

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б. Жильцов
“ _____ ” _____ 2016 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ

Напрямок підготовки: 6.010201 – фізичне виховання

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2016 -2017 навчальний рік

Робоча програма «МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» для студентів галузі знань: 0102 – фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, напряму підготовки: – 6.010201 – фізичне виховання, 2016. – 38 с.

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


Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології.

Протокол № 1 від 23 серпня 2016 року

Завідувач кафедри фізичної
реабілітації та біокінезіології


_____ (О.В. Бісмак)

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.
Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи


_____ (О.С. Комоцька)

© Т.П. Сегеда, 2016 рік

© Університет Грінченка, 2016 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	10
<i>Змістовий модуль I.</i>	10
<i>Змістовий модуль II.</i>	10
<i>Змістовий модуль III.</i>	10
<i>Змістовий модуль IV.</i>	11
5. Плани семінарських занять	11
6. Завдання для самостійної роботи	26
7. Індивідуальне навчально-дослідне завдання	27
8. Система поточного та підсумкового контролю	30
9. Методи навчання	33
10. Методичне забезпечення курсу	33
11. Об'ємні вимог до екзамену	34
12. Рекомендована література	35

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Медико-біологічні основи фізичного виховання» є нормативним документом Київський університет імені Бориса Грінченка, який розроблено кафедрою фізичної реабілітації та біокінезіології на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для всіх спеціальностей денної форми навчання.

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Медико-біологічні основи фізичного виховання», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

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 школярів 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.

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 в професійній діяльності;
- здатність застосовувати професійно-профільовані знання з психології здоров'я та здорового способу життя в професійній діяльності.

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.

Підвищенню ефективності семінарських занять сприятиме передбачене програмою виконання індивідуальних навчально-дослідницьких завдань, зокрема аналітичної доповіді (у вигляді презентації), за визначеною тематикою.

Під час семінарських 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.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: Медико-біологічні основи фізичного виховання

Курс – 3 Семестр – 5-6	Напря́м, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів: ECTS – 4 кредити</p> <p>Змістовні модулі: <i>4 модулі</i></p> <p>Загальний обсяг дисципліни: 144 <i>годин</i></p> <p>Тижневих годин: <i>2 години</i></p>	<p>Галузь знань: 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</p> <p>Напря́м підготовки – 6.010201 - Фізичне виховання</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень <i>"бакалавр"</i></p>	<p>Нормативна:</p> <p>Рік підготовки: 3.</p> <p>Семестр: 5-6.</p> <p>Аудиторних занять: 42 <i>години,</i> з них:</p> <p>Лекції: 2 <i>години</i></p> <p>Семінарські заняття: 40 <i>годин</i></p> <p>Модульний контроль: 6 <i>години</i></p> <p>Самостійна робота: 65 <i>годин</i></p> <p>Форма підсумкового контролю: екзамен</p>

2. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теми	Кількість годин				
	Всього	Лекції	Семінарські заняття	Самостійна робота	Мод. контр.
Модуль 1					
ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБА - ЄДНІСТЬ ПРОТИЛЕЖНОСТЕЙ					
1. Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей	36	2	12	19	2
Модуль 2					
РІВЕНЬ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСНОВНИХ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ					
3. Рівень функціонування основних систем організму	19		8	10	1
Разом:	55	2	20	29	3
Модуль 3					
ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАКЦІЇ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ НА ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ					
4. Вікові особливості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження	26		10	15	1
Модуль 4					
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ					
5. Медико-біологічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з людьми зрілого та похилого віку.	27		10	16	2
Разом:	53	0	20	31	3
Разом за навчальним планом:	144	2	40	60	6/36

3. Навчально-методична карта дисципліни «Медико-біологічні основи фізичного виховання»

Разом: 144 год.: лекційні заняття – 2 год., семінарські заняття – 40 год.,
самостійна робота – 60 год., мод. контр. – 6 год., екзамен – 36 год.

Модулі	Змістовний модуль I	Змістовний модуль II	Змістовний модуль III	Змістовний модуль IV
Назва модуля	Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей	Рівень функціонування основних систем організму	Вікові особливості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження	Медико-біологічний контроль на заняттях з фізичної культури
Кількість балів за модуль	102	79	90	120
Теми лекцій	Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей (2 год.)			

Теми семінарських Занять	1. Здоров'я і хвороба – єдність проприєжностей (2 год.).					
	2. Рухова активність, гіподинамія та здоров'я людини (2 год.).					
	3. Основи теорії адаптації і спортивне тренування (2 год.).					
	4. Основні методики загартовування (2 год.)					
	5. Засоби відновлення працездатності в спорті. Харчування як засіб відновлення (2 год.).					
	6. Фармакологічні та фізичні засоби відновлення працездатності (2 год.).					
	7. Функціональні системи організму (2 год)					
	8. Рівень функціонування основних систем організму (2 год.). (2 год.).					
	9. Надання першої невідкладної допомоги(2 год.).					
	10. Допінг: історія, стан, перспективи (2 год.).					
	11 Вікові особливості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження (2 год.).					
	12. Захворювання серцево-судинної системи (2 год.).					
	13 Вплив температури і вологості повітря на спортивну працездатність (2 год.).					
	14 Працездатність і спортивні результати в гірських умовах (2 год.).					
	15. Основні положення медико-біологічного контролю (2 год.).					
	16 Особливості занять спортом літніх людей (2 год.).					
	17. Особливості занять спортом дітей та підлітків (2 год.).					
	18. Особливості занять спортом жінок					
	19 Динаміка фізіологічного стану організму при спортивній діяльності (2 год.)..					
	20. Нормування та дозування фізичних навантажень у практиці спорту та оздоровчому фізичованні (2 год.).					
Робота на семінарському занятті	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	
Самостійна робота	10 балів		10 балів		10 балів	
ІНДЗ						30 балів
Види поточного контролю	МКР №1 (25 балів)		МКР №2 (25 балів)		МКР №4 (25 балів)	
Підсумковий контроль	Екзамен (40 балів)					

4. ПРОГРАМА

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБА - ЄДНІСТЬ ПРОТИЛЕЖНОСТЕЙ

ЛЕКЦІЯ 1

Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей (2 год.)

Основні поняття теми: 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.

Семінарське заняття №1. Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей (2 год.)

Семінарське заняття №2. Рухова активність, гіподинамія та здоров'я людини. (2 год.).

Семінарське заняття №3. Основи теорії адаптації і спортивне тренування (2 год.).

Семінарське заняття №4. Основні методики загартовування (2 год.).

Семінарське заняття №5. Засоби відновлення працездатності в спорті. Харчування як засіб відновлення (2 год.).

Семінарське заняття № 6. Фармакологічні та фізичні засоби відновлення працездатності (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

РІВЕНЬ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСНОВНИХ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ

Семінарське заняття №7. Рівень функціонування основних систем організму (2 год.).

Семінарське заняття № 8. Значення фізкультури і спорту для здоров'я людини (2 год.).

Семінарське заняття №9. Надання першої невідкладної допомоги (2 год.).

Семінарське заняття №10. Допінги: історія, стан, перспективи (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАКЦІЇ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ НА ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ

Семінарське заняття №11. Вікові особливості реакції серцево-судинної системи

на фізичне навантаження (2 год.).

Семінарське заняття №12. Захворювання серцево-судинної системи (2 год.).

Семінарське заняття № 13. Вплив температури і вологості на спортивну працездатність (2 год.).

Семінарське заняття № 14. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах (2 год.).

Семінарське заняття № 15. Семінарське заняття № 17 Основні положення медико-біологічного контролю (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Семінарське заняття № 16. Особливості занять спортом дітей та підлітків (2 год.).

Семінарське заняття № 17. Особливості занять спортом літніх людей (2 год.).

Семінарське заняття № 18. Особливості занять спортом жінок (2 год.).

Семінарське заняття № 19. . Динаміка фізіологічного стану організму при спортивній діяльності (2 год.).

Семінарське заняття № 20. Нормування та дозування фізичних навантажень у практиці спорту та оздоровчому фізвихованні (2 годин).

5. ПЛАН СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБА – ЄДНІСТЬ ПРОТИЛЕЖНОСТЕЙ

Семінарське заняття №1.

Тема: Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей

Питання для обговорення:

1. Поняття про здоров'я та фактори, що на нього впливають.
2. Градації та критерії здоров'я.
3. Фізичний розвиток, його фази. Поняття гетерохронності.
4. Поняття про хворобу.
5. Зовнішні причини захворювання.
6. Внутрішні причини захворювання.

7. Стадії розвитку хвороби.
8. 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.

Семінарське заняття № 2.

Тема: Рухова активність, гіподинамія та здоров'я людини (2 год.).

Питання для обговорення:

1. Рухова активність та обмін речовин і енергії.
2. Фізіологічні зміни органів і систем при руховій активності.
3. Вплив гіподинамії на обмін речовин і енергії.
4. Фізіологічні зміни органів і систем при гіподинамії.
5. Наслідки малорухомого способу життя.
6. 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.

Семінарське заняття №3.

Тема: Основи теорії адаптації та спортивне тренування (2 год.).

Питання для обговорення;

1. Визначення адаптації, її види та стадії.
2. Фізіологічні особливості адаптації до фізичних навантажень.
3. Визначення термінової адаптації.
4. Визначення довготривалої адаптації.
5. Визначення адаптаційного потенціалу.
6. 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.

Семінарське заняття №.4

Тема: Основні методики загартовування (2 год.).

Питання для обговорення:

1. Фізіологічні основи загартовування.
2. Гігієнічні принципи загартовування.
3. Гігієна загартовування повітрям.
4. Гігієна загартовування водою.
5. Гігієнічні норми загартовування сонячними променями.
6. 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. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта.
3. Медико-биологические основы физической культуры Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И.

Семінарське заняття №5.

Тема: Засоби відновлення працездатності в спорті.

Харчування як засіб відновлення (2 год.).

(2 год.).

Питання для обговорення:

1. Особливості використання засобів відновлення працездатності в спорті.
2. Загальна характеристика засобів відновлення працездатності.
3. Основні напрямки використання засобів відновлення працездатності в спортивному тренуванні.
4. Харчування як засіб відновлення працездатності.
5. Їжа як джерело енергії.
6. Пластична функція харчових речовин.
7. Біологічне значення білків.
8. Біологічне значення жирів.
9. Біологічне значення вуглеводів.
10. Біологічне значення вітамінів. Водно- та жиророзчинні вітаміни.
11. Біологічне значення мінеральних речовин.
12. Питний режим спортсмена.
13. Загальні принципи харчування.
14. Особливості використання поживних речовин спортсменами.

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.

Семінарське заняття №6.

Тема: Фармакологічні та фізичні засоби відновлення працездатності (2 год.).

Питання для обговорення:

1. Використання вітамінів спортсменами.
2. Ознаки вітамінної недостатності.
3. Білкові препарати та спортивні напої.
4. Адаптогени в спорті.
5. Загальнозміцнюючі та тонізуючі рослини.
6. Рослини, що нормалізують сон.
7. Масаж. Види масажу.
8. Лазня суха та парова.
9. Гідропроедури: душ, ванна, купання, обливання.
10. Електропроцедури.
11. Інфрачервоне, ультрафіолетове, світлове опромінення.
12. Магнітотерапія: ультразвук, фонофорез.
13. 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.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

РІВЕНЬ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСНОВНИХ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ

Семінарське заняття № 7.

Тема: Рівень функціонування основних систем організму (2 год.).

Питання для обговорення:

1. Будова та функції нервової системи. Вікові особливості її функціонування.
2. Будова та функції серцево-судинної системи та системи кровотворення. Вікові особливості їх функціонування.
3. Будова та функції дихальної системи. Вікові особливості її функціонування.
4. Будова та функції травної системи. Вікові особливості її функціонування.
5. Будова та функції опорно-рухової системи. Вікові особливості її функціонування.
6. Будова та функції імунної системи. Вікові особливості її функціонування.
7. 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.

Семінарське заняття № 8.

Тема: Значення фізкультури і спорту для здоров'я людини (2 години).

Питання для обговорення:

1. Спорт та фізичний розвиток.
2. Вплив фізичних вправ на поставу.
3. Удосконалення функціональних можливостей органів дихання.
4. Удосконалення функціональних можливостей системи кровообігу.
5. Вплив фізичних вправ на руховий апарат людини.
6. Вплив фізичних вправ на нервову систему організму.

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. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту / П.С. Назар, О.О.Шевченко, Т.П.Гусев. – К.:Олімп. Л-ра, 2013. – 328 с.
4. Паффенбергер Р.,Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.:Олимпийская литература,1999. – 320с.

Семінарське заняття № 9.

Тема: Тема: Надання першої невідкладної допомоги (2 год.).

Питання для обговорення:

1. Загальні принципи надання першої невідкладної допомоги .
2. Шок.

3. Непритомність.
4. Перегрів, опіки.
5. Переохолодження, обмороження.
6. Переломи.
7. Утоплення.
8. Електротравма.
9. Пошкодження зв'язок.
10. 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. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту / П.С. Назар, О.О.Шевченко, Т.П.Гусев. – К.:Олімп. Л-ра, 2013. – 328 с.
4. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И. Медико-биологические основы физической культуры. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета., 1999. – 84 с.

Семінарське заняття №10.

Тема: Допінги: історія, стан, перспективи (2 год.).

Питання для обговорення:

1. Історія виникнення допінгів та їх контролю.
2. Класифікація препаратів, які відносяться до допінгів.
3. Негативний вплив на організм людини препаратів різних груп, які відносяться до допінгів.
4. 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.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ ІІІ

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАКЦІЇ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ НА ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ

Семінарське заняття №11.

Тема: Вікові особливості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження (2 годин).

Питання для обговорення:

1. Серцевий цикл.
2. Особливості будови серцево-судинної системи у дітей.
3. Функціональні показники діяльності серцево-судинної системи у дітей.
4. Реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження.
5. Коливання фізичної працездатності протягом дня, тижня, року.

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. Вілмор Дж.Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.

Семінарське заняття № 12.

Тема: Захворювання серцево-судинної системи (2 годин).

1. Вади серця.
2. Гіпертонічна хвороба.
3. Ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда.
4. Гострі порушення серцевого та мозкового кровообігу.
5. Порушення венозного кровообігу.
6. Надання невідкладної допомоги.
7. 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.

Семінарське заняття № 13.

Тема: Вплив температури і вологості повітря на спортивну працездатність (2 год.).

Питання для обговорення

1. Фізичні механізми тепловіддачі в умовах підвищеної температури та вологості повітря.
2. Фізіологічні механізми посилення тепловіддачі в умовах підвищеної температури та вологості повітря.
3. Теплова адаптація (акліматизація).
4. Режим пиття.
5. Спортивна діяльність в умовах підвищеної температури повітря
6. 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.

Семінарське заняття №14.

Тема: Працездатність і спортивні результати в гірських умовах (2 год.).

Питання для обговорення:

1. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах.
2. Гострі фізіологічні ефекти зниженого атмосферного тиску.
3. М'язова діяльність в умовах високогір'я.
4. Форми гіпоксичних тренувань. Оптимальна висота для підготовки в гірських умовах
5. 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.

Семінарське заняття № 15.

Тема: Основні положення медико-біологічний контроль (2 год.).

Питання для обговорення:

1. Типи медичного контролю та принципи його організації.
2. Первинний та поглиблений медичний контроль.
3. Етапний медико-педагогічний контроль.
4. Текучий та невідкладний медико-педагогічний контроль.
5. Принципи самоконтролю.

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. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту / П.С. Назар, О.О.Шевченко, Т.П.Гусєв. – К.:Олімп. Л-ра, 2013. – 328 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ЛЮДЬМИ ЗРІЛОГО ТА ПОХИЛОГО ВІКУ

Семінарське заняття № 16.

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

Питання для обговорення:

1. Ріст і розвиток тканин.
2. Анатомо-фізіологічні та психологічні характеристики дітей різного віку.
3. Зміни серцево-судинної і дихальної систем у дітей різного віку.
4. Зміни силових якостей у різні періоди розвитку організму дітей.
5. М'язова діяльність молодого спортсмена.

6. Фізична підготовка молодого спортсмена.
7. Програма фізичних занять для школярів різних вікових груп.

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.

Семінарське заняття № 17.

Тема: Особливості занять спортом літніх людей (2 год.).

Питання для обговорення:

1. Спортивна діяльність літніх людей. Рекомендовані види спорту.
2. Вікові зміни серцево-судинної системи.
3. Вікові зміни дихальної системи.
4. Зміни силових якостей з віком.
5. Чинники довколишнього середовища та процес старіння.
6. Склад тіла та процес старіння.
7. 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.

Семінарське заняття № 18.

Тема: Особливості занять спортом жінок (2 год.).**Питання для обговорення:**

1. Морфо-функціональні особливості організму жінок.
2. Силові, швидко-силові та анаеробні можливості жінок.
3. Аеробна спроможність жіночого організму.
4. Зміни функцій жіночого організму у процесі тренування.
5. 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. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. – М.: Олимпия PRESS, 2005. – 528 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.

Семінарське заняття № 19.**Тема: Динаміка фізіологічного стану організму при спортивній діяльності
(2 години)****Питання для обговорення:**

1. Передстартовий стан та розминка.
2. Впацьовування (вработывание), «мертва точка», «друге дихання».
3. Стійкий стан.
4. Стомлення.
5. Відновлення.

Рекомендована література:

1. Солодков А.С., Сологубов Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
2. Вілмор Дж.Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
3. Моногаров В.Д. Утомление в спорте. - К.:Здоров'я, 1986. - 120 с.

Семінарське заняття № 20.

Нормування та дозування фізичних навантажень у практиці спорту та оздоровчому фізвихованні (2 год.).

Питання для обговорення:

1. Тип навантаження, його величина, тип, інтенсивність, об'єм.
2. Характеристика окремих програм оздоровчих занять фізичними вправами.
3. Екзогенні фактори впливу на формування здоров'я.
4. Залежність стану здоров'я від дії шкідливих ендогенних чинників.
5. Динаміка функціональних резервів організму.
6. 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.Гусев. – К.:Олімп. Л-ра, 2013. – 328 с.

6. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Таблиця 6.1

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I. ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБА – ЄДНІСТЬ ПРОТИЛЕЖНОСТЕЙ		
Тема 1. Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей (4 год.).	Поточний; семінарське заняття	10 балов
Тема 2. Адаптація, як біологічна основа фізичного виховання (4 год.).	Поточний; семінарське заняття	
Тема 3. Рухова активність і здоров'я людини (4 год.).	Поточний; семінарське заняття	
Тема 4. Медико-біологічні засоби відновлення (4 год.).	Поточний; семінарське заняття	
Змістовий модуль II. РІВЕНЬ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСНОВНИХ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ		
Тема 5. Дозування фізичних навантажень при оздоровчому тренуванні дітей та підлітків . (4 год.)	Поточний; семінарське заняття	10 балов
Тема 6. Основні методики загартовування (4 год.).	Поточний; семінарське заняття	
Тема 7. Допінг: історія, стан, перспективи. Антидопінговий контроль (5 год.)	Поточний; семінарське заняття	
<i>Разом 29 годин</i>	<i>Разом 20 балів</i>	
Змістовий модуль III. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАКЦІЇ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ НА ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ		
Тема 8. Особливості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження	Поточний; семінарське заняття	10 балов

у дітей (5 год.).		
Тема 9. Особливості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження у людей зрілого та похилого віку(5 год.).	Поточний; семінарське заняття	
Тема 10. Профілактика захворювань серцево-судинної системи (5 год.)..	Поточний; семінарське заняття	
Змістовий модуль IV.		
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ЛЮДЬМИ ЗРІЛОГО ТА ПОХИЛОГО ВІКУ		
Тема 11. Лікарсько-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з людьми зрілого та похилого віку (5 год.)..	Поточний; семінарське заняття	10 балов
Тема 12. Лікарсько-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з дітьми та підлітками (5 год.).	Поточний; семінарське, індивідуальне заняття	
Тема 13. Лікарсько-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з жінками (6 год.).	Поточний; семінарське заняття	
<i>Разом: 31 годин</i>	<i>Разом: 20 балів</i>	
РАЗОМ 60 ГОДИН	РАЗОМ 40 БАЛІВ	

7. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

Індивідуальна навчально-дослідне завдання є видом позааудиторної індивідуальної діяльності бакалавра, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання ІНДЗ прилюдним захистом комплексної аналітичної доповіді (у вигляді презентації).

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу «Медико-біологічні основи фізичного виховання» – 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 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 комплексної аналітичної доповіді за визначеною тематикою: 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 комплексної аналітичної доповіді за визначеною тематикою	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 (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	3 бали
Разом		30 балів

Таблиця 7.2

Шкала оцінювання комплексної аналітичної доповіді

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

Оцінка з ІНДЗ є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Медико-біологічні основи фізичного виховання».

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

ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА КОМПЛЕКСНОЇ АНАЛІТИЧНОЇ ДОПОВІДІ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

1. Особливості вживання спортсменами вуглеводів в умовах тренувань та змагань у видах спорту на витривалість.
2. Особливості вживання спортсменами вуглеводів в умовах тренувань та змагань в ігрових видах спорту.
3. Особливості вживання спортсменами вуглеводів в умовах тренувань та змагань у швидко-силових видах спорту.
4. Особливості вживання спортсменами вуглеводів в умовах тренувань та змагань у силових видах спорту.
5. Біологічні функції білків та їх значення в харчуванні.
6. Важливість жирів як додаткового джерела енергії.
7. Значення мінеральних макроелементів в обміні речовин та харчуванні.
8. Значення мінеральних мікроелементів в обміні речовин та харчуванні.
9. Водорозчинні вітаміни та їх роль у підвищенні працездатності спортсменів.
10. Вітамінні комплекси, що застосовуються в практиці спорту.
11. Вітаміно-мінеральні комплекси, що застосовуються в практиці спорту
12. Вода і спортивна працездатність.
13. Використання продуктів підвищеної біологічної цінності.
14. Біологічно активні добавки.
15. Харчування на дистанції.
16. Загальна характеристика фізіологічних засобів відновлення фізичної працездатності.
17. Фізіологічні основи дії масажу і лазні на відновлення організму людини.

- 18.Лазня (сухоповітряна та парова).
- 19.Гідропроцедури.
- 20.Електропроцедури.
- 21.Ультрофіолетове, інфрачервоне світлове опромінення.
- 22.Магнітотерапія:ультрозвук, фонофорез.
- 23.Історія виникнення та розвитку допінгів.
- 24.Групи препаратів, що відносяться до допінгів.
- 25.Дозволені фармакологічні засоби в спорті.

8.СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення магістрантів із дисципліни «Медико-біологічні основи фізичного виховання» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 8.1, табл. 8.2.

Таблиця 8.1а

Таблиця розрахунку кількості балів з дисципліни «Медико-біологічні основи фізичного виховання» (5 семестр)

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	1	1
2.	Відвідування семінарських занять	1	10	10
3.	Робота на семінарському занятті	10	10	100
5.	Виконання завдання з самостійної роботи	10	8	20
6.	Модульна контрольна	25	2	50

робота			
максимальна кількість балів 191			

Розрахунок: $181:100=1,81$

Таблиця 8.16

Таблиця розрахунку кількості балів з дисципліни «Медико-біологічні основи фізичного виховання» (6 семестр)

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування семінарських занять	1	10	10
2.	Робота на семінарському занятті	10	10	100
3.	Виконання завдання з самостійної роботи	10	2	20
4.	Модульна контрольна робота	25	2	50
5.	ІНДЗ	30	1	30
максимальна кількість балів 210				

Розрахунок: $210:60=3,5$

У процесі оцінювання навчальних досягнень магістрантів застосовуються такі методи:

➤ **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.

➤ **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, звіт, реферат, есе.

➤ **Комп'ютерного контролю:** тестові програми.

➤ **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Таблиця 8.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності
у європейські оцінки ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	Оцінка	Пояснення
90-100	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82-89	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	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60-68	E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35-59	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 семінарських 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 бакалаврів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

У табл. 8.1а та 8.1б представлено розподіл балів, що присвоюються бакалаврам упродовж вивчення дисципліни «Медико-біологічні основи фізичного виховання».

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на семінарських 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.

9.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:* вправи.

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).

10.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

«Медико-біологічні основи фізичного виховання».

11. ОБ'ЄМНІ ВИМОГИ ДО ЕКЗАМЕНУ

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. 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. Надання невідкладної допомоги потерпілому при переломі кісток.
54. Спортивна діяльність літніх людей. Рекомендовані види спорту.

12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ОСНОВНА

1. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусєв. – К.: Олімп. л-ра, 2013. – 328 с.
2. Земцова И.И. Спортивная физиология. К.: Олимпийская литература, 2010 – 208 с.
3. Фармакология спорта / Горчакова Н.А., Гудивок Я.С., Гунина Л.М. [и др.]; под. общ. ред. С.А. Олейник. К. : Олимпийская литература, 2010. – 640 с.
4. Куценко Г. І., Книга про здоровий спосіб життя / Г. І. Куценко, Ю.В. Новіков, - К., 2006. - 143с.

5. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / Шинкарук О.А., Лисенко О.М., Гуніна Л.М, та ін.. – К.: Олімп. Л-ра, 2009. – 144 с.
6. 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.

ДОДАТКОВА

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – С.-Птб.:Петрополис,1992. – 124 с.
2. Бальсевич В.К., Запорожнов В.А. Физическая активность человека.- Киев: Здоровье, 1987.-224 с.
3. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры.- К.: Здоровье, 1991.- 133 с.
4. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. – К.:УТУФВС, 1994. – 126с.
5. Книш Т.В. Валеологія: Навч. посібн. для студ. пед. спец. Вищ. заклад. Освіти. - Луцьк: Волин. дер:ж. ун-т Лесі Українки, 1999. - 140 с.
6. Мелвин У. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. К.: Олимпийская литература, 1997. –218 с..
7. Паффенбергер Р.,Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.:Олимпийская литература,1999. – 320с.
8. Петрик О. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу :життя: Курс лекцій. - Львів: Світ, 1993. - 120 с.
9. Плахтій П.Д. Медико-біологічні основи валеології. – Кам'янецьк-Подільск, 2000. – 399 с.
- 10.Ялович В.Т. Медико-біологічні й педагогічні засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів. Луцьк: редакційно-видавничий відділ Волинського національного університету імені Лесі Українки, 2010. – 139 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>

Робоча навчальна програма

"МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ"

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

"Медико-біологічні основи фізичного виховання" Робоча навчальна програма / Розробник: Сегеда Т.П. – К.: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2015. – 38 с.