

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  
2019 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Медико-біологічні основи фізичного виховання**

Для студентів

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: перший бакалаврський

Освітня програма: Фізичне виховання

(на базі «молодшого спеціаліста»)

Київ - 2019

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554 Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Протокол № <u>0554/19</u>	
<u>Жильцов</u> (підпис)	(прізвище, ініціал)
«    »	20 <u>19</u> р.

**Розробники:**

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

**Викладач:**

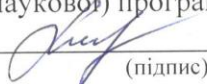
Яценко С.П. старший викладач кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології.

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

Протокол від 10 вересня .2019 р. № 2

Завідувач кафедри  (В.М.Савченко)  
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) Фізичне виховання  
\_\_\_. \_\_\_.2019р.

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

Робочу програму перевірено  
\_\_\_. \_\_\_.2019 р.

Заступник директора/декана  (О.С. Комоцька)  
(підпис)

Пролонговано :

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	2/60	
Курс	4	4
Семестр	7	7
Кількість модулів	2	
Обсяг кредитів	2	2
Обсяг годин, в тому числі:	60	60
Аудиторні	14	8
Модульний контроль	4	
Семестровий контроль		
Самостійна робота	42	52
Форма семестрового контролю	іспит	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.

***Вивчення дисципліни формує у студентів наступні компетентності:***

**Загальні компетентності (ЗК)**

ЗК 1. Здатність розуміти переваги здорового способу життя та прийняття їх як власних цінностей. Розуміння сутності і соціальної значущості майбутньої професії.

ЗК 2. Здатність дотримуватись поваги до українського народу, держави України, її символіки, культури, мови.

ЗК 3. Здатність гнучко мислити, відкритість до застосування отриманих знань, умінь та навичок зі сфери фізичної культури і спорту адаптуючи їх як щодо специфіки широкого діапазону можливих місць роботи, так і у повсякденному житті.

ЗК 4. Здатність до вибудовування концептуальних положень щодо ефективної фахової самопрезентації у сфері фізичної культури і спорту

ЗК 5. Здатність до ефективного спілкування в усній та писемній формі українською та/або іноземною мовою з коректним використанням професійної термінології для вирішення завдань взаємодії у різних ситуаціях.

ЗК 6. Здатність до роботи у складі групи і самостійно.

ЗК 7. Прагнення до особистісно-професійного лідерства та успіху. Уміння формувати атмосферу, в якій всі члени команди мотивовані до професійного зростання.

### **Фахові компетентності (ФК)**

ФК 1. Здатність використовувати напрацьовані у сфері фізичної культури і спорту духовні цінності для формування у учнів потреби у самовдосконаленні засобами фізичної культури, звички до здорового способу життя, попередження девіантної поведінки тощо та бажання поділитись набутим з іншими.

ФК 2. знання та дотримання на заняттях санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки проведення занять, забезпечення профілактики травматизму. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, за потреби надавати долікарську допомогу особам при виникненні у них невідкладних станів під час або у зв'язку із заняттями.

### **3. Результати навчання за дисципліною**

ПРН 13. Випускник демонструє вміння оцінювати фізичні якості та функціональний стан осіб, що тренуються, адекватно підбирати засоби та методи рухової активності.

ПРН 14. Випускник демонструє знання медико-біологічних та психологічних основ і технологій тренувань, а також санітарно-гігієнічних основ фізкультурно-спортивної діяльності.

ПРН 15. Випускник демонструє здатність забезпечити в процесі професійної діяльності дотримання вимог техніки безпеки, санітарних та гігієнічних норм та правил, здійснювати профілактику травматизму, вміти надати першу долікарську допомогу потерпілому.

ПРН 16. Випускник може продемонструвати базові знання та розуміння основних положень теорії вимірів та особливостей метрологічного контролю у сфері фізичного виховання, спорту та здоров'я людини; демонструє вміння проведення елементарних наукових досліджень з встановлення ефективності різних сторін діяльності у сфері фізичної культури та спорту з використанням апробованих методик та використовувати результати дослідження у практичній діяльності.

1. Навчитися впроваджувати на практиці знання щодо здорового способу життя.

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

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

4. Вміти застосовувати на практиці отримані знання.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

##### Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>VII семестр</b>							
<b>Змістовий модуль 1. Рівень функціонування основних систем організму</b>							
Основні функціональні системи організму	28	2		4		22	
<b>Модульний контроль</b>	2						
<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>4</b>		<b>22</b>	
<b>Змістовий модуль 2. Вікові особливості реакції функціональних систем на фізичне навантаження</b>							
Медико-біологічний контроль на заняттях з фізичної культури та спорту	28	2		6		20	
<b>Модульний контроль</b>	2						
<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>6</b>		<b>20</b>	
Модульний контроль	4						
Усього	<b>60</b>	<b>4</b>		<b>10</b>		<b>42</b>	

##### Тематичний план для заочної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>VII семестр</b>							
<b>Змістовий модуль 1. Рівень функціонування основних систем організму</b>							
Основні функціональні системи організму	30	2		2		26	
<b>Модульний контроль</b>							
<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>26</b>	
<b>Змістовий модуль 2. Вікові особливості реакції функціональних систем на фізичне навантаження</b>							

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Медико-біологічний контроль на заняттях з фізичної культури та спорту	30			4			26
<b>Модульний контроль</b>							
Разом	<b>30</b>			<b>4</b>			<b>26</b>
Модульний контроль							
Усього	<b>60</b>	<b>4</b>		<b>6</b>			<b>52</b>

## 5. Програма навчальної дисципліни

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

#### Рівень функціонування основних систем організму

#### ЛЕКЦІЯ 1

#### Основні функціональні системи організму

**Основні питання / ключові слова:** 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.

**Практичне заняття №1. Рівень функціонування основних систем організму (2 год.**

**Основні питання / ключові слова:** 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. 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. Надання першої невідкладної допомоги. (2 год.)**

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

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2**

### **Вікові особливості реакції функціональних систем на фізичне навантаження**

#### **ЛЕКЦІЯ 2**

#### **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.

#### **Практичне заняття № 3. Вікові особливості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Захворювання серцево-судинної системи (2 год.).**

**Основні питання / ключові слова:** 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.

**Практичне заняття № 4. Вплив температури і вологості повітря на спортивну працездатність. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах (2 год.).**

**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.

**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 №5. Особливості занять спортом літніх людей, дітей та підлітків, жінок (2 год.).**

**Основні питання / ключові слова:** особливості занять спортом літніх людей, основні положення медико-біологічного контролю, особливості занять спортом дітей та підлітків, особливості занять спортом жінок, .

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

**6. Контроль навчальних досягнень**

**6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів**

Вид діяльності студента	Ma Kc ИМ	Модуль	Модуль
		1	2



		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1
Відвідування семінарських					
Відвідування практичних занять	1	2	2	3	3
Робота на семінарському занятті					
Робота на практичному занятті	10	2	20	3	30
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)					
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ					
Разом			53		64
Максимальна кількість балів :		117			
Розрахунок коефіцієнта :		$117 : 60 = 1,95$			

### 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
<b>Змістовий модуль 1. Рівень функціонування основних систем організму</b>		
Основні функціональні системи організму (22 год)	Поточний	5 балів
<b>Змістовий модуль 2. Вікові особливості реакції функціональних систем на фізичне навантаження</b>		
Медико-біологічний контроль на заняттях з фізичної культури та спорту (20 год)	Поточний	5 балів
<b>Всього: 70 годин</b>		<b>10 балів</b>

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
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
<b>Незадовільно</b> <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, швидкісно-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. Впацювання (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 обмеження 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
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю</i>	35-59

<i>(низький рівень)</i>	
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

## 7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 60 год.: лекції - 4 год., практ. заняття -10 год., самостійна робота - 42 год., модульн. контроль - 4 год., іспит- 30 год.

Модулі	Змістовний модуль 1		Змістовний модуль 2		
Назва модуля	Рівень функціонування основних систем організму		Вікові особливості реакції функціональних систем на фізичне навантаження		
К-сть балів за модуль	53 бали		64 бали		
Лекції	1		2		
Теми лекцій	Основні функціональні системи організму		Медико-біологічний контроль на заняттях з фізичної культури та спорту		
Лекції, відвід. (бали)	1 бал		1 бал		
Практичні	1	2	3	4	5
Теми практичних занять	Рівень функціонування основних систем організму.	Надання першої невідкладної допомоги.	Вікові особливості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Захворювання серцево-судинної системи	Вплив температури і вологості повітря на спортивну працездатність. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах	Особливості занять спортом літніх людей, дітей та підлітків, жінок
Робота на П.З., бали	1+10 балів	1+10 балів	1+10 балів	1+10 балів	1+10 балів
Види поточ. контролю	МКР № 1 (25 балів)		МКР № 2 (25 балів )		
Самостійна робота	5 балів		5 балів		

Підсумкови й 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://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-nenashkodyty>

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