

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

“ 11 ” 09 \_\_\_\_\_ 2019 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Спортивна медицина**

Для студентів

Спеціальності: 227 – Фізична терапія, ерготерапія

Освітнього рівня: бакалаврський

Освітньої програми: Фізична терапія, ерготерапія

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554	
Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма № <u>06.20/19</u>	
<u>Жильцов</u> (підпис)	(прізвище, ініціали)
« _____ »	20 <u>19</u> р.

Київ - 2019

**Розробники:**

Хорошуха М. Ф., доктор педагогічних наук, кандидат медичних наук, доцент, професор кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології.

**Викладачі:**


Хорошуха М. Ф., доктор педагогічних наук, кандидат медичних наук, доцент, професор кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології.

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

Протокол від 10.09. 2019 р. № 2

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

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи): 6.010203 - Здоров'я людини  
\_\_ . \_\_ . 2019 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми  
(керівник проектної групи)  (М.Ф. Хорошуха)  
(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	вибіркова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	5/150	
Курс	3	
Семестр	5	
Кількість модулів	5	
Обсяг кредитів	5	
Обсяг годин, в тому числі:	150	
Аудиторні	70	
Модульний контроль	10	
Семестровий контроль	30	
Самостійна робота	40	
Форма семестрового контролю	Іспит	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** – формування сучасного мислення та системи спеціальних знань про вплив фізичної культури і спорту на здоров'я, фізичний розвиток та морфо-функціональні особливості організму спортсменів, умінь щодо проведення діагностичних методів в оцінці здоров'я, фізичного розвитку і фізичної працездатності, функціональних можливостей, загальної і спеціальної тренуваності.

### Завдання дисципліни:

1. Сформувати здатність здійснювати прогнозування стану індивідуального та громадського здоров'я, аналізувати здоров'я як системну категорію, визначати перспективні шляхи управління здоров'ям, володіти інформацією про інноваційні підходи до підвищення резервних можливостей організму людини.

2. Сформувати здатність до організаційної роботи зі створення та забезпечення функціонування організацій з фізичної реабілітації, організувати служби здорового способу життя, центри фізичної реабілітації за місцем проживання, відпочинку та роботи громадян.

3. Сформувати здатність продемонструвати знання про використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження та зміцнення здоров'я.

4. Сформувати здатність використовувати вміння надавати рекомендації щодо профілактики та усунення наслідків психоемоційного стресу, знання основних принципів медичної активності особи для профілактики неінфекційних

захворювань, особливостей комплексної взаємодії різних компонентів здорового способу життя.

#### **Загальні компетентності:**

1. (ЗК 01) Набути знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

#### **Фахові компетентності спеціальності:**

1. (СК 02). Сформувати здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

2. (СК 03). Сформувати здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

3. (СК 05). Сформувати здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

4. (СК 06). Сформувати здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати (додаток 1).

5. (СК 08). Сформувати здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

6. (СК 09). Сформувати здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

7. (СК 10). Сформувати здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта / клієнта відповідними засобами й методами (додаток 1) та документувати отримані результати.

8. (СК 11). Сформувати здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

9. (СК 12). Сформувати здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

10. (СК 13). Сформувати здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню / догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

11. (СК 14). Сформувати здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

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

1. (ПР 07). Трактувати інформацію про наявні у пацієнта/клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) та Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я дітей та підлітків (МКФ ДП).

2. (ПР 15). Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.

3. Проводити антропометричні та соматоскопічні дослідження у визначенні фізичного розвитку людини.
4. Дати оцінку фізичного розвитку спортсменів.
5. Проводити дослідження по визначенню біологічного віку юних спортсменів.
6. Проводити дослідження по визначенню фізичної працездатності з використанням функціональних проб.
7. Визначати функціональний стан спортсменів за допомогою інструментальних методів функціональної.
8. Оцінювати зміни функціонального стану спортсменів в процесі тренувальних занять з використанням методик лікарсько-педагогічних спостережень.
9. Кваліфіковано надати першу медичну допомогу в разі виникнення спортивних травм та гострих патологічних станів в спорті та клінічній медицині.
10. Вміти проводити тестування в діагностиці фізичної працездатності в лабораторних умовах та в умовах спортивних тренувань.
11. Вміти діагностувати і знати механізми розвитку травматичних ушкоджень.
12. Вміти використовувати медичні засоби відновлення спортивної працездатності.
13. Вміти надати першу медичну допомогу в разі розвитку гострих патологічних станів у людини.
14. Вміти здійснювати спортивний відбір та проводити спортивну орієнтацію.
15. Вміти визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання з метою зміцнення інтегрального (фізичного, психічного, духовного) здоров'я, розвитку рухових якостей, формування життєво важливих навичок, умінь та знань, необхідних для здійснення професійної діяльності, а також для активної участі в суспільному та культурному житті.

#### 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>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи курсу «Спортивна медицина». Характеристика й оцінка функціонального стану різних систем організму.</b>							
Тема 1. Вступ до курсу спортивної медицини. Організація, зміст і методи лікарського обстеження спортсменів. Фізичний розвиток (ФР). Оцінка ФР та біологічного віку.	8	2		4			2
Тема 2 Характеристика й оцінка функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем.	24	2		14			8
Модульний контроль	2						
Разом	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 2. Тестування в діагностиці фізичної працездатності спортсменів</b>							
Тема 3. Визначення ФП в лабораторних умовах (проби Руф'є, Мартіне-Кушелєвського, С. П. Летунова, Гарвардський степ-тест, тест PWC <sub>170</sub> , визначення МСК).	22	2		12			8
Тема 4. Визначення ФП в умовах спортивних тренувань (проба з бігу, метод power-ергометрії)	10	2		6			2
Модульний контроль	2						
Разом	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 3. Лікарський контроль (ЛК) в спорті</b>							
Тема 5. Види контролю та їх характеристика. ЛК на змаганнях. Антидопінговий контроль. Секс-контроль.	6	2		2			2
Тема 6. ЛК на тренувальних заняттях. Лікарсько-педагогічні спостереження (ЛПС). Самоконтроль.	8	2		4			2
Модульний контроль	2						
Разом	<b>16</b>	<b>4</b>		<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>Змістовий модуль 4. Медичні засоби відновлення працездатності спортсменів</b>							

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 7. Медичні засоби відновлення спортивної працездатності: раціональне харчування, фізичні та фармакологічні засоби.	2	2					
Тема 8. Раціональне харчування у відновленні спортивної працездатності	6			2			4
Тема 9. Фізичні засоби у відновленні спортивної працездатності	6			2			4
Тема 10. Фармакологічні засоби у відновленні спортивної працездатності	6			2			4
Модульний контроль	2						
Разом	<b>22</b>	<b>2</b>		<b>6</b>			<b>12</b>
<b>Змістовий модуль 5. Спортивний відбір та спортивна орієнтація. Вплив занять спортом на організм.</b>							
Тема 11. Спортивна орієнтація та спортивний відбір. Вплив тренувальних занять різної спрямованості на організм юних спортсменів.	12	2		6			4
Модульний контроль	2						
Разом	<b>14</b>	<b>2</b>	-	<b>6</b>	-	-	<b>4</b>
Семестровий контроль	30						
Усього	<b>150</b>	<b>16</b>	-	<b>54</b>	-	-	<b>40</b>

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1. Теоретичні основи курсу «Спортивна медицина».

#### Характеристика й оцінка функціонального стану різних систем організму.

**Лекція 1.** Вступ до курсу спортивної медицини. Організація, зміст і методи лікарського обстеження спортсменів. Фізичний розвиток (ФР). Оцінка ФР та біологічного віку.

*Основні питання / ключові слова:* Спортивна медицина (СМ) - наука яка вивчає вплив фізичної культури і спорту на здоров'я, фізичний розвиток та морфофункціональні особливості організму людини. Мета, зміст і задачі СМ. Принципи організації спортивної медицини: діяльність лікарсько -фізкультурних диспансерів та кабінетів лікарського контролю.

Єдина уніфікована методика проведення лікарського обстеження спортсменів: «Лікарсько-контрольна картка фізкультурника і спортсмена» (форма

№ 061/у), «Лікарсько-контрольна картка диспансерного спостереження спортсмена» (форма № 062/у).

ФР як комплекс морфологічних і функціональних особливостей організму, який визначає фізичну дієздатність організму та рівень вікового розвитку людини. Зв'язок ФР з особливостями тілобудови (статури) тіла. Класифікація конституційних типів тілобудови. Значення соматоскопії у дослідженні постави. Плантографія у визначенні стану склепіння стопи. Основні правила у проведенні антропометричних досліджень (за Є. Г. Мартіросовим, 1982). Оцінка фізичного розвитку з позиції біоенергетики організму (Г. Л. Апанасенко, 1992, 1998). Оцінка біологічного віку за так званою «статевою формулою» (Т. С. Тимакова, Н. Т. Белякова, 1983).

**Лекція 2.** Характеристика й оцінка функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем.

*Основні питання / ключові слова:* Спортивне серце: структурні і функціональні особливості (гіпертрофія, дилатація, брадикардія). Функціональна оцінка і регуляція ЧСС. Сутність понять «ЧСС» і «пульс». Визначення і функціональна оцінка артеріального тиску у спортсменів. Електрокардіографія (ЕКГ). Особливості ЕКГ у спортсменів.

Етапи транспорту кисню із атмосферного повітря до тканин організму. Легенева вентиляція: показники, дослідження. Споживання кисню та кисневий борг. Проби в оцінці функціонального стану респіраторної системи: проби Штанге, Генчі, індекс Скибінської, контрольна і максимальні паузи за К. П. Бутейком.

Дослідження стану основних черепно-мозкових нервів. Дослідження координаційної функції нервової системи: проба Ромберга, пальценосова проба. Дослідження функції аналізаторів та вегетативної нервової системи (ВНС). Типологічні особливості вищої нервової діяльності (ВНД) спортсменів. Дослідження сили (СНП) та функціональної рухливості нервових процесів (ФРНП) спортсменів.

**Практичне заняття 1-2.** Вступ до курсу спортивної медицини. Організація, зміст і методи лікарського обстеження спортсменів. Фізичний розвиток (ФР). Оцінка ФР та біологічного віку.

*Основні питання / ключові слова:* Організація спортивної медицини. Зміст і методи лікарського обстеження спортсменів (первинні, повторні та додаткові обстеження). Форми обстеження: «Лікарсько-контрольна картка фізкультурника і спортсмена» (форма № 061/у), «Лікарсько-контрольна картка диспансерного спостереження спортсмена» (форма № 062/у). Лікарський висновок.

Методи в оцінці фізичного розвитку: метод антропометричних стандартів, методи кореляції, індексів та перцентильних шкал. *Технічне обладнання:* терези, ростомір, сантиметрова стрічка, таблиці, бланки протоколів.

*Рекомендована література:*

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов]. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.



2. Журавлєва А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлєва, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1993. – 432 с.

3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

4. Михалюк Є. Л. Актуальні питання спортивної медицини : монографія / Євген Леонідович Михалюк. – Запоріжжя, ЗДМУ. – 160 с.

5. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

6. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

**Практичне заняття 3-9.** Характеристика й оцінка функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем.

*Основні питання / ключові слова:* Визначення ЧСС та АТ в стані спокою та після фізичних навантажень. Оволодіння методикою ЕКГ-досліджень. Оволодіння навичками визначення ЧСС за допомогою ЕКГ. *Технічне обладнання:* електрокардіограф, ЕКГ-стрічки і бланки, секундомір, фонендоскоп.

Методи спірографії та спірометрії в оцінці функціонального стану системи зовнішнього дихання. Визначення й оцінка ЖЄЛ. *Технічне обладнання:* спірометр, таблиці Гарріса-Бенедикта, спірометаболична лінійка, бланки протоколів.

Дослідження координаційної функції нервової системи: проба Ромберга, пальценосова проба. Дослідження ВНС: проба Ашнера, ортостатична проба, дермографізм. Дослідження СНП за допомогою методу теппінг-тесту, простої сенсомоторної реакції (метод В. Д. Небиліцина). *Технічне обладнання:* електроміорефлексометр «ЕМР-01», секундомір, бланки протоколів, прилад теппінг-тест (лічильник рухів кистю), секундомір, бланки протоколів.

*Рекомендована література:*

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов]. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

2. Журавлєва А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлєва, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1993. – 432 с.

3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

4. Михалюк Є. Л. Актуальні питання спортивної медицини : монографія / Євген Леонідович Михалюк. – Запоріжжя, ЗДМУ. – 160 с.

5. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

6. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

## **Змістовий модуль 2. Тестування в діагностиці фізичної працездатності спортсменів.**

**Лекція 3.** Визначення ФП в лабораторних умовах (проби Руф'є, Мартіне-Кушелєвського, С. П. Летунова, Гарвардський степ-тест, тест PWC<sub>170</sub>, визначення МСК).

*Основні питання / ключові слова:* Функціональні проби (тести). Вимоги до проведення тестів. Застережні заходи. Наукова автентичність (НА) тестів. Критерії НА. Проби Руф'є, Мартіне-Кушелєвського, С. П. Летунова. Гарвардський степ-тест, тест PWC<sub>170</sub>, визначення МСК.

**Лекція 4.** Визначення ФП в умовах спортивних тренувань (проба з бігу, метод power-ергометрії).

*Основні питання / ключові слова:* Фізична працездатність. Спортивні тренування («польові умови»), Проба з бігу, метод power-ергометрії.

**Практичне заняття 10-15.** Визначення ФП в лабораторних умовах (проби Руф'є, Мартіне-Кушелєвського, С. П. Летунова, Гарвардський степ-тест, тест PWC<sub>170</sub>, визначення МСК).

*Основні питання / ключові слова:* Функціональні проби (тести). Вимоги до проведення тестів. Застережні заходи. Наукова автентичність (НА) тестів. Критерії НА. Проба Руф'є. Проба Мартіне-Кушелєвського. Проба С. П. Летунова. Методики проведення проб. Оцінка функціонального стану резервів організму спортсмена. *Технічне обладнання:* фонендоскоп, секундомір (спорт-тестер), бланки протоколів.

Гарвардський степ-тест, субмаксимальний тест PWC<sub>170</sub>. субмаксимальний тест у визначенні МСК. Методики проведення. Оцінка фізичної працездатності спортсмена.

*Технічне обладнання:* степ-ергометр, звуковий метроном, фонендоскоп, секундомір (спорт-тестер), бланки протоколів, велоергометр (степ-ергометр), номограма Астранда.

*Рекомендована література:*

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов]. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

2. Журавлёва А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлёва, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1993. – 432 с.

3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

4. Михалюк Є. Л. Актуальні питання спортивної медицини : монографія / Євген Леонідович Михалюк. – Запоріжжя, ЗДМУ. – 160 с.

5. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

6. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / [под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина]. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 431 с.

7. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

**Практичне заняття 16-18.** Визначення ФП в умовах спортивних тренувань (проба з бігу, метод power-ергометрії).

*Основні питання / ключові слова:* Проба з використанням легкоатлетичного бігу. Визначення спеціальної фізичної працездатності в «польових умовах». Метод power-ергометрії. Визначення спеціальної фізичної працездатності спортсмена.

*Технічне обладнання:* бігова доріжка на стадіоні, секундомір (спорт-тестер), силовий ергометр, гімнастична стінка, нависна перекладаина, , бланки протоколів.

*Рекомендована література:*

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов]. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

2. Журавлёва А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлёва, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1993. – 432 с.

3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

4. Михалюк Є. Л. Актуальні питання спортивної медицини : монографія / Євген Леонідович Михалюк. – Запоріжжя, ЗДМУ. – 160 с.

5. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

6. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / [под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина]. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 431 с.

7. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

### **Змістовий модуль 3. Лікарський контроль (ЛК) в спорті.**

**Лекція 5.** Види контролю та їх характеристика. ЛК на змаганнях. Антидопінговий контроль. Секс-контроль.

*Основні питання / ключові слова:* лікарський контроль, медико-біологічний, лікарсько-педагогічний, педагогічний та самоконтроль. Сутність комплексного медико-біологічного контролю та медичних обстежень спортсменів. Сутність понять «тестування» та «функціональна діагностика». Сутність термінів «функціональний стан» та «фізична працездатність».

Медичне забезпечення спортивних змагань. Допінги. Класифікація допінгів. Методи дослідження в проведенні допінг-контролю. Заборонені методи. Санкції

на тих спортсменів, які були звинувачені у прийнятті заборонених препаратів. Секс-контроль (контроль на статеву приналежність). Методика у визначенні відсотка (%) соматичних клітин, в ядрах яких міститься статевий хроматин (тільця Барра).

**Лекція 6.** ЛК на тренувальних заняттях. Лікарсько-педагогічні спостереження (ЛПС). Самоконтроль.

*Основні питання / ключові слова:* Функціональні проби в умовах проведення лікарсько-педагогічних спостережень: 1) проба з додатковими навантаженнями, 2) метод додаткових навантажень з тренд-аналізом, 3) проба з повторними навантаженнями. Суб'єктивні показники самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, бажання тренуватися. Об'єктивні показники самоконтролю: пульс, артеріальний тиск, ЖЄЛ, фізична працездатність, маса тіла. Щоденник самоконтролю.

**Практичне заняття 19.** Види контролю та їх характеристика. ЛК на змаганнях. Антидопінговий контроль. Секс-контроль.

*Основні питання / ключові слова:* лікарський контроль, медико-біологічний, лікарсько-педагогічний, педагогічний та самоконтроль. Сутність комплексного медико-біологічного контролю та медичних обстежень спортсменів. Сутність понять «тестування» та «функціональна діагностика». Сутність термінів «функціональний стан» та «фізична працездатність».

Медичне забезпечення спортивних змагань. Допінги. Класифікація допінгів. Методи дослідження в проведенні допінг-контролю. Заборонені методи. Санкції на тих спортсменів, які були звинувачені у прийнятті заборонених препаратів. Секс-контроль (контроль на статеву приналежність). Методика у визначенні відсотка (%) соматичних клітин, в ядрах яких міститься статевий хроматин (тільця Барра).

*Рекомендована література:*

1. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

2. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

3. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

**Практичне заняття 20-21.** ЛК на тренувальних заняттях. Лікарсько-педагогічні спостереження (ЛПС). Самоконтроль.

*Основні питання / ключові слова:* Функціональні проби в умовах проведення лікарсько-педагогічних спостережень: 1) проба з додатковими навантаженнями, 2) метод додаткових навантажень з тренд-аналізом, 3) проба з повторними навантаженнями. Суб'єктивні показники самоконтролю: самопочуття, сон,

апетит, бажання тренуватися. Об'єктивні показники самоконтролю: пульс, артеріальний тиск, ЖЄЛ, фізична працездатність, маса тіла. Щоденник самоконтролю.

*Рекомендована література:*

1. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
3. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

*Рекомендована література:*

1. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
3. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

#### **Змістовий модуль 4. Медичні засоби відновлення працездатності спортсменів.**

**Лекція 7.** Медичні засоби відновлення спортивної працездатності: раціональне харчування, фізичні та фармакологічні засоби.

*Основні питання / ключові слова:* Засоби відновлення спортивної працездатності: педагогічні, психологічні, медичні (медико-біологічні). Медичні засоби: раціональне (збалансоване) харчування; фізичні фактори (масаж, лазня-сауна, души, електропроцедури та ін.), фармакологічні засоби (основні групи лікарських форм, які рекомендовано фармакологічним комітетом МОЗ України).

**Практичне заняття 22.** Раціональне харчування у відновленні спортивної працездатності.

*Основні питання / ключові слова:* Засоби відновлення спортивної працездатності. Раціональне харчування. Вітаміни та мінеральні речовини.

*Рекомендована література:*

1. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Питание в системе подготовки спортсменов / [под ред. В. Л. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой]. Киев : Олимпийская литература, 1996. – 222 с.

3. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

4. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

**Практичне заняття 23.** Фізичні засоби у відновленні спортивної працездатності.

*Основні питання / ключові слова:* Засоби відновлення спортивної працездатності. Фізичні засоби.

*Рекомендована література:*

1. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

2. Питание в системе подготовки спортсменов / [под ред. В. Л. Смульского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой]. Киев : Олимпийская литература, 1996. – 222 с.

3. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

4. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

**Практичне заняття 24.** Фармакологічні засоби у відновленні спортивної працездатності.

*Основні питання / ключові слова:* Засоби відновлення спортивної працездатності. Фармакологічні засоби.

*Рекомендована література:*

1. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

2. Питание в системе подготовки спортсменов / [под ред. В. Л. Смульского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой]. Киев : Олимпийская литература, 1996. – 222 с.

3. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

4. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

## **Змістовий модуль 5. Спортивний відбір та спортивна орієнтація. Вплив занять спортом на організм.**

**Лекція 8.** Спортивна орієнтація та спортивний відбір. Вплив тренувальних занять різної спрямованості на організм юних спортсменів.

*Основні питання / ключові слова:* Методи дослідження: педагогічні, морфологічні, фізіологічні, психофізіологічні, біологічні та соціологічні. Спортивна селекція. Здібності. Задатки. Обдарованість. Талант. Сутність поняття «специфічна гармонія» в розвитку спортсменів високої кваліфікації за А. Г. Дембо (1980). Тлумачення поняття «гармонія». Вплив фізичних тренувань на статуси (фізичний, психічний, духовний та соціальний) інтегрального здоров'я юних спортсменів. Сутність поняття «спортивна гармонія» в розвитку юних спортсменів за М. Ф. Хорошухою (2014).

**Практичне заняття 25-27.** Спортивна орієнтація та спортивний відбір. Вплив тренувальних занять різної спрямованості на організм юних спортсменів.

*Основні питання / ключові слова:* Методи дослідження: педагогічні, морфологічні, фізіологічні, психофізіологічні, біологічні та соціологічні. Спортивна селекція. Проведення психофізіологічного відбору молоді в циклічні види спорту. Оцінка СНП за величиною показника ХНК-2 (методика В. Д. Небиліцина в модифікації Н. М. Пейсахова). *Технічне обладнання:* електроміорефлексометр «ЕМР-01», секундомір, бланки протоколів.

Сутність поняття «специфічна гармонія» в розвитку спортсменів високої кваліфікації за А. Г. Дембо (1980). Тлумачення поняття «гармонія». Вплив фізичних тренувань на статуси (фізичний, психічний, духовний і соціальний) інтегрального здоров'я юних спортсменів. Сутність поняття «спортивна гармонія» в розвитку юних спортсменів за М. Ф. Хорошухою (2014).

*Рекомендована література:*

1. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одарённость, талант / Л. В. Волков. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
2. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
3. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
4. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : [монографія] / Михайло Федорович Хорошуха; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К. : НУБіП України, 2014. – 722 с.
5. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

## **6. Контроль навчальних досягнень**

## 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Макс. к-ть балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4		Модуль 5	
		К-ть од.	Макс. к-ть балів	К-ть од.	Макс. к-ть балів	К-ть од.	Макс. к-ть балів	К-ть од.	Макс. к-ть балів	К-ть од.	Макс. к-ть балів
Відвідування лекцій	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Відвідування семінарських											
Відвідування практичних занять	1	9	9	9	9	3	3	3	3	3	3
Робота на семінарському занятті											
Робота на практичному занятті	10	9	90	9	90	3	30	3	30	3	30
Лабораторна робота											
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ											
Разом			131		131		65		64		64
Максимальна кількість балів : 455											
Розрахунок коефіцієнта : $455 / 100 = 4,55$											

## 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи курсу «Спортивна медицина». Характеристика й оцінка функціонального стану різних систем організму (10 год.)</b>		



Вступ до курсу спортивної медицини. Організація, зміст і методи лікарського обстеження спортсменів. Фізичний розвиток (ФР). Оцінка ФР та біологічного віку. Характеристика й оцінка функціонального стану серцево-судинної системи. Характеристика й оцінка функціонального стану системи зовнішнього дихання. Характеристика й оцінка функціонального стану нервової системи.	Поточний	5
<b>Змістовий модуль 2. Тестування в діагностиці фізичної працездатності спортсменів (10 год.)</b>		
Поняття про фізичну працездатність (ФП) спортсменів. Вимоги до тестів. Застережні заходи у проведенні функціональних проб. Визначення ФП в лабораторних умовах (проби Руф'є, Мартіне-Кушелєвського, С. П. Летунова). Визначення ФП в лабораторних умовах (Гарвардський степ-тест, тест PWC <sub>170</sub> , визначення МСК). Визначення ФП в умовах спортивних тренувань (проба з бігу, метод power-ергометрії).	Поточний	5
<b>Змістовий модуль 3. Лікарський контроль (ЛК) в спорті (4 год.)</b>		
Види контролю та їх характеристика. Лікарський контроль на змаганнях. Допінги. Антидопінговий контроль. Секс-контроль. ЛК на тренувальних заняттях. Самоконтроль.	Поточний	5
<b>Змістовий модуль 4. Медичні засоби відновлення працездатності спортсменів. (12 год.)</b>		
Медичні засоби відновлення спортивної працездатності: раціональне харчування, фізичні та фармакологічні засоби. Раціональне харчування у відновленні спортивної працездатності. Фізичні засоби у відновленні спортивної працездатності. Фармакологічні засоби у відновленні спортивної працездатності	Поточний	5
<b>Змістовий модуль 5. Спортивний відбір та спортивна орієнтація. Вплив занять спортом на організм. (4 год)</b>		
Спортивна орієнтація та спортивний відбір. Вплив тренувальних занять різної спрямованості на організм спортсменів.	Поточний	5
<b>Всього: 40 годин</b>		<b>25</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 письмового 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 — екзамен.

Умови допуску — 35 і більше балів.

Критерії оцінювання підсумкового письмового тестування:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	36 – 40
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	31 – 35
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих</i>	21 – 30

Оцінка	Кількість балів
<i>помилка (середній рівень)</i>	
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	16-20
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	11-15
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6-10
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

### 6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю:

1. Артеріальний тиск.
2. Проба з додатковими навантаженнями.
3. Стиснення головного мозку.
4. Проба Яроцького.
5. Нетрадиційні методи надання першої долікарняної допомоги.
6. Сонячний удар.
7. Структурні особливості «спортивного серця».
8. Тест PWC-170 з використанням бігу.
9. «Стрес-переломи» в практиці спорту.
10. Життєва ємкість легенів.
11. Фізіологічна крива і моторна щільність уроку фізкультури.
12. Гравітаційний шок.
13. Функціональні особливості «спортивного серця».
14. Метод power-ергометрії у визначенні фізичної працездатності спортсменів.
15. Струс головного мозку.
16. Визначення та оцінка біологічного віку спортсменів.
17. Максимальне споживання кисню.
18. Види кровотечі. Перша медична допомога.
19. Фізіологічна характеристика передстартового стану у спортсменів.
20. Особливості харчування спортсменів різних видів спорту.
21. Реанімаційні заходи при утопленні.
22. Хвилинний об'єм дихання.
23. Медичне забезпечення спортивних змагань.
24. Ортостатичний колапс.
25. Максимальна вентиляція легенів.
26. Допінги та їх класифікація.
27. Запаморочення при напруженні.
28. Дермографізм..
29. Черепно-мозкові травми у боксі.

30. Гарвардський степ-тест.
31. Травми опорно-рухового апарату.
32. Проба Ашнера.
33. Самоконтроль спортсмена.
34. Гіпоглікемічний стан в практиці спорту.
35. Метод антропометричних стандартів в оцінці фізичного розвитку.
36. Проба Руф'є.
37. Спортивні травми. Причини і механізми їх виникнення.
38. Електрокардіографія. Визначення ЧСС за допомогою ЕКГ.
39. Проба з додатковими навантаженнями.
40. Характеристика черепно-мозкових травмах у боксі.
41. Метод індексів в оцінці фізичного розвитку.
42. Проба С. П. Летунова.
43. Пошкодження шкіряного покриву.
44. Регуляція ЧСС в різних фазах серцевої діяльності.
45. Визначенні фізичної працездатності в умовах спортивної діяльності
46. Забиття головного мозку.
47. Проба Ромберга.
48. Антидопінговий контроль.
49. Запаморочення при короткочасній зупинці серця.
50. Електрокардіографія. Загальні уявлення.
51. Проба з повторними навантаженнями.
52. Пошкодження нервів у спортсменів.
53. Проба Воячека.
54. Секс-контроль.
55. Тепловий удар.
56. Оцінка фізичного розвитку з позиції біоенергетики.
57. Тест PWC<sub>170</sub>.
58. Тейпінг. Загальні уявлення про тейпування.
59. Медичні засоби відновлення спортивної працездатності.
60. Раціональне харчування спортсменів.
61. Фізичні засоби відновлення фізичної працездатності спортсменів.
62. Фармакологічні засоби відновлення фізичної працездатності спортсменів.
63. Вітаміни як додаткові фактори харчування.
64. Мінеральні речовини та їх роль в обміні речовин.
65. Сутність феномену «тайпер» та можливості застосування його в спорті.
66. Спортивна орієнтація та спортивний відбір.
67. Педагогічні критерії спортивної придатності.
68. Морфо-функціональні критерії спортивної придатності.
69. Фізіологічні критерії спортивної придатності.
70. Біохімічні критерії спортивної придатності.
71. Соціологічні критерії спортивної придатності.
72. Сутність поняття «спортивна гармонія».

## 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 (низький рівень)</i>	35-59
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

## 7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 150 год.: лекції - 16 год., практ. заняття - 54 год., самостійна робота - 40 год., модульн. контроль - 10 год., іспит – 7,92 год.

Модулі	<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи курсу «Спортивна медицина». Характеристика й оцінка функціонального стану різних систем організму (131 бал)</b>				
Лекції	1		2		
Теми лекцій	Вступ до курсу спортивної медицини. Організація, зміст і методи лікарського обстеження спортсменів. Фізичний розвиток (ФР). Оцінка ФР та біологічного віку.		Характеристика й оцінка функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем.		
Лекції, відвід. (бали)	1		1		
Практичні заняття	1-2		3-9		
Теми практичних занять	Вступ до курсу спортивної медицини. Організація, зміст і методи лікарського обстеження спортсменів. Фізичний розвиток (ФР). Оцінка ФР та біологічного віку.		Характеристика й оцінка функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем.		
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб, (бали)	5				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 1 (25 балів)				
Підсумковий контроль					

Модулі	<b>Змістовий модуль 2. Тестування в діагностиці фізичної працездатності спортсменів (131 бал)</b>			
Лекції	3		4	
Теми лекцій	Визначення ФП в лабораторних умовах (проби Руф'є, Мартіне-Кушелєвського, С. П. Летунова, Гарвардський степ-тест, тест PWC <sub>170</sub> , визначення МСК.		Визначення ФП в умовах спортивних тренувань (проба з бігу, метод power-ергометрії)	
Лекції, відвід. (бали)	1	1	1	1
Практичні заняття	10-15		16-18	

Теми практичних занять	Визначення ФП в лабораторних умовах (проби Руф'є, Мартіне-Кушелєвського, С. П. Летунова, Гарвардський степ-тест, тест PWC <sub>170</sub> , визначення МСК.		Визначення ФП в умовах спортивних тренувань (проба з бігу, метод power-ергометрії)	
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 2 (25 балів)			
Підсумковий контроль				

Модулі	<b>Змістовий модуль 3. Лікарський контроль (ЛК) в спорті (65 балів)</b>			
Лекції	5		6	
Теми лекцій	Види контролю та їх характеристика ЛК на змаганнях. Антидопінговий контроль. Секс-контроль.		ЛК на тренувальних заняттях. Лікарсько-педагогічні спостереження (ЛПС). Самоконтроль.	
Лекції, відвід. (бали)	1		1	
Практичні заняття	19		20-21	
Теми практичних занять	Види контролю та їх характеристика ЛК на змаганнях. Антидопінговий контроль. Секс-контроль.		ЛК на тренувальних заняттях. Лікарсько-педагогічні спостереження (ЛПС). Самоконтроль.	
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	
Самост. роб. (бали)	5			
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 3 (25 балів)			
Підсумковий контроль				

Модулі	<b>Змістовий модуль 4. Медичні засоби відновлення працездатності спортсменів (64 бали).</b>			
Лекції	7			
Теми лекцій	Медичні засоби відновлення спортивної працездатності: раціональне харчування, фізичні та фармакологічні засоби.			
Лекції, відвід. (бали)	1			
Практичні заняття	22	23	24	
Теми практичних занять	Раціональне харчування у відновленні спортивної працездатності	Фізичні засоби у відновленні спортивної працездатності	Фармакологічні засоби у відновленні спортивної працездатності	
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	5			
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 4 (25 балів)			
Підсумковий контроль	Іспит			

Модулі	<b>Змістовий модуль 5. Спортивний відбір та спортивна орієнтація. Вплив занять спортом на організм (64 бали).</b>			
Лекції	8			
Теми лекцій	Спортивна орієнтація та спортивний відбір. Вплив тренувальних занять різної спрямованості на організм спортсменів.			
Лекції, відвід. (бали)	1			
Практичні заняття	25-27			
Теми практичних занять	Спортивна орієнтація та спортивний відбір. Вплив тренувальних занять різної спрямованості на організм спортсменів.			
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	5			
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 5 (25 балів)			
Підсумковий контроль	Іспит			



## **8. Рекомендовані джерела**

### *Основні:*

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина: [учебник для студентов вузов]. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
2. Журавлёва А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлёва, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1993. – 432 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : [учебник]. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
4. Михалюк Є. Л. Актуальні питання спортивної медицини : монографія / Євген Леонідович Михалюк. – Запоріжжя, ЗДМУ. – 160 с.
5. Фізична реабілітація, спортивна медицина : [підручник для студ. вищих мед. навч. закладів] / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
6. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / [под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина]. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 431 с.
7. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

### *Додаткові:*

8. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. - К.: Здоровье, 1985.-80 с.
9. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А. Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295 с.
10. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / За заг. ред. В. В. Клапчука, Г.В. Дзяка, І.В. Муравова. - К.: Здоров'я, 1995. - 312 с.
11. Мартыросов З.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. М.: Физкультура и спорт, 1982. - 199 с.
12. Функціональна діагностика: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл./ М. Ф. Хорошуха, В. П. Мурза, М. П. Пушкар. - К.: Університет «Україна», 2007. – 308 с.