. Профілактика спортивної травматизму.	18	2	6	2	8	
6.	Хронічне перенапруження ведучих органів і систем організму у спортсменів	14	2	4		8	2
Разом		34	4	10	2	16	2
Залік							
Змістовий модуль III. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ							
7.	Комплекс медичних обстежень для допуску до занять оздоровчою фізичною культурою	18	2	6		10	
8.	Рухові режими в системі оздоровчої фізичної культури	18	2	4	2	10	2
Разом		38	4	10	2	20	2
Екзамен							
Разом за навчальним планом		180	16	40	8	72	8/36

IV. Навчально-методична карта дисципліни «Спортивна медицина»

Разом: 180 год., лекції – 16 год., практичні заняття – 40 год., індивідуальна робота – 8 год., самостійна робота – 72 год., модульний контроль – 8 год.

Тиждень	Змістовий модуль I									Змістовий модуль II				Змістовий модуль III																		
Назва модуля	Медико-педагогічний контроль у фізичній культурі і спорті, 189 балів									Перша допомога при гострих патологічних станах у спорті 92 бали				Медико-біологічне забезпечення оздоровчої фізичної культури 92 бали																		
Лекц., відвід.	1			1			1			1		1		1		1																
Теми лекцій	Організація спортивної медицини в Україні			Клінічні та параклінічні методи дослідження. Анамнез життя та хвороби. Етіологію та патогенез			Медико-педагогічний контроль. Принципи дослідження ОРА			Фізичний стан та методи його дослідження. Функціональні проби			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 практичних занять	Загальне учення про здоров'я й хворобу		Анамнез життя та хвороби. Поняття про		Клінічні методи дослідження		Параклінічні методи дослідження		Медико-педагогічний контроль		Методи обстеження ОРА у спортсменів.		Фізичний стан та методи його дослідження		Методи оцінки фізичної проби		Функціональні проби		Загальна характеристика захворювань у спорті. Профілактика спортивного травматизму		Перша медична допомога при		Хронічне перенапруження основних органів і систем організму у спортсменів		Гострі, невідкладні стани в практиці спортивної		Комплекс медичних обстежень для допуску до занять оздоровчою фізичною культурою		Методи дослідження фізичної працездатності		Рухові режими в системі фізичної культури	
Практичні	1		2		3		4		5		6-7		8		9		10		11-12		13		14		15		16-17		18		19-20	
Кільк. балів за пр. зан.	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	
Самостійна робота	20 балів									10 балів				10 балів																		
ІНДЗ	30 балів																															
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 (25 балів)									Модульна контрольна робота 2 (25 балів)				Модульна контрольна робота 3 (25 балів)																		
Підсумковий контроль	Залік									Екзамен																						

Всього: 373 бали

III. ПРОГРАМА

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Лекція 1. ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ В УКРАЇНІ. ЗАГАЛЬНЕ УЧЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я Й ХВОРОБУ (2 год.)

Основні поняття теми: спортивна медицина, хвороба, основні критерії здоров'я, етіологія, патогенез.

Практичне заняття 1. Загальне вчення про здоров'я й хворобу.

Лекція 2. КЛІНІЧНІ ТА ПАРАКЛІНІЧНІ МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ. АНАМНЕЗ ЖИТТЯ ТА ХВОРОБИ. ПОНЯТТЯ ПРО ЕТІОЛОГІЮ ТА ПАТОГЕНЕЗ (2год.)

Основні поняття теми: Анамнез хвороби, анамнез життя, перкусія, аускультация, пальпація.

Практичне заняття 2. Анамнез життя та хвороби. Поняття про етіологію та патогенез.

Практичне заняття 3. Клінічні методи дослідження.

Практичне заняття 4. Параклінічні методи дослідження.

Лекція 3. МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ. ПРИНЦИПИ ОБСТЕЖЕННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У СПОРТСМЕНІВ (2 год.).

Основні поняття теми: Лордоз, кіфоз, гоніометрія, плантографія.

Практичне заняття 5. Медико-педагогічний контроль.

Практичне заняття 6-7. Методи обстеження опорно-рухового апарату спортсменів.

Лекція 4. ФІЗИЧНИЙ СТАН ТА МЕТОДИ ЙОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПРОБИ (2 ГОД.).

Основні поняття теми: Фізичний стан. Загальна фізична працездатність. рівень фізичної працездатності. Максимальне споживання кисню (МПК).

Практичне заняття 8. Фізичний стан та методи його дослідження.

Практичне заняття 9. Методи оцінки фізичної працездатності.

Практичне заняття 10. Функціональні проби.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ГОСТРИХ ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНАХ В СПОРТІ

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

Основні поняття теми: Травматизм, варикозне розширення вен, пневмоторакс, стенокардія, тромбофлебіт, струс, контузія

Практичне заняття 11-12. Загальна характеристика захворювань у спорті. Профілактика спортивного травматизму.

Практичне заняття 13. Перша медична допомога при невідкладних станах.

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

Основні поняття теми: Кардіалгічний синдром. Термоневротичний синдром. Вегетативно-дістонічний синдром. Дісметаболический синдром.

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

Практичне заняття 15. Гострі, невідкладні стани в практиці спортивної медицини.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III.

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.

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

Практичне заняття 18. Методи дослідження фізичної працездатності.

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.

Практичне заняття 19-20. Рухові режими в системі фізичної культури.

V. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Змістовий модуль I

МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Практичне заняття 1.

Тема: Загальне учення про здоров'я й хворобу (2 год.).

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Основні критерії здоров'я

2. Форми виникнення, перебігу та закінчення хвороби

3. Термінальні стани

II. Обговорення теми.

III. Завдання для індивідуальної та самостійної роботи.

Рекомендована література

1. Журавлева А.И.,Граевская НД. Спортивная медицина и лечебная физкультура. - М.: Медицина, 1993. -432 с.
2. Макарова ГЛ. Общие и частные проблемы спортивной медицины. - Краснодар, 1992. -242 с.
3. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. — 304 с.

Практичне заняття 2.

Тема: Анамнез життя та хвороби. Поняття про етіологію та патогенез.
(2 год.)

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Клінічні методи дослідження.
2. Анамнез хвороби. Анамнез життя. Спортивний анамнез.
3. Загальний огляд.
4. Перкусія. Аускультация. Пальпація.
5. Параклінічні методи дослідження. Антропометрія. Термометрія. Інструментально-функційні методи дослідження. Лабораторні методи дослідження.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

1. Журавлева А.И.,ГраевскаяНД. Спортивная медицина и лечебная физкультура. - М.: Медицина, 1993. -432 с.
2. Майкели Л., Дженкинс М. Энциклопедия спортивной медицины. - СПб.: Лань, 1997. - 400 с.
3. Макарова ГЛ. Общие и частные проблемы спортивной медицины. - Краснодар, 1992. -242 с.
4. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. — 304 с.

**Практичне заняття 3.
Клінічні методи дослідження (2 год.).**

Рекомендована література

1. Журавлева А.И.,ГраевскаяНД. Спортивная медицина и лечебная физкультура. - М.: Медицина, 1993. -432 с.
2. Макарова ГЛ. Общие и частные проблемы спортивной медицины. - Краснодар, 1992. -242 с.
3. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. — 304 с.

**Практичне заняття 4.
Параклінічні методи дослідження (2 год.).**

Рекомендована література

1. Журавлева А.И.,ГраевскаяНД. Спортивная медицина и лечебная физкультура. - М.: Медицина, 1993. -432 с.
2. Макарова ГЛ. Общие и частные проблемы спортивной медицины. - Краснодар, 1992. -242 с.
3. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. — 304 с.

**Практичне заняття 5.
Тема: Медико-педагогічний контроль (2 год.).**

План заняття

1. Первинні та щорічні поглибленні медичні обстеження.
2. Додаткові медичні обстеження.
3. Етапний, поточний та терміновий контроль.

Рекомендована література

1. Журавлева А.И.,ГраевскаяНД. Спортивная медицина и лечебная физкультура. - М.: Медицина, 1993. -432 с.
2. Макарова ГЛ. Общие и частные проблемы спортивной медицины. - Краснодар, 1992. -242 с.

3. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. — 304 с.

Практичне заняття 6-7.

Тема: Обстеження опорно-рухового апарату спортсменів (4 год.)

План заняття

1. Принципи обстеження опорно-рухового апарату.
2. Рентгенологічні обстеження.
3. Функціональні сколіози.
4. Плантографія.
5. Вроджені аномалії розвитку.

Рекомендована література

1. *Журавлева А.И.,Граевская НД.* Спортивная медицина и лечебная физкультура. - М.: Медицина, 1993. -432 с.
2. *Макарова ГЛ.* Общие и частные проблемы спортивной медицины. - Краснодар, 1992. -242 с.
3. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. — 304 с.

Практичне заняття 8.

Тема: Фізичний стан та методи його дослідження (2 год.)

План заняття

1. Оцінка рівня фізичного стану.
2. Функціональні проби.
3. Вимоги до тестів з навантаженням.
4. Визначення МПК.
5. Специфічні проби.
6. Неспецифічні функціональні проби :
 - Проби з дозованим фізичним навантаженням
 - Проби зі зміною зовнішнього середовища
 - Фармакологічні проби
 - Специфічні проби

Рекомендована література

1. *Журавлева А.И.,ГраевскаяНД.* Спортивная медицина и лечебная физкультура. - М.: Медицина, 1993. -432 с.

2. *Майкелі Л., Дженкінс М.* Енциклопедія спортивної медицини. - СПб.: Лань, 1997. - 400 с.
3. *Макарова ГЛ.* Общие и частные проблемы спортивной медицины. - Краснодар, 1992. -242 с.
4. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. — 304 с.

Практичне заняття 9.

Тема: Методи оцінки фізичної працездатності (2 год.)

План заняття

1. Методика визначення максимального поглинання кисню
2. Методика проведення тесту РWC – 170
3. Визначення фізичної працездатності за пробою Руф'є, Гарвардським степ-тестом

Рекомендована література

1. *Журавлева А.И.,ГраевскаяНД.* Спортивная медицина и лечебная физкультура. - М.: Медицина, 1993. -432 с.
2. *Майкелі Л., Дженкінс М.* Енциклопедія спортивної медицини. - СПб.: Лань, 1997. - 400 с.
3. *Макарова ГЛ.* Общие и частные проблемы спортивной медицины. - Краснодар, 1992. -242 с.
4. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. — 304 с.

Практичне заняття 10.

Тема: Функціональні проби (4 год.)

План заняття

1. Вимоги до тестів з навантаженням.
2. Визначення МПК.
3. Специфічні проби.
4. Неспецифічні функціональні проби :
 - Проби з дозованим фізичним навантаженням
 - Проби зі зміною зовнішнього середовища
 - Фармакологічні проби
 - Специфічні проби

Рекомендована література

1. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура. - М.: Медицина, 1993. -432 с.
2. Майкелли Л., Дженкинс М. Энциклопедия спортивной медицины. - СПб.: Лань, 1997. - 400 с.
3. Макарова Г.Л. Общие и частные проблемы спортивной медицины. - Краснодар, 1992. -242 с.
4. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. — 304 с.

Змістовий модуль II

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ГОСТРИХ ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНАХ В СПОРТІ

Практичне заняття 11-12.

Тема: Загальна характеристика захворювань у спорті. Профілактика спортивного травматизму (4 год.)

План заняття

1. Структура захворюваності у спортсменів. Захворювання, які найбільш часто зустрічаються в клінічній практиці спортивної медицини:
 - Центральна та периферична нервова система
 - Серцево-судинна система
 - Система дихання
 - Система травлення
 - ОДА
2. Захворювання, які можуть бути причиною раптової смерті на заняттях фізичною культурою та спортом. Гострі травми у спортсменів:
 - Струс головного мозку
 - Контузія головного мозку
 - Закриті пошкодження хребта та спинного мозку
 - Травми внутрішніх органів
 - Травми носу, ушей, гортані, зубів та очей.
3. Раптова смерть в спорті.

Рекомендована література

1. Журавлева А.И.,ГраевскаяНД. Спортивная медицина и лечебная физкультура. - М.: Медицина, 1993. -432 с.
2. Майкели Л., Дженкинс М. Энциклопедия спортивной медицины. - СПб.: Лань, 1997. - 400 с.
3. Макарова ГЛ. Общие и частные проблемы спортивной медицины. - Краснодар, 1992. -242 с.
4. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. — 304 с.

Практичне заняття 13

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

План заняття

I. Виконання практичної роботи.

- Анафілактичний шок
- Раптове зупинення кровообігу
- Гіпоглікемічний стан
- Інфаркт міокарда
- Непритомність
- Переохолодження
- Гостре фізичне перенапруження
- Дегідратація
- Утоплення

II. Визначення клінічної картини

III. Невідкладна допомога

Рекомендована література

1. Журавлева А.И.,ГраевскаяНД. Спортивная медицина и лечебная физкультура. - М.: Медицина, 1993. -432 с.
2. Майкели Л., Дженкинс М. Энциклопедия спортивной медицины. - СПб.: Лань, 1997. - 400 с.
3. Макарова ГЛ. Общие и частные проблемы спортивной медицины. - Краснодар, 1992. -242 с.
4. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. — 304 с.

Практичне заняття 14

Тема: Хронічне перенапруження ведучих органів і систем організму у

спортсменів (2 год.)

План заняття

1. Перевтомлення. Перенапруга.
2. Основні клінічні форми хронічного фізичного перенапруження:
 - Хронічна фізична перенапруга центральної нервової системи
 - 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 опорно-рухового апарату

Рекомендована література

1. *Журавлева А.И.,Граевская НД.* Спортивная медицина и лечебная физкультура. - М.: Медицина, 1993. -432 с.
2. *Майкели Л., Дженкинс М.* Энциклопедия спортивной медицины. - СПб.: Лань, 1997. - 400 с.
3. *Макарова ГЛ.* Общие и частные проблемы спортивной медицины. - Краснодар, 1992. -242 с.
4. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. — 304 с.

Практичне заняття 15.

Гострі, невідкладні стани в практиці спортивної медицини (2 год.)

Рекомендована література

1. *Журавлева А.И.,Граевская НД.* Спортивная медицина и лечебная физкультура. - М.: Медицина, 1993. -432 с.
2. *Майкели Л., Дженкинс М.* Энциклопедия спортивной медицины. - СПб.: Лань, 1997. - 400 с.
3. *Макарова ГЛ.* Общие и частные проблемы спортивной медицины. - Краснодар, 1992. -242 с.
4. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. — 304 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Практичне заняття 16-17.

Тема: Комплекс медичних обстежень для допуску до занять оздоровчою фізичною культурою (4 год.).

План заняття

1. Перелік протипоказань до занять фізичною культурою.
2. Необхідний комплекс медичних обстежень для допуску до занять оздоровчою фізичною культурою.
3. Принципи визначення рівня фізичного стану.
4. Особливості організації занять фізичною культурою та спортом в дитячому та підлітковому віці.

Рекомендована література

1. *Журавлева А.И., Граевская Н.Д.* Спортивная медицина и лечебная физкультура. - М.: Медицина, 1993. -432 с.
2. *Майкелли Л., Дженкинс М.* Энциклопедия спортивной медицины. - СПб.: Лань, 1997. - 400 с.
3. *Макарова Г.Л.* Общие и частные проблемы спортивной медицины. - Краснодар, 1992. -242 с.
4. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. — 304 с.

Практичне заняття 18.

Методи дослідження фізичної працездатності (2 год.).

Рекомендована література

1. *Журавлева А.И., Граевская Н.Д.* Спортивная медицина и лечебная физкультура. - М.: Медицина, 1993. -432 с.
2. *Майкелли Л., Дженкинс М.* Энциклопедия спортивной медицины. - СПб.: Лань, 1997. - 400 с.

3. *Макарова ГЛ.* Общие и частные проблемы спортивной медицины. - Краснодар, 1992. -242 с.
4. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. — 304 с.

Практичне заняття 19-20.

Тема: Рухові режими в системі фізичної культури (4 год.).

План заняття

Медичні групи для занять оздоровчою фізичною культурою.

Рухові режими:

- Реабілітаційний режим
- Загальної фізичної підготовки
- Тренувальний режим
- Підтримка спортивного довголіття

Кількість та зміст фізичних вправ для розвитку та підтримки фізичного стану:

- Кількість
- Тривалість занять
- Зміст
- Інтенсивність фізичних вправ

Рекомендована література

1. *Журавлева А.И.,ГраевскаяНД.* Спортивная медицина и лечебная физкультура. - М.: Медицина, 1993. -432 с.
2. *Майкели Л., Дженкинс М.* Энциклопедия спортивной медицины. - СПб.: Лань, 1997. - 400 с.
3. *Макарова ГЛ.* Общие и частные проблемы спортивной медицины. - Краснодар, 1992. -242 с.
4. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. — 304 с.

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Тема 1. Організація спортивної медицини в Україні. Загальне учення про здоров'я й хворобу.

1. Ознайомитися з історією розвитку вітчизняної спортивної медицини.
2. Проаналізувати мету та задачі спортивної медицини в Україні.
3. Ознайомитися з принципами організації спортивної медицини

Тема 2. Клінічні та параклінічні методи дослідження. Анамнез життя та хвороби. Поняття про етіологію та патогенез – 5 год.

1. Ознайомитися із клінічними та параклінічними методами дослідження.
2. Ознайомитися із зовнішніми ознаками окремих захворювань та патологічних станів.
3. Провести антропометричне дослідження.

Тема 3. Медико-педагогічний контроль. Принципи дослідження ОРА у спортсменів.

1. Ознайомитися з основними захворюваннями та патологічними станами, які є протипоказанням до занять спортом.
2. Ознайомитися з принципами дослідження опоно-рухового апарату у спортсменів.
3. Проаналізувати наступні види дослідження:
 - Первинний
 - Щорічний поглиблений
 - Додатковий
 - Етапний
 - Поточний
 - Терміновий.

Тема 4. Фізичний стан та методи його дослідження. Функціональні проби.

1. Вивчення основних принципів оцінки фізичного розвитку.
2. Ознайомлення із принципами дослідження загальної фізичної

працездатності.

3. Вивчення загальних принципів проведення функціональних проб.

Змістовий модуль II.

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ГОСТРИХ ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНАХ В СПОРТІ

Тема 5. Загальна характеристика захворювань у спортсменів. Профілактика спортивного травматизму.

1. Ознайомитися із структурою захворюваності у спортсменів.
2. Ознайомитися із захворюваннями, які найбільш зустрічаються в клінічній практиці спортивної медицини.
3. Ознайомитися із захворюваннями, які можуть бути причиною раптової смерті при заняттях фізичною культурою та спортом.

Тема 6. Хронічне перенапруження ведучих органів і систем організму у спортсменів.

1. Проаналізувати основні поняття: перевтома, перетренованність, перенапруга основних систем організму.
2. Ознайомитись із хронічною фізичною перенапругою серцево-судинної системи.
3. Ознайомитись із хронічною фізичною перенапругою системи неспецифічного захисту та імунітету.

Змістовий модуль III.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тема 7. Комплекс медичних обстежень для допуску до занять оздоровчою фізичною культурою.

1. Ознайомлення з переліком захворювань та патологічних станів, які перешкоджають допуску до занять спортом.
2. Ознайомитись із комплексом медичних обстежень при допуску до занять

оздоровчою фізичною культурою.

3. Вивчити принципи визначення рівня фізичного стану осіб, що займаються фізичною культурою .

Тема 6. Рухові режими в системі оздоровчої фізичної культури.

1. Ознайомлення з медичними групами для занять оздоровчою фізичною культурою з урахуванням характеристик стану здоров'я.

2. Вивчення кількості та змісту фізичних вправ для розвитку та підтримки фізичного стану.

Карту самостійної роботи, де визначено форми академічного контролю, успішність (бали) і термін виконання самостійної роботи студентами, подано у вигляді табл. 6.1.

Таблиця 6.1

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль І. МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ		
Тема 1. Організація спортивної медицини в Україні. Загальне учення про здоров'я й хворобу (8 год.)	Індивідуальне заняття	5
Тема 2. Клінічні та параклінічні методи дослідження. Анамнез життя та хвороби. Поняття про етіологію та патогенез (10 год.)	Індивідуальне заняття	5
Тема 3. Медико-педагогічний контроль. Принципи дослідження ОРА у спортсменів (8 год.)	Індивідуальне заняття	5
Тема 4. Фізичний стан та методи його дослідження. Функціональні проби (10 год.)	Індивідуальне заняття	5
Змістовий модуль ІІ. ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ГОСТРИХ ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНАХ В СПОРТІ		
Тема 5. Загальна характеристика захворювань у спортсменів. Профілактика спортивного травматизму (8 год.)	Індивідуальне заняття	5
Тема 6. Хронічне перенапруження ведучих органів і систем організму у спортсменів (8 год.)	Індивідуальне заняття	5

Змістовий модуль III. ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ГОСТРИХ ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНАХ В СПОРТІ		
Тема 5. Комплекс медичних обстежень для допуску до занять оздоровчою фізичною культурою (10 год.)	Індивідуальне заняття	5
Тема 6. Рухові режими в системі оздоровчої фізичної культури (10 год.)	Семінарське заняття	5
Разом: 72 год.	Разом: 40 балів	

VII. ІНДИВІДУАЛЬНА НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНА РОБОТА (навчальний проект)

Індивідуальна навчально-дослідна робота є видом позааудиторної індивідуальної діяльності магістранта, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання магістрантами ІНЗД прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу «Спортивна медицина» – це вид науково-дослідної роботи бакалавра, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Орієнтовна структура ІНДЗ – науково-педагогічного дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел. Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у табл. 7.1 і 7.2.

Таблиця 7.1

Критерії оцінювання ІНДЗ

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	5 бали
2.	Складання плану реферату	2 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	10 балів
4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій	2 бали
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	8 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титольний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	3 бали
Разом		30 балів

Таблиця 7.2

Шкала оцінювання реферату

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	26-30	Відмінно
Достатній	20-25	Добре
Середній	10-19	Задовільно
Низький	Менше 5-9	Незадовільно

Орієнтовна тематика реферативних досліджень

1. Фізичний розвиток дітей та підлітків
2. Визначення фізичного розвитку за методом астрометричних стандартів
3. Визначення фізичного розвитку за методом індексів і номограм
4. Визначення фізичного розвитку за методом центі лей
5. Проблеми акселерації фізичного розвитку
6. Анатомо-фізіологічні особливості в періодах розвитку дітей та підлітків
7. Передпатологічні стани та патологічні зміни в наслідок гострого фізичного

перевантаження

8. Організація антидопінгового контролю в Україні
9. Особливості медичного контролю за жінками
10. Медичний контроль за людьми похилого віку
11. Медичне забезпечення спортивного тренування та змагань
12. Самоконтроль в масовій фізичній культурі та спорті
13. Загальна характеристика захворювань у спортсменів
14. Профілактика спортивного травматизму
15. Загальні проблеми фізичного тестування
16. Методика та правила проведення максимальних тестів (МПК)
17. Визначення фізичної працездатності за пробою Руф'є.
18. Методика та правила проведення Гарвардського степ-тесту
19. Методи дозування фізичних навантажень в оздоровчому тренуванні
20. Методи контролю адекватності і ефективності оздоровчого тренування
21. Методика проведення і оцінка проби з напруженням
22. Біохімічні методи дослідження фізичної працездатності
23. Методика тестування спортсменів інвалідів
24. Дослідження гостроти зору та відчуття кольорів
25. Дослідження гостроти слуху та вестибулярного аналізатора

Оцінка з ІНДЗ є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Спортивна медицина».

Бакалавр може набрати максимальну кількість балів за ІНДЗ – 30 балів.

VIII. 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 порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 8.1, табл. 8.2., табл. 8.3.

Таблиця 8.1

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

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	4	4
2.	Відвідування практичних занять	1	10	10
3.	Виконання завдання з самостійної роботи (дом. завд.)	5	4	20
5.	Робота на практичному занятті	10	8	80
6.	ІНДЗ	30	1	30
7.	Модульна контрольна робота	25	1	25
максимальна кількість балів - 169				

Розрахунок: $169:100=1,69$

Таблиця 8.2

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 практичних занять	1	10	10
3.	Виконання завдання з самостійної роботи (дом. завд.)	5	4	20
5.	Робота на практичному занятті	10	8	80
6.	Модульна контрольна робота	25	2	50
максимальна кількість балів - 164				

Розрахунок: $164:60=2,73$

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 8.3

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS

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

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

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної

діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

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.

IX. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- *Практичні*: дослідження.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

X. 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 «Педагогіка вищої школи».

XI. 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 викликаному 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

ХІІ. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура. - М.: Медицина, 1993. - 432 с.
2. Земцовский Э.В. Спортивная кардиология. - СПб.: Гиппократ, 1995. - 447 с.
3. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Краснодар, 2000. - 678 с.

4. Макарова ГЛ., Локтев СЛ. Врачебно-педагогический контроль в условиях среднегорья/ Методические рекомендации для спортивных врачей и тренеров. — Краснодар, 1983. - 21 с.
5. Спортивная медицина /Под ред. А.В. Чоговадзе, Л.А. Бутченко. — М.: Медицина, 1984. - 383 с.
6. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 304 с

Додаткова:

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. — М.: Гуматит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. — 480 с.
2. 3. Спортивна медицина: учеб. для ин-тов физ. культ./Под ред. В.Л. Карпмана. М.: Физкультура и спорт, 1987. — 304 с.
1. Детская спортивная медицина./Под ред. С.Б. Тихвинского. - Руководство для врачей. 2-е изд. .перераб. и доп. — М.: Медицина. - 1991. - 560 с.

Робоча програма навчального курсу

"СПОРТИВНА МЕДИЦИНА"

Розробники: Бабенков Г.Д., професор кафедри фізичної культури та спортивної майстерності, доктор медичних наук,

Бісмак О.В., доцент кафедри фізичної культури та спортивної майстерності, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Спортивна медицина. Робоча програма навчальної дисципліни / Розробники Бабенков Г.Д., Бісмак О.В. – К.: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2014. – 34 с.