

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  
**Медико-біологічні основи фізичного виховання**

Для студентів

Спеціальності: 017 – Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: перший бакалаврський

Освітньої програми: Фізичне виховання

Київ - 2019

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554 Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма № <u>05-50/19</u>	
<i>(підпис)</i>	(прізвище, ініціал) <u>19</u>
«    »	20    р.

**Розробники:**

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

**Викладач:**


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

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

Протокол від 10 вересня 2019 р. № 2


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

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

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

Робочу програму перевірено

...2019 р.

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

Пролонговано :

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_»\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_»\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_»\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_»\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_»\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	2/150	
Курс	2	2
Семестр	3, 4	3, 4
Кількість модулів	5	
Обсяг кредитів	5	5
Обсяг годин, в тому числі:	150	150
Аудиторні	70	20
Модульний контроль	10	
Семестровий контроль	30	
Самостійна робота	40	130
Форма семестрового контролю	Екзамен	Екзамен

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни:** надати теоретичні знання щодо організації, програмування оздоровчих заходів фізичного виховання, формування поняття про здоровий спосіб життя, ознайомлення з методикою навчання навичкам самоконтролю, раціонального харчування, загартовування та практичні навички майбутнім фахівцям з фізичної культури і спорту.

### Завдання дисципліни:

1. Надати базові знання щодо основних станів організму людини – здоров'я та хвороби, засвоїти показники рівня функціонування основних систем організму в стані спокою та при фізичному навантаженні.
2. З'ясувати вікові особливості реакцій серцево-судинної системи на фізичне навантаження.
3. Ознайомитися із принципами здійснення медико-біологічного контролю на заняттях оздоровчої спрямованості з людьми різних вікових груп.
4. Дослідити основні морфо-функціональні та метаболічні механізми адаптації організму людини до впливу фізичних навантажень різного напрямку і потужності та інших чинників навколишнього середовища.

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

### Загальні компетентності (ЗК)

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

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

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

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

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

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

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

### **Фахові компетентності (ФК)**

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

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

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

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

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

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

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

діяльності.

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

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

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

4. Вміти застосовувати на практиці отримані знання.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

##### Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1. Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей</b>							
Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей	4	2					2
Реактивність організму. Види та форми реактивності	4	2					2
Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей	4			2			2
Реактивність організму. Види та форми реактивності.	4			2			2
Дослідження та оцінка фізичного розвитку	4						4
Рівень функціонування основних систем організму	4			2			2
Основи теорії адаптації і спортивне тренування	4			2			2
<b>Модульний контроль</b>	2						
Разом	<b>30</b>	<b>4</b>		<b>8</b>			<b>16</b>
<b>Змістовий модуль 2. Медико-біологічний контроль на заняттях з фізичної культури та спорту</b>							
Медико-біологічний контроль на заняттях з фізичної культури та спорту	4	2					2
Медико-біологічний контроль при проведенні тренувань в різних клімато-географічних та погодних умовах	4			2			2
Основні положення медико-біологічного контролю. Особливості занять спортом жінок.	6	2		2			2
Особливості занять спортом літніх людей	2						2
Медико-біологічний контроль на заняттях спортом дітей та підлітків.	6			2			4
Працездатність і спортивні результати в гірських умовах	4			2			2
Вплив температури і вологості повітря на спортивну працездатність.	2						2
<b>Модульний контроль</b>	2						
Разом	<b>30</b>	<b>4</b>		<b>8</b>			<b>16</b>

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 3. Фактори, що впливають на фізичну працездатність та стан здоров'я спортсменів</b>							
Фактори, що впливають на фізичну працездатність та стан здоров'я спортсменів	4	2		2			
Вплив фізичної активності на морфологічний стан організму	2						2
Фактори, що погіршують стан здоров'я спортсменів	4	2		2			
Допінг: історія, стан, перспективи.	4			2			2
Вплив фізичної активності на морфо-фізіологічний стан організму. Рухова активність, гіподинамія та здоров'я людини	6	2		2			2
Захворювання серцево-судинної системи	4			2			2
Динаміка фізіологічного стану організму при спортивній діяльності	4	2					2
<b>Модульний контроль</b>	2						
Разом	<b>30</b>	<b>8</b>		<b>10</b>			<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 4. Відновлення працездатності спортсменів.</b>							
Характеристика засобів відновлення працездатності.	4	2					2
Загальні принципи застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності спортсменів.	4	2					2
Особливості використання засобів відновлення працездатності під час тренувань.	4			2			2
Характеристика засобів відновлення працездатності	4			2			2
Застосування медико-біологічних методів відновлення працездатності в різних видах спорту.	4			2			2
Використання збалансованого харчування як засобу відновлення працездатності спортсменів.	4			2			2
Поживні речовини як медико-біологічний засіб відновлення працездатності спортсменів	4			2			2
<b>Модульний контроль</b>	2						
Разом	<b>30</b>	<b>4</b>		<b>10</b>			<b>14</b>
<b>Змістовий модуль 5. Загартовування</b>							
Фізична культура і здоров'я. Загартування	4	2					2
Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня школярів і студентів	4	2					2
Правила загартування, їх дотримання в різних умовах	4			2			2
Фізична культура і здоров'я. Загартування. Види і принципи загартування.	4			2			2
Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня школярів і студентів	4			2			2

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Загартовування організму. Значення та механізм загартовування. Основні способи загартовування	4			2			2
Нетрадиційні системи оздоровлення	4			2			2
<b>Модульний контроль</b>	2						
Разом	<b>30</b>	<b>4</b>		<b>10</b>			<b>14</b>
Іспит	<b>30</b>						
Усього	<b>150</b>	<b>24</b>		<b>46</b>			<b>40</b>

## Тематичний план для заочної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1. Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей</b>							
Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей	4	1					3
Реактивність організму. Види та форми реактивності	4	1					3
Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей	4						4
Реактивність організму. Види та форми реактивності.	5			1			4
Дослідження та оцінка фізичного розвитку	4						4
Рівень функціонування основних систем організму	4						4
Основи теорії адаптації і спортивне тренування	5			1			4
<b>Модульний контроль</b>							
Разом	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>26</b>
<b>Змістовий модуль 2. Медико-біологічний контроль на заняттях з фізичної культури та спорту</b>							
Медико-біологічний контроль на заняттях з фізичної культури та спорту	4	1					3
Медико-біологічний контроль при проведенні тренувань в різних клімато-географічних та погодних умовах	4			1			3
Основні положення медико-біологічного контролю. Особливості занять спортом жінок.	5	1					4
Особливості занять спортом літніх людей	4						4
Медико-біологічний контроль на заняттях спортом дітей та підлітків.	4						4
Працездатність і спортивні результати в гірських умовах	5			1			4

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Вплив температури і вологості повітря на спортивну працездатність.	4						4
<b>Модульний контроль</b>							
Разом	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>26</b>
<b>Змістовий модуль 3. Фактори, що впливають на фізичну працездатність та стан здоров'я спортсменів</b>							
Фактори, що впливають на фізичну працездатність та стан здоров'я спортсменів	4	1					3
Вплив фізичної активності на морфологічний стан організму	4						4
Фактори, що погіршують стан здоров'я спортсменів	4			1			3
Допінг: історія, стан, перспективи.	5			1			4
Вплив фізичної активності на морфо-фізіологічний стан організму. Рухова активність, гіподинамія та здоров'я людини	4						4
Захворювання серцево-судинної системи	4						4
Динаміка фізіологічного стану організму при спортивній діяльності	5	1					4
<b>Модульний контроль</b>							
Разом	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>26</b>
<b>Змістовий модуль 4. Відновлення працездатності спортсменів.</b>							
Характеристика засобів відновлення працездатності.	4						4
Загальні принципи застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності спортсменів.	6	1		1			3
Особливості використання засобів відновлення працездатності під час тренувань.	4						4
Характеристика засобів відновлення працездатності	4			1			3
Застосування медико-біологічних методів відновлення працездатності в різних видах спорту.	4						4
Використання збалансованого харчування як засобу відновлення працездатності спортсменів.	4			1			3
Поживні речовини як медико-біологічний засіб відновлення працездатності спортсменів	5			1			4
<b>Модульний контроль</b>							
Разом	<b>30</b>	<b>1</b>		<b>4</b>			<b>25</b>
<b>Змістовий модуль 5. Загартовування</b>							
Фізична культура і здоров'я. Загартовування	5	1					4
Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня школярів і студентів	5			1			4
Правила загартовування, їх дотримання в різних умовах	4						4
Фізична культура і здоров'я. Загартовування. Види і	4						4



Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
принципи загартовування.							
Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня школярів і студентів	4			1			3
Загартовування організму Значення та механізм загартовування. Основні способи загартовування	4						4
Нетрадиційні системи оздоровлення	4						4
<b>Модульний контроль</b>							
Разом	<b>30</b>	<b>1</b>		<b>2</b>			<b>27</b>
Іспит							
Усього	<b>150</b>	<b>8</b>		<b>12</b>			<b>130</b>

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1. Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей.

#### Лекція 1. Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей

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

#### Лекція 2. Реактивність організму. Види та форми реактивності

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

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

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

#### Рекомендована література

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
3. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И. Медико-биологические основы физической культуры. – Волгоград: Изд-во Волгоградского госуниверситета, 1999. – 48 с.

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

**Основні питання / ключові слова:** реактивність організму, види та форми реактивності, поняття про імунітет, органи імунної системи, вроджений та набутий імунітет, фактори природної резистентності, імунодефіцит синдром набутого імунодефіциту, фактори ризику ВІЛ–інфікування в спорті, алергія, алергени. Рухова активність та обмін речовин і енергії. Фізіологічні зміни органів і систем при руховій активності. Вплив гіподинамії на обмін речовин і енергії. Фізіологічні зміни органів і систем при гіподинамії. Наслідки малорухомого способу життя. Роль оздоровчої фізичної культури у підтриманні здоров'я людини.

#### **Рекомендована література:**

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
3. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И. Медико-биологические основы физической культуры. – Волгоград: Изд-во Волгоградского госуниверситета, 1999. – 48 с.

### **Практичне заняття №3. Дослідження та оцінка фізичного розвитку**

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

#### **Рекомендована література:**

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
3. Спортивна медицина: Підручник для студентів і лікарів /За заг. ред. В.М.Сокрута – Донецьк, «Каштан», 2013. – 472 с.

## **Практичне заняття №4. Рівень функціонування основних систем організму**

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

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

### **Рекомендована література:**

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. – М.: Олимпия PRESS, 2005. – 528 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.

## **Змістовий модуль 2. Медико-біологічний контроль на заняттях з фізичної культури та спорту.**

### **Лекція 3. Медико-біологічний контроль на заняттях з фізичної культури та спорту**

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

### **Лекція 4. Медико-біологічний контроль при проведенні тренувань в різних клімато-географічних та погодних умовах**

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

### **Практичне заняття №5. Основи теорії адаптації і спортивне тренування**

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

**Рекомендована література:**

1. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту /П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусев. – 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.

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

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

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

**Рекомендована література:**

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.
3. Спортивная медицина: Підручник для студентів і лікарів /За заг. ред. В.М.Сокрута – Донецьк, «Каштан», 2013. – 472 с.

**Практичне заняття №7. Особливості занять спортом літніх людей**

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

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

**Рекомендована література:**

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. – М.: Олимпия PRESS, 2005. – 528 с

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

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

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

#### **Рекомендована література:**

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. – М.: Олимпия PRESS, 2005. – 528 с.

### **Змістовий модуль 3. Фактори, що впливають на фізичну працездатність та стан здоров'я спортсменів**

#### **Лекція 5. Фактори, що впливають на фізичну працездатність та стан здоров'я спортсменів**

**Основні питання / ключові слова:** фізичний стан, координаційні, швидкісні, силові здібності, гліколітична, швидкісна, динамічна та статична витривалість.

#### **Практичне заняття 9. Формування координаційних здібностей у процесі індивідуального розвитку.**

**Основні питання / ключові слова:** фізичний стан, координаційні, швидкісні, силові здібності.

#### **Рекомендована література:**

1. Ячнюк Ю.Б., Мосейчук Ю.Ю., Ячнюк І.О., Воробйов О.О., Романів Л.В., Марценяк І.В. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті. – Чернівці: ЧНУ, 2011.- 387 с.

2. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

3. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И. Медико-биологические основы физической культуры. – Волгоград: Издательство Волгоградского

государственного университета., 1999. – 84 с.

### **Практичне заняття 10. Формування рухових навичок.**

Основні питання / ключові слова: гліколітична, швидкісна, динамічна та статична витривалість.

*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.

### **Лекція 6. Навантаження у спортивному тренуванні.**

Основні питання / ключові слова: циклічні види спорту, навантаження, повторюваність і тривалість вправ, динаміка функціональної активності.

### **Практичне заняття 11. Навантаження в циклічних видах спорту.**

Основні питання / ключові слова: циклічні види спорту, навантаження, повторюваність і тривалість вправ.

*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.

### **Лекція 7. Вплив фізичної активності на морфо-фізіологічний стан організму. Рухова активність, гіподинамія та здоров'я людини**

### **Практичне заняття 12. Динаміка функціональної активності під час напруженої м'язової діяльності.**

Основні питання / ключові слова: актино-міозинний комплекс, динаміка функціональної активності.

*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.

### **Лекція 8. Динаміка фізіологічного стану організму при спортивній діяльності**

#### **Практичне заняття 13. Адаптація у спортивному тренуванні.**

Основні питання / ключові слова: термінова, довготривала адаптація, адаптаційний потенціал.

*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 4. Відновлення працездатності спортсменів.**

#### **Лекція 9. Характеристика засобів відновлення працездатності.**

Основні питання / ключові слова: педагогічні, психологічні, медико-біологічні, реабілітаційні методи.

#### **Практичне заняття 14. Особливості використання засобів відновлення працездатності під час тренувань.**

Основні питання / ключові слова: харчування, відпочинок, медико-біологічні засоби відновлення.

*Рекомендована література:*

1. Ячнюк Ю.Б., Мосейчук Ю.Ю., Ячнюк І.О., Воробйов О.О., Романів Л.В., Марценяк І.В. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті. – Чернівці: ЧНУ, 2011.- 387 с.

2. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

3. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И. Медико-биологические основы физической культуры. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета., 1999. – 84 с.

#### **Практичне заняття 15. Характеристика засобів відновлення працездатності.**

Основні питання / ключові слова: педагогічні, психологічні, медико-біологічні, реабілітаційні методи.

*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.

### **Лекція 10. Загальні принципи застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності спортсменів.**

Основні питання / ключові слова: різні види масажу, водні процедури, збалансоване харчування, поживні речовини.

### **Практичне заняття 16. Застосування медико-біологічних методів відновлення працездатності в різних видах спорту.**

Основні питання / ключові слова: білкові препарати, спортивні напої, адаптогени, масаж, лазня, гідро процедури.

*Рекомендована література:*

1. Ячнюк Ю.Б., Мосейчук Ю.Ю., Ячнюк І.О., Воробйов О.О., Романів Л.В., Марценяк І.В. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті. – Чернівці: ЧНУ, 2011.- 387 с.

2. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

3. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И. Медико-биологические основы физической культуры. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета., 1999. – 84 с.

### **Практичне заняття 17. Використання збалансованого харчування як засобу відновлення працездатності спортсменів.**

Основні питання / ключові слова: метаболізм, основний обмін, анаболізм, катаболізм, пластична, енергетична функції їжі.

*Рекомендована література:*

1. Ячнюк Ю.Б., Мосейчук Ю.Ю., Ячнюк І.О., Воробйов О.О., Романів Л.В., Марценяк І.В. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті. – Чернівці: ЧНУ, 2011.- 387 с.

2. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

3. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И. Медико-биологические основы физической культуры. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета., 1999. – 84 с.

### **Практичне заняття 18. Поживні речовини як медико-біологічний засіб відновлення працездатності спортсменів.**

Основні питання / ключові слова: жири, білки, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни.

*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 5. Загартовування.**

#### **Лекція 11. Фізична культура і здоров'я. Загартування**

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

#### **Лекція 12. Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня школярів і студентів**

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

#### **Практичне заняття № 19. Правила загартування, їх дотримання в різних умовах**

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

#### **Рекомендована література**

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

#### **Практичне заняття № 20. Фізична культура і здоров'я. Загартування. Види і принципи загартування**

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

#### **Рекомендована література**

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту / П.С. Назар, О.О.Шевченко, Т.П.Гусев. – К.:Олімп. л-ра, 2013. – 328 с.
3. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. К.- 1991.- 165 с.
4. Спортивна медицина: Підручник для студентів і лікарів /За заг. ред. В.М.Сокрута – Донецьк, «Каштан», 2013. – 472 с.

#### **Практичне заняття № 21. Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня школярів і студентів**

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

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

#### **Рекомендована література**

1. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П.Гусев. – К.:Олімп. л-ра, 2013. – 328 с.
3. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. К.- 1991.- 165 с.
4. Спортивна медицина: Підручник для студентів і лікарів /За заг. ред. В.М.Сокрута – Донецьк, «Каштан», 2013. – 472 с.

#### **Практичне заняття № 22. Загартовування організму Значення та механізм загартовування. Основні способи загартовування**

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

### Рекомендована література

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.
2. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И. Медико-биологические основы физической культуры. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета., 1999. – 84 с.
3. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. К.- 1991.- 165 с.
4. Спортивна медицина: Підручник для студентів і лікарів /За заг. ред. В.М.Сокрута – Донецьк, «Каштан», 2013. – 472 с.

### Практичне заняття № 23. Нетрадиційні системи оздоровлення

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

### Рекомендована література

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

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4		Модуль 5	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2
Відвідування семінарських											
Відвідування практичних занять	1	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
Робота на семінарському занятті											
Робота на практичному занятті	10	4	40	4	40	5	50	5	50	5	50
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)											
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ											
<b>Разом</b>			76		76		87		87		87
<b>Максимальна кількість балів : 413</b>											
<b>Розрахунок коефіцієнта : <math>413/60 = 6,9</math></b>											

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

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
<b>Змістовий модуль 1. ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБА – ЄДНІСТЬ ПРОТИЛЕЖНОСТЕЙ (16 год)</b>		
Фактори, що впливають на стан здоров'я	Поточний	5 балів
Адаптація, як біологічна основа фізичного виховання	Поточний	
Фізичний розвиток людини. Вікова акселерація	Поточний	
Рівень функціонування основних систем організму у віковому аспекті	Поточний	
<b>Змістовий модуль 2. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ (16 год)</b>		
Мета та завдання медико-біологічного контролю	Поточний	5 балів
Медико-біологічний контрольна заняттях	Поточний	

фізичною культурою літніх людей		
Спортивна працездатність в різних клімато-географічних умовах	Поточний	
<b>Змістовий модуль 3. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ (10 год)</b>		
Тема 8. Сучасний стан проблеми допінг в спорті (5 год.).	Поточний	5 балів
Тема 9. Особливості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження у людей зрілого та похилого віку (5 год.).	Поточний	
Тема 10. Профілактика захворювань серцево-судинної системи (4 год.).	Поточний	
<b>Змістовий модуль 4. ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ (14 год)</b>		
Використання збалансованого харчування як засобу відновлення працездатності спортсменів. Поживні речовини як медико-біологічний засіб відновлення працездатності спортсменів.	Поточний	5 балів
Характеристика засобів відновлення працездатності..	Поточний	
Застосування медико-біологічних методів відновлення працездатності в різних видах спорту.	Поточний	
<b>Змістовий модуль 5. ЗАГАРТОВУВАННЯ (14 год)</b>		
Фізична культура і здоров'я. Фізичні вправи як фактор підвищення розумової та фізичної працездатності людини (5 год.).	Поточний	5 балів
Тема 15. Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня (4год.).	Поточний	
Тема 16. Правила загартування, їх дотримання в різних умовах(5 год.).		
<b>Всього: 70 годин</b>	<b>25 балів</b>	

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

### 6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

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

### 6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — екзамен.

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

1. Поняття про здоров'я та фактори, що на нього впливають.
2. Надання невідкладної допомоги потерпілому при електротравмі.
3. Медико-біологічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з людьми зрілого та похилого віку
4. Поняття про хворобу. Зовнішні та внутрішні причини захворювання.
5. Надання невідкладної допомоги потерпілому при вивиху, пошкодженні, розтягуванні зв'язок.
6. Зміни серцево-судинної і дихальної систем у дітей різного віку.
7. Морфологічні та фізіологічні зміни серцево-судинної та дихальної систем при руховій активності.

8. Класифікація препаратів, які відносяться до допінгів.
9. Програма фізичних занять для школярів різних вікових груп.
10. Морфологічні та фізіологічні зміни опорно-рухового апарату при руховій активності.
11. Негативний вплив на організм людини наркотичних анальгетиків.
12. Морфо-функціональні особливості організму жінок
13. Визначення адаптації, її види та стадії.
14. Заборонені методи впливу на організм спортсмена.
15. Силові, швидко-силові та анаеробні можливості жінок.
16. Спадкові хвороби. Поняття мутації.
17. Негативний вплив на організм людини кров'яного допінгу.
18. Вплив великих навантажень на організм жінок.
19. Імунодефіцит. СНІД, ВІЛ-інфекція.
20. Функціональні показники діяльності серцево-судинної системи.
21. Явище гіперандрогенії.
22. Фактори ризику інфікування ВІЛ в професійному спорті.
23. Роль холестерину у розвитку хвороб серцево-судинної системи.
24. Передстартовий стан та розминка.
25. Загальна характеристика засобів відновлення працездатності.
26. Фактори ризику серцево-судинних захворювань.
27. Впацьовування (вработывание), «мертва точка», «друге дихання».
28. Їжа як джерело енергії.
29. Фізіологічні механізми посилення тепловіддачі в умовах підвищеної температури та вологості повітря.
30. Стійкий стан. Стомлення. Відновлення.
31. Використання вітамінів спортсменами.
32. Особливості тренувань юних спортсменів в умовах підвищеної температури та вологості повітря.
33. Роль емоцій при спортивній діяльності.
34. Лазня суха та парова.
35. Спортивна діяльність в умовах пониженої температури повітря.
36. Негативний вплив алкоголю на функцію печінки, серцево-судинну та центральну нервову системи.
37. Вікові особливості функціонування серцево-судинної системи.
38. Гострі фізіологічні ефекти зниженого атмосферного тиску.
39. Хвороби, що поширені серед курців.
40. Вікові особливості функціонування дихальної системи.
41. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах.
42. Негативний вплив зниження ваги шляхом використання фармакологічних препаратів та обмеженням їжі.
43. Вікові особливості функціонування травної системи.
44. Мета, види медико-біологічного контролю та принципи його організації.
45. Негативний вплив анаболічних стероїдів та інших допінгових препаратів на здоров'я та спортивну діяльність.
46. Зв'язок між типом конституції людини та схильністю до розвитку хвороб.

47. Вікові особливості функціонування опорно-рухової системи.
48. Самоконтроль у процесі фізичного виховання. Об'єктивні і суб'єктивні показники стану організму спортсмена.
49. Стадії розвитку хвороби.
50. Загальні принципи надання першої долікарської допомоги.
51. Обмін речовин та розумова працездатність літніх людей.
52. Варіанти завершення хвороби.
53. Фізичні вправи як фактор підвищення розумової та фізичної працездатності людини.
54. Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня.
55. Правила загартування, їх дотримання в різних умовах.
56. Види і принципи загартування.
57. Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня школярів і студентів.
58. Загартовування організму. Значення та механізм загартовування.
59. Основні способи загартовування.
60. Нетрадиційні системи оздоровлення.

#### 6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
<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 - 24 год., практ. заняття - 46 год., самостійна робота - 40 год., модульн. контроль - 10 год., екзамен.

Модулі	ЗМ №1 Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей (76 балів)				ЗМ №2 Медико-біологічний контроль на заняттях з фізичної культури та спорту (76 балів)				ЗМ №3 Фактори, що впливають на фізичну працездатність та стан здоров'я спортсменів (87 балів)						
Лекції	1		2		3		4		5		6		7		8
Теми лекцій	Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей		Реактивність організму. Види та форми реактивності		Медико-біологічний контроль на заняттях з фізичної культури та спорту		Медико-біологічний контроль при проведенні тренувань в різних клімато-географічних та погодних умовах		Фактори, що впливають на фізичну працездатність та стан здоров'я спортсменів		Навантаження у спортивно-тренувальній діяльності.		Вплив фізичної активності на морфо-фізіологічний стан організму. Рухова активність, гіподинамія та здоров'я людини		Динаміка фізіологічного стану організму при спортивній діяльності
Лекції, відвід. (бали)	1		1		1		1		1		1		1		1
Практичні заняття	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Теми практичних занять	Здоров'я і хвороба – єдність протилежностей	Реактивність організму. Види та форми реактивності	Дослідження та оцінка фізичного розвитку	Рівень функціонування основних систем організму	Основи теорії адаптації і спортивної тренувальності	Основні положення медико-біологічного контролю.	Особливості занять спортом літніх людей	Медико-біологічний контроль на заняттях спортивної підлітків	Формування координаційних здібностей у процесі індивідуального розвитку.	Формування рухових навичок.	Навантаження в циклічних видах спорту.	Динаміка функціональної активності під час напруженої м'язової діяльності.	Адаптація у спортивному тренуванні.		

Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10
Самост. роб, (бали)	5			5			5						
Види пот. контр. (бали)	25			25			25						
Підсум. контроль	Екзамен												

Модулі	ЗМ 4. Відновлення працездатності спортсменів. (87 балів)					ЗМ 5. Загартовування. (87 балів)				
Лекції	9			10		11		12		
Теми лекцій	Характеристика засобів відновлення працездатності.			Загальні принципи застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності спортсменів.		Фізична культура і здоров'я. Загартування		Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня школярів і студентів		
Лекції, відвід. (бали)	1			1		1		1		
Теми практичн их занять	Особливості використання засобів відновлення працездатності під час тренувань.	Характеристика засобів відновлення працездатності.	Застосування медико-біологічних методів відновлення працездатності в різних видах спорту.	Використання збалансованого харчування як засобу відновлення працездатності спортсменів.	Поживні речовини як медико-біологічний засіб відновлення працездатності спортсменів.	Правила загартування, їх дотримання в різних умовах	Фізична культура здоров'я. Види загартування. Принципи загартування	Основні принципи організації та контролю за проведенням фізкультурної паузи в режимі навчального дня	Загартовування організму. Значення механізму загартовування. Основні способи загартовування	Нетрадиційні системи оздоровлення

								школярів студентів		
Практичні заняття	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Робота на практ. зан.+відві д. (бали)	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10
Самост. роб, (бали)	5					5				
Види пот. контр. (бали)	25					25				
Підсум. контроль	Екзамен									

## 8. Рекомендовані джерела

### *Основна*

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник – М.: ВЛАДОС 2002.—512 с.
2. Земцова И.И. Спортивная физиология. К.: Олимпийская литература, 2010 – 208 с.
3. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Кузнецов Е.И. Медико-биологические основы физической культуры. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета., 1999. – 84 с.
4. Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
5. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту / П.С. Назар, О.О.Шевченко, Т.П.Гусев. – К.:Олімп. л-ра, 2013. – 328 с.
6. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. К.- 1991.- 165 с.
7. Петриченко В.Н. Перша медична допомога / Т.В. Петриченко. – К.: Медицина, 2007ю – 248 с.
8. Спортивна медицина: Підручник для студентів і лікарів /За заг. ред. В.М.Сокрута – Донецьк, «Каштан», 2013. – 472 с.
9. Ячнюк Ю.Б., Мосейчук Ю.Ю., Ячнюк І.О., Воробйов І.О., Романів Л.В., Марциняк І.В. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті. Навчальний посібник. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387с.

### *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. Беляев В.С. Здоровье, экология, спорт.- М., 1995. – 205 с.
5. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. – К:Здоров'я,1991. – 245 с.
6. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. – К.:УТУФВС, 1994. – 126с.
7. Книш Т.В. Валеологія: Навч. посібн. для студ. пед. спец. Вищ. заклад. Освіти. - Луцьк: Волин. дер:ж. ун-т Лесі Українки, 1999. - 140 с.
8. 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.
9. Мелвин У. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. К.: Олимпийская литература, 1997. –218 с..

10. Основы валеологии: в 3 кн. /Под ред. В.П.Петленка. - К: Олимпийская а. Література, 1998.
11. Паффенбергер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320с.
12. Петрик О. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій. - Львів: Світ, 1993. - 120 с.
13. Плахтій П.Д. Медико-біологічні основи валеології. – Кам'янець-Подільск, 2000. – 399 с.
14. Скрипніков А.М., Напреенко О.К., Сонник Г.Т./ Наркологія. Навчальний посібник — Тернопіль ТДМУ, 2008. — 306с.
15. 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.

### *Додаткові ресурси*

Макарова Г.И. Спортивная медицина: Учебник.

<http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/205-sportivnaya-medicina-makarova-uchebnik.html>

Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник

<http://padabum.com/d.php?id=53350>

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

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

Сокрута В.М. Спортивна медицина. Підручник

[http://www.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/fizreabilit/05.%20Navch\\_metoduchna\\_literatura/pidruchnyk\\_sportyvna\\_medycyna\\_ch\\_8.pdf](http://www.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/fizreabilit/05.%20Navch_metoduchna_literatura/pidruchnyk_sportyvna_medycyna_ch_8.pdf)