

**ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ**

**Система забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти
сертифікована на відповідність ДСТУ ISO 9001:2015 / ISO 9001:2015**

Кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації

ЗАТВЕРДЖЕНО

вченою радою ФТБ

(протокол № 2 від «06» 09 2024 р.)

Декан



Надія ВЕДМІДЬ

**СПОРТИВНА МЕДИЦИНА/
SPORTS MEDICINE
РОБОЧА ПРОГРАМА/
COURSE OUTLINE**

освітній ступінь	бакалавр / bachelor
галузь знань	01 Освіта/Педагогіка / Education/Pedagogics
спеціальність	017 Фізична культура і спорт / Physical Education and Sport
освітня програма	Спортивний менеджмент / Sports management

Київ 2024

Розповсюдження і тиражування без офіційного дозволу ДТЕУ заборонено

Автор: професор кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації Людмила ГАЙОВА, доктор медичних наук, професор.

Робочу програму розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації від 23.09.2024 р., протокол №3.

Рецензенти: Георгій КОРОБЕЙНИКОВ, професор кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор біологічних наук, професор;

В'ячеслав ГАМОВ, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації Державного торговельно-економічного університету.

Погоджено: Олександр КОЛУМБЕТ, гарант освітньо-професійної програми «Спортивний менеджмент», доктор педагогічних наук, професор;

СПОРТИВНА МЕДИЦИНА/SPORTS MEDICINE

РОБОЧА ПРОГРАМА/COURSE OUTLINE

освітній ступінь	бакалавр / bachelor
галузь знань	01 Освіта/Педагогіка / Education/Pedagogics
спеціальність	017 Фізична культура і спорт / Physical Education and Sport
освітня програма	Спортивний менеджмент / Sports management
освітня програма	Спортивний менеджмент / Sports management

1. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ ТА РОЗПОДІЛ ГОДИН ЗА ТЕМАМИ (ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН)

Теми	Кількість годин				Форма контролю
	Усього годин / кредитів	з них			
		лекції	практичні заняття	самостійна робота	
Тема 1. Вступ. Сучасні уявлення про спортивну медицину. Основні завдання і функції спортивної медицини.	8	2	2	4	У
Тема 2. Методи дослідження осіб, які займаються фізичною культурою та спортом.	8	2	2	4	У, Т
Тема 3. Дослідження функціонального стану системи кровообігу.	8	2	2	4	У,Т
Тема 4. Методи дослідження дихальної системи.	8	2	2	4	У,К
Тема 5. Дослідження функціонального стану нервової і нервово-м'язової системи.	8	2	2	4	Т,К
Тема 6. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини. Визначення біологічного віку людини.	6	=	2	4	Т,П,
Тема 7. Лікарський висновок. Допуск до занять фізичною культурою та спортом, вибір індивідуального рухового режиму.	6		2	4	У,К
Тема 8. Основи загальної і спортивної патології.	4	=	=	4	У
Тема 9. Захворювання та травми у спортсменів.	6	=	2	4	У,Т
Тема 10. Лікарський контроль за фізичним станом дітей та підлітків.	6	=	=	6	У
Тема 11. Лікарський контроль за особами середнього та похилого віку, які займаються фізичною культурою.	6	2	2	2	У
Тема 12. Відновлювальні засоби в спорті. Рациональне харчування у відновленні спортивної працездатності.	8	2	2	4	У, Т
Тема 13. Фізичні засоби відновлення осіб, які займаються фізкультурою та спортсменів.	12	2	2	8	У, Т
Тема 14. Фармакологічні засоби відновлення осіб, які займаються фізкультурою та спортсменів.	8	2	=	6	У,К
Тема 15. Основи особистої гігієни, гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту.	8	=	2	6	У,Т
Тема 16. Лікарський контроль за жінками, що займаються фізичною культурою і спортом.	6	=	=	6	У,П
Тема 17. Медичне забезпечення спортивних змагань. Допінги. Секс-контроль.	4	=	2	2	У,К
Тема 18. Фізична реабілітація	30	8	4	18	У, К
Тема 19. Адаптивний спорт	30	8	4	18	У,К
Разом	180/6	34	34	112	
Підсумковий контроль	Письмовий екзамен				

Умовні позначення: Т – тестування; П – письмова самостійна робота; У – усне опитування; І – захист індивідуального завдання; К – контрольна робота.

2. ТЕМАТИКА ТА ЗМІСТ ЛЕКЦІЙНИХ, ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • визначення спортивної медицини як науки; • завдання та функції спортивної медицини; значення досліджень спортивної медицини для оптимізації стану спортсмена; <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пояснювати роль досліджень спортивної медицини в досягненні високих спортивних результатів; 	<p>Лекція 1. Вступ. Сучасні уявлення про спортивну медицину. Основні завдання і функції спортивної медицини. Вступ до курсу спортивної медицини.</p> <p style="text-align: center;"><i>План:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивна медицина як наука та навчальна дисципліна. 2. Об'єкт, предмет та методи вивчення спортивної медицини. 3. Історичний нарис розвитку спортивної медицини в Україні та світі. 4. Актуальні питання спортивної медицини. <p style="text-align: center;">Список рекомендованих джерел</p> <p><i>Основний:</i> 1 [с. 1-7], 2 [с. 6-8], 3 [с.16-21]. <i>Додатковий:</i> 1 [с. 4-12], 4 [с. 10-24], 5 [с. 3-17]</p> <p><i>Інтернет джерела:</i> 1, 2, 4.</p>	2
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • роль окремих вчених у розвитку спортивної медицини; • етапи розвитку спортивної медицини; <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • організувати медичне забезпечення спортивних заходів чи інших фізкультурно-оздоровчих заходів; 	<p>Практичне заняття 1. Місце спортивної медицини в системі підготовки висококваліфікованого спеціаліста з фізичної культури і спорту.</p> <p style="text-align: center;"><i>План:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мета і завдання спортивної медицини. 2. Загальна характеристика етапів розвитку спортивної медицини. Видатні світові та українські вчені, їх внесок у розвиток спортивної медицини. 3. Медичне забезпечення спортивних заходів. Основні документи та етапи. <p style="text-align: center;">Список рекомендованих джерел</p> <p><i>Основний:</i> 1 [с. 1-7], 3 [с.16-21]. <i>Додатковий:</i> 2 [с. 110-160], 4 [с. 10-24], 5 [с. 3-17]</p> <p><i>Інтернет джерела:</i> 1, 2, 4.</p>	2
	<p>Самостійна робота</p> <p>Вивчити загальні відомості з історії розвитку спортивної медицини. Встановити значення спортивної медицини для фізичного виховання і спорту. Прочитати про напрямки роботи фахівців зі спортивної медицини.</p>	4
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • методи досліджень; • методи оцінки фізичного розвитку і фізичної працездатності; 	<p>Лекція 2. Методи дослідження осіб, які займаються фізичною культурою та спортом. Класифікація функціональних проб і фізичних навантажень.</p> <p style="text-align: center;"><i>План:</i></p>	2

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
<p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводити соматометричні та антропометричні вимірювання; • оцінювати фізичний розвиток; • визначати рівень фізичної підготовленості; • проводити вимірювання і оцінювання функціональних проб. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття про суб'єктивне і об'єктивне дослідження. 2. Особливості збору анамнезу. Соматоскопія та антропометрія. 3. Методи оцінювання фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Особливості дослідження серцево-судинної системи у спортсменів - дітей і підлітків. 4. Аеробна і анаеробна продуктивність у спортсменів. 5. Класифікація функціональних проб і фізичних навантажень. Основні завдання функціонального дослідження. <p style="text-align: center;">Список рекомендованих джерел</p> <p><i>Основний:</i> 1 [с.129-141], 2 [с.8-14], 3 [с.24-40].</p> <p><i>Додатковий:</i> 2 [с.23-45], 4[с.105-135], 5 [с.9-13], 7 [с.11-120].</p> <p><i>Інтернет джерела:</i> 1, 2.</p>	
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • особливості проведення соматометричних вимірювань; • правила і послідовність проведення антропометричних вимірювань; • особливості дослідження стану серцево-судинної та дихальної системи; <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводити оцінювання фізичного розвитку, • визначати фізичну підготовленість; 	<p>Практичне заняття 2. Методи дослідження осіб, які займаються фізичною культурою та спортом.</p> <p style="text-align: center;"><i>План:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначити поняття про соматоскопію та антропометрію. 2. Дослідити методи оцінювання фізичного розвитку і фізичної підготовленості. 3. Розібрати особливості дослідження серцево-судинної системи у спортсменів-дітей і підлітків. 4. Ознайомитися із спірометричними дослідженнями. Навчитися проведенню та аналізу спірограми. 5. Встановити основи аеробної і анаеробної продуктивності у спортсменів. 6. Розібрати та навчити методам в оцінюванні фізичного розвитку: метод антропометричних стандартів, методи кореляції, індексів та перцентильних шкал. 7. Детально розібрати класифікацію функціональних проб і фізичних навантажень. <p style="text-align: center;">Список рекомендованих джерел</p> <p><i>Основний:</i> 1 [с. 129-141], 2 [с. 8-14], 3 [с.24-40].</p> <p><i>Додатковий:</i> 2 [с. 23-45], 4[с. 105-135], 5 [с. 9-13], 7 [с. 11-120].</p> <p><i>Інтернет джерела:</i> 1, 2.</p>	2

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
	<p align="center">Самостійна робота</p> <p>Вивчити особливості збирання анамнезу для спортивного обстеження. Вивчити методи фізикального дослідження: пальпація, перкусія, аускультация. Встановити спеціальні методи дослідження серцево-судинної системи. Записати визначення поняття про кардіографію та реовазографію. Занотувати методи в оцінюванні фізичного розвитку: метод антропометричних стандартів, методи кореляції, індексів та перцентильних шкал.</p>	4
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • будову серця людини; • особливості «спортивного» серця; • основні властивості серцевого м'язу; <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • визначати та оцінювати ЧСС; • проводити та інтерпретувати пробу Руф'є; • розшифровувати ЕКГ; • визначати особливості серця спортсмена; 	<p>Лекція 3. Дослідження функціонального стану системи кровообігу.</p> <p align="center"><i>План:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивне серце: структурні і функціональні особливості (гіпертрофія, дилатація, брадикардія). 2. Функціональне оцінювання і регуляція ЧСС. 3. Електрокардіографія (ЕКГ). Особливості ЕКГ у спортсменів. <p align="center">Список рекомендованих джерел</p> <p><i>Основний:</i> 1 [с. 37-50], 2 [с. 57-73], 3 [с. 47-69].</p> <p><i>Додатковий:</i> 4 [с. 45-68], 7 [с.58-127], 8 [с. 35-59]</p> <p><i>Інтернет джерела:</i> 1, 2, 3.</p>	2
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • будову та функції серцево-судинної системи людини; • показники віко-статевої норми ЧСС спокою та під час фізичних навантажень; <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • визначати, оцінювати та інтерпретувати показники ЧСС та рівня АТ відповідно до віково-статевих норм ; • оцінювати реакцію системи органів дихання; • оцінювати тип нервової системи 	<p>Практичне заняття 3. Типи реакції серцево-судинної, дихальної та нервової системи на функціональні проби із стандартним фізичним навантаженням.</p> <p align="center"><i>План:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Встановити особливості будови серцево-судинної системи у зв'язку із функціями. 2. Навчити оцінюванню ЧСС та рівня АТ у стані спокою. 3. Розібрати динаміку ЧСС та рівень АТ під час фізичних навантажень. 4. Записати та розібрати особливості типів реакцій серцево-судинної системи на фізичні навантаження. 5. Записати функціональні проби із стандартним фізичним навантаженням. 6. Визначити зміни показників гемодинаміки під час фізичного навантаження. 	2

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
	<p align="center">Список рекомендованих джерел</p> <p><i>Основний:</i> 1 [с. 37-50], 2 [с. 57-73], 3 [с. 47-69].</p> <p><i>Додатковий:</i> 4 [с. 45-68], 7 [с.58-127], 8 [с. 35-59]</p> <p><i>Інтернет джерела:</i> 1, 2, 3.</p>	
	<p align="center">Самостійна робота</p> <p>Вивчити основи функціонального оцінювання і регуляції частоти серцевих скорочень. Занотувати методику проведення ЕКГ. Вивчити особливості ЕКГ спортсменів. Встановити вплив фізичного навантаження на показники нервової та кардіореспіраторної системи.</p>	4
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • особливості будови органів дихання людини; • фізіологічний механізм процесу дихання; • методи дослідження системи зовнішнього дихання та їх характеристика; • «кисневий запит», «споживання кисню», «дефіцит кисню», «кисневий борг» <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • визначати частоту дихальних рухів; • проводити та інтерпретувати проби Штанге, Генче, Розенталя, Скибінської 	<p>Лекція 4. Методи дослідження дихальної системи.</p> <p align="center"><i>План:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика й оцінювання функціонального стану системи зовнішнього дихання. 2. Дослідження легеневої вентиляції. 3. Споживання кисню і кисневий борг. 4. Проби в оцінюванні функціонального стану респіраторної системи. <p align="center">Список рекомендованих джерел</p> <p><i>Основний:</i> 1 [с. 66-89], 2 [с. 51-63], 3 [с. 79-92].</p> <p><i>Додатковий:</i> 4 [с. 24-39], 5 [с. 116-148], 7 [с. 13-46], 8 [с. 12-34]</p> <p><i>Інтернет джерела:</i> 2, 3, 4.</p>	2
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • будову та функції органів дихання; • проби, що використовують для оцінки стану респіраторної системи; <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • визначати ЖЄЛ; • проводити та інтерпретувати Штанге, Генчі, Летунова; • розраховувати індекс Скибінської та інтерпретувати за допомогою належних величин. 	<p>Практичне заняття 4. Проби в оцінюванні функціонального стану респіраторної системи</p> <p align="center"><i>План:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розібрати анатомічну будову органів системи дихання. 2. Визначити фізіологію дихання: механізм вдиху і видиху. 3. Визначити життєвої ємкості легень. Регуляція дихання. Записати поняття максимальної вентиляції легень. 4. Навчитися визначати життєву ємність легень (ЖЄЛ): дослідження й оцінювання за допомогою належних величин. 5. Тестувати студентів за допомогою проби С.П.Летунова; дослідження й 	2

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
	<p>оцінювання за допомогою належних величин: навчитися проводити.</p> <p>6. Легенева вентиляція: показники, дослідження тощо.</p> <p>7. Навчитися проводити пробу Штанге, пробу Генчі, встановлювати індекс Скибінської: дослідження й оцінювання за допомогою належних величин.</p> <p>Список рекомендованих джерел Основний: 1 [с. 66-89], 2 [с. 51-63], 3 [с. 79-92]. Додатковий: 4 [с. 24-39], 5 [с. 116-148], 7 [с. 13-46], 8 [с. 12-34] Інтернет джерела: 2, 3, 4.</p>	
	<p>Самостійна робота</p> <p>Вивчити характеристику основних етапів транспортування кисню з атмосферного повітря до тканин організму.</p> <p>Записати визначення дихального об'єму, резервного об'єму вдиху, резервного об'єму видиху, залишкового об'єму, кисневого запиту, дефіциту кисню, кисневого боргу.</p> <p>Спірометр. Спірометрія. Особливості використання та інтерпретація віково-статевих норм.</p> <p>З'ясувати за літературою проби, що використовують для оцінювання стану респіраторної системи: їх сутність, особливості проведення та інтерпретація результатів.</p>	4
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • особливості будови та функцій нервової системи людини; • механізм взаємозв'язку нервової і м'язової системи; • методики дослідження функціонального стану нервової і нервово-м'язової системи спортсмена <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводити психофізіологічне обстеження; • досліджувати силу нервових процесів; • визначати рухливість нервових процесів 	<p>Лекція 5. Дослідження функціонального стану нервової і нервово-м'язової системи.</p> <p><i>План:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика й оцінювання функціонального стану нервової і нервово-м'язової систем. 2. Дослідження координаційної функції нервової системи: проба Ромберга, пальценосова проба. 3. Основні вимоги до психофізіологічного обстеження. 4. Дослідження сили (СНП) та функціональної рухливості нервових процесів (ФРНП) спортсменів. 5. Сучасні методи дослідження функціонального стану нервової і нервово-м'язової систем. <p>Список рекомендованих джерел</p>	2

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
	<p><i>Основний:</i> 1 [с. 89-111], 2 [с. 73-85], 3 [с. 94-123].</p> <p><i>Додатковий:</i> 2 [с. 136-187], 3 [с. 45-68], 5 [с. 119-135], 8 [с. 27-147].</p> <p><i>Інтернет джерела:</i> 1, 2.</p>	
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> будову та функції нервової системи; проби, що використовують для оцінки функціонального стану нервово-м'язової системи. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> проводити оцінювання функціонального стану нервової і нервово-м'язової систем; досліджувати координаційні функції нервової системи; проводити методику теппінг-тесту та інтерпретувати результати за допомогою належних величин. 	<p>Практичне заняття 5. Дослідження функціонального стану нервової і нервово-м'язової системи.</p> <p><i>План:</i></p> <p>Вивчити характеристику й оцінювання функціонального стану нервової і нервово-м'язової систем.</p> <p>Записати як досліджують координаційні функції нервової системи: проба Ромберга, пальценосова проба. Навчитися їх проводити та оцінювати результати.</p> <p>Встановити основні вимоги до психофізіологічного обстеження.</p> <p>Навчитися методиці теппінг-тесту та її інтерпретації.</p> <p>Теоретичні відомості про електроміографію у дослідженнях фізіології м'язової діяльності та спортивної медицини. Розібрати як та куди накладаються електроди.</p> <p>Список рекомендованих джерел</p> <p><i>Основний:</i> 1 [с. 89-111], 2 [с. 73-85], 3 [с. 94-123].</p> <p><i>Додатковий:</i> 2 [с. 136-187], 3 [с. 45-68], 5 [с. 119-135], 8 [с. 27-147].</p> <p><i>Інтернет джерела:</i> 1, 2.</p>	2
	<p>Самостійна робота</p> <p>Вивчити як досліджують функції вегетативної нервової системи (ВНС): проба Ашнера, ортостатична (Превеля) проба, холодова проба.</p> <p>Вивчити як досліджують вестибулярний апарат: проби Яроцького і Воячека.</p> <p>Вивчити метод міотометрії: рухова реобазис, рухова хронаксія у дослідженнях фізіології м'язової діяльності та спортивної медицини.</p>	4
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> показники, що визначають стан фізичного здоров'я; методики визначення фізичного здоров'я; адаптаційний потенціал організму як критерій стану фізичного здоров'я; 	<p>Практичне заняття 6. Кількісне оцінювання рівня фізичного здоров'я спортсмена.</p> <p><i>План:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Визначення поняття фізичне (соматичне) здоров'я. Аналіз чинників, які визначають та впливають на показники фізичного 	2

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
<ul style="list-style-type: none"> • методике експрес-скринінгу рівня соматичного здоров'я за Г.Л.Апанасенком; <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • визначати рівень фізичного здоров'я; • визначати рівень фізичного стану; • оцінювати адаптаційний потенціал організму; • застосовувати методики для оцінки фізичного здоров'я осіб, які займаються руховою активністю і спортом 	<p>здоров'я.</p> <p>3. Класифікація методів визначення фізичного здоров'я. “Адаптаційна” концепція визначення кількості здоров'я (В.П.Казначеева і Р.М. Баєвського).</p> <p>4. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я спортсменів за Г.Л.Апанасенком. Запис показників. Навчитися проводити.</p> <p>5. Вивчити рівні здоров'я. Прогноз захворюваності спортсмена у зв'язку з рівнем здоров'я. Методики, що використовують для оцінювання стану здоров'я спортсменів. Розібрати, навчитися.</p> <p style="text-align: center;">Список рекомендованих джерел</p> <p><i>Основний:</i> 1 [с. 89-103], 2 [с. 39-47], 3 [с. 40].</p> <p><i>Додатковий:</i> 1 [с. 1-8], 2 [с. 248-311], 3 [с. 9-18], 4 [с. 326-376], 7 [с. 126-232]</p> <p><i>Інтернет джерела:</i> 1, 2, 3.</p>	
	<p style="text-align: center;">Самостійна робота</p> <p>Занотувати класифікацію методів визначення фізичного здоров'я. Вивчити нозологічну та донозологічну діагностику фізичного здоров'я. Встановити як проводять діагностику фізичного здоров'я за прямими показниками. Встановити визначення кількості здоров'я за методикою В.П.Казначеева і Р.М.Баєвського. Вивчити методики оцінювання стану фізичного здоров'я спортсменів.</p>	4
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умови допуску до занять фізичною культурою та спортом; • документи, що підтверджують проходження лікарського контролю (форма 8 №061/у; форма №062/у); • об'єктивні та суб'єктивні ознаки самопочуття; <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оцінювати (візуально) ознаки, що засвідчують зміну самопочуття; • організовувати та проводити лікарське- 	<p>Практичне заняття 7. Умови допуску до занять фізичною культурою та спортом.</p> <p style="text-align: center;"><i>План:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лікарсько-педагогічні спостереження (ЛПС) у процесі тренувальних занять. Задачі та форми організації лікарсько-педагогічних спостережень. 2. Вивчити методи досліджень в лікарсько-педагогічних спостереженнях. 3. Встановити функціональних проб в умовах проведення лікарсько-педагогічних спостережень. 4. Розібрати як проводиться вимірювання та лікарське-педагогічне спостереження на спортивних зборах. <p style="text-align: center;">Список рекомендованих джерел</p> <p><i>Основний:</i> 1 [с. 66-78], 2 [с. 93-148], 3[с.</p>	2

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
<p>педагогічне спостереження на спортивних зборах;</p> <ul style="list-style-type: none"> • на основі результатів лікарського контролю та показників самопочуття (прояву ознак втоми) визначити оптимальне навантаження для спортсмена 	<p>196-204]. Додатковий: 2 [с. 106-134], 4 [с. 127-149], 7 [с. 163-175], 8 [с. 212-264], Інтернет джерела: 1, 3.</p>	
	<p>Самостійна робота Прочитати про роль і функції лікарсько-педагогічного контролю в процесі управління здоров'ям спортсмена. Навчитися визначати ступінь втоми спортсменів за даними візуальних спостережень. Вивчити як проводяться лікарсько-педагогічні спостереження при проведенні проб з повторним та додатковим фізичним навантаженнями.</p>	4
	<p>Самостійна робота Надати характеристику ситуацій під час занять руховою активністю, які можуть викликати передпатологічні стани організму. Занотувати ознаки (симптоми) передпатологічних станів; суб'єктивні та об'єктивні ознаки прояву передпатологічних станів. Досконало запам'ятати як проводять першу домедичну допомогу при розвитку патологічних станів, обумовлених порушенням кардіо-респіраторної системи. Досконало запам'ятати як проводять першу домедичну допомогу при розвитку гострої стресової реакції організму. Питання: 1. Причини виникнення передпатологічних станів. 2. Поняття про гостре і хронічне перенапруження спортсмена. 3. Спортивна анемія: причини, ознаки, шляхи усунення. 4. Дослідження і оцінювання змін рівня артеріального тиску у спортсменів як маркери для відбору і допуску до занять спортом. 5. Синдроми перетренованості I типу: невротичний, кардіологічний;</p>	4

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
	<p>вегетативно-дистонічний. Профілактика наслідків психоемоційного стресу у осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. Перша домедична допомога при розвитку передпатологічних станів.</p> <p>6. Записати та розібрати вплив фізичних навантажень різної інтенсивності на організм людини.</p> <p>7. Встановити причини виникнення передпатологічних станів. Поняття про гостре і хронічне перенапруження спортсмена.</p> <p>8. Встановити основні клінічні форми хронічного фізичного перенапруження. Профілактика захворювань, обумовлених гострим фізичним перенапруженням.</p> <p>9. Метаболічна кардіоміопатія. Перенапруження ЦНС. Профілактика наслідків психоемоційного стресу у осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.</p>	
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • види спортивних травм, які найчастіше виникають у певних видах спорту; • порядок та правила надання першої медичної допомоги при спортивній травмі. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • надати першу допомогу при травмі черепа; • надати першу допомогу при травмах кінцівок; • зупинити носову, артеріальну та венозну кровотечі; • надати першу допомогу при сонячному (тепловому) ударі, потопленні 	<p>Практичне заняття 8. Захворювання та травми у спортсменів</p> <p style="text-align: center;"><i>План:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Записати визначення поняття «спортивна травма». Особливості розвитку спортивних травм у різних видах спорту. 2. Розібрати та провести аналіз причин і механізмів спортивної травми. 3. Порівняти захворюваність спортсменів і осіб, які не займаються спортом. 4. Записати принципи надання першої медичної допомоги при спортивній травмі. 5. Записати як проводиться перша домедична допомога при травмах черепа: забій, струс головного мозку, закрыта черепно мозкова травма, відкрита черепно мозкова травма. 6. Записати як проводиться перша домедична допомога при травмах кінцівок: забій, вивих, розтягнення, переломи (закриті та відкриті). Розібрати. Записати. Провести. 7. Записати як проводиться перша домедична допомога при кровотечі (носовій, капілярній, артеріальній, венозній). 8. Втоплення, профілактика, перша медична допомога при потопленні. 	2

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
	<p>9. Реабілітаційні центри при диспансерах і клініках.</p> <p>Список рекомендованих джерел <i>Основний: 1 [с. 219-248], 3 [с. 225-242]. Додатковий: 2 [с. 124-138], 3 [с.9-23], 4 [с. 162-184], 10 [с. 14-26]. Інтернет джерела: 1, 3, 4.</i></p>	
	<p>Самостійна робота</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вивчити які бувають захворювання та травми у спортсменів. 2. Вивчити які бувають спортивні травми; їх причина та профілактика. 3. Розібрати специфіку спортивних травм у різних видах спорту. 4. Аналіз травматичного шоку, його ступені та стадії (фази) розвитку. 5. Черепно-мозкові травми: причини виникнення, перша домедична допомога. 6. Перша долікарська допомога при зупинці кровотеч різного роду. Турнікети, види турнікетів, правила накладання. Розібратися, навчитися. 7. Травми опорно-рухового апарату: класифікація, перша домедична допомога при різних видах травм. 8. Поняття міофасціальний біль: причини розвитку, заходи профілактики. 9. Тейпування. Види тейпів. Загальні правила тейпування для зменшення больового синдрому. 10. Орієнтовні терміни відновлення тренувальних занять після травм. 	4
	<p>Самостійна робота</p> <p>Вивчення матеріалу лекції, вивчення питань, винесених на самостійне опрацювання. Підготовка до самостійного опрацювання теми. Виконання індивідуального завдання: підготовка презентації за допомогою програми PowerPoint. Онлайн обговорення результатів дослідження.</p> <p>Питання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лікарський контроль за фізичним станом дітей та підлітків. 2. Вікові особливості динаміки опорно-рухового апарату та функціональних систем. 3. Організація лікарського контролю за фізичним розвитком дітей. 4. Основні порушення опорно-рухового 	6

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
	<p>апарату у дітей.</p> <p>5. Контроль показників серцево-судинної системи дітей та підлітків, які займаються фізичною культурою і спортом.. Листи здоров'я. Щоденник здоров'я. Облікова документація лікарського контролю дітей та підлітків.</p>	
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вікову періодизацію людського організму; • анатомо-фізіологічні зміни та можливості кожного вікового періоду; • засоби і форми організації фізичної активності для осіб різної вікової групи; <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • визначати обсяг фізичного навантаження ; • здійснювати моніторинг стану здоров'я осіб середнього та похилого віку; 	<p>Лекція 6. Лікарський контроль за особами середнього та похилого віку, які займаються фізичною культурою.</p> <p style="text-align: center;"><i>План:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вікова періодизація росту та розвитку людського організму. 2. Анатомо-фізіологічні особливості організму середнього та похилого віку. 3. Основні показання та протипоказання до занять фізичною культурою та спортом для осіб середнього та похилого віку. 4. Заняття руховою активністю як засіб попередження передчасного старіння організму. <p style="text-align: center;">Список рекомендованих джерел</p> <p><i>Основний: 1 [с. 129-142], 2 [с. 110-121].</i></p> <p><i>Додатковий: 4 [с. 114-169], 5 [с. 12-28], 7 [с. 3-18].</i></p> <p><i>Інтернет джерела: 1, 3, 4.</i></p>	2
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • анатомо-фізіологічні особливості осіб середнього та похилого віку; • актуальні види занять руховою активністю для осіб середнього та похилого віку. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оцінювати рівень фізичного здоров'я, фізичного стану осіб середнього та похилого віку; • здійснювати моніторинг фізичного стану осіб середнього та похилого віку в процесі занять фізичною активністю. 	<p>Практичне заняття 9. Лікарський контроль за особами середнього та похилого віку, які займаються фізичною культурою.</p> <p style="text-align: center;"><i>План:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчитися віковій періодизації росту та розвитку людського організму. 2. Встановити особливості занять руховою активністю осіб середнього та похилого віку. 3. Встановити основні рекомендації щодо занять фізичною культурою для осіб середнього та похилого віку. 4. Записати застереження та протипоказання щодо занять фізичною культурою для осіб середнього та похилого віку. <p style="text-align: center;">Список рекомендованих джерел</p> <p><i>Основний: 1 [с. 129-142], 2 [с. 110-121].</i></p> <p><i>Додатковий: 4 [с. 114-169], 5 [с. 12-28], 7 [с. 3-18].</i></p> <p><i>Інтернет джерела: 1, 3, 4.</i></p>	2
	<p style="text-align: center;">Самостійна робота</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знайти та вивчити вимоги до занять 	2

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
	<p>руховою активністю осіб середнього, зрілого та похилого віку.</p> <p>2. Знайти та вивчити актуальні напрямки рухової активності для осіб середнього, зрілого та похилого віку.</p> <p>3. Записати поняття Айтиейджинг. Сучасні програми попередження передчасного старіння.</p> <p>4. Біохакінг і рухова активність як засоби подовження активного довголіття.</p>	
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • роль і функції харчування для осіб, які займаються руховою активністю і спортом; • вимоги до раціонального харчування осіб, які займаються спортом; • особливості харчування осіб, які займаються різними видами спорту. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оцінювати раціон харчування; • скласти раціон харчування, розрахувати співвідношення білків, жирів і вуглеводів; • розрахувати ідеальну (належну) масу тіла; 	<p>Лекція 7. Відновлювальні засоби в спорті. Раціональне харчування у відновленні спортивної працездатності.</p> <p style="text-align: center;"><i>План:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Харчування як одна з найважливіших умов забезпечення відновлення спортсмена. 2. Особливості харчування при аеробних та анаеробних заняттях. 3. Раціональна організація харчування спортсмена. 4. Вітаміни та мінеральні речовини в раціоні харчування спортсмена. 5. Біологічно активні добавки у спортивному харчуванні. <p style="text-align: center;">Список рекомендованих джерел</p> <p><i>Основний:</i> 1 [с. 264-321], 2 [с. 148-164]. <i>Додатковий:</i> 3 [с. 23-36], 8 [с. 285-302]. <i>Інтернет джерела:</i> 1, 3.</p>	2
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • особливості харчування осіб, які займаються руховою активністю і спортом; • особливості харчування осіб, які займаються різними видами спорту; • біологічно-активні добавки, які застосовують для прискорення процесів відновлення осіб, які займаються спортом. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • скласти раціон харчування, розрахувати співвідношення білків, жирів і вуглеводів; розрахувати водний баланс організму; 	<p>Практичне заняття 10. Відновлювальні засоби в спорті. Раціональне харчування у відновленні спортивної працездатності.</p> <p style="text-align: center;"><i>План:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Відновлення як засіб підвищення спортивного результату і збереження здоров'я спортсмена. 2. Харчування – як неодмінна умова досягнення високого спортивного результату. 3. Вивчити правильну організацію харчування. Вивчити основний критерій чергового прийому їжі. 4. Зачитати про вітамінні та мінеральні комплекси в раціоні харчування спортсмена. 5. Біологічно активні добавки у спортивному харчуванні: класифікація, рекомендації щодо застосування. 	2

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
	<p align="center">Список рекомендованих джерел Основний: 1 [с. 264-321], 2 [с. 148-164]. Додатковий: 3 [с. 23-36], 8 [с. 285-302]. Інтернет джерела: 1, 3.</p>	
	<p align="center">Самостійна робота</p> <p>Занотувати вимоги до раціонального харчування. Вивчити сучасні концепції раціонального харчування. Записати поняття про інтервальне харчування та кетогенну дієту. Встановити особливості харчування спортсменів під час аеробних та анаеробних занять. Маса тіла як показник здоров'я та адекватного харчування. Контроль маси тіла спортсмена.</p>	4
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • класифікацію сучасних засобів фізичного відновлення ; • ефективність використання засобів фізичного відновлення для оптимізації фізичного стану осіб, які займаються фізкультурою та спортом. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • використовувати засоби фізичного відновлення для оптимізації спортивної працездатності спортсменів; • визначати СПА- процедури для оптимізації фізичного стану осіб, які займаються фізкультурою та спортом; 	<p>Лекція 8. Фізичні засоби відновлення осіб, які займаються фізкультурою та спортсменів.</p> <p align="center"><i>План:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивний та лімфодренажний масаж як засоби відновлення осіб, які займаються фізкультурою і спортом. 2. Водні процедури як фізичні засоби відновлення. 3. Вплив на організм парної лазні, сауни, душа. 4. СПА-процедури у відновленні осіб, які займаються фізкультурою і спортом. <p align="center">Список рекомендованих джерел Основний: 1 [с. 266-318], 3 [с. 211-218]. Додатковий: 3 [с. 18-29], 5 [с. 209-324], 11 [с. 469-476]. Інтернет джерела: 1, 3, 4.</p>	2
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • етапи відновлення спортсменів; • види засобів фізичного відновлення для спортсменів; <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • виконувати масаж; • застосовувати водні процедури з метою відновлення; • оцінювати фактори ризику, які можуть бути при відвідуванні сауни та лазні, в разі погіршення самопочуття надавати долікарську 	<p>Практичне заняття 11. Фізичні засоби відновлення осіб, які займаються фізкультурою та спортсменів.</p> <p align="center"><i>План:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивний масаж: рекомендації щодо відновлення спортсменів. Навчитися виконанню. 2. Лімфодренажний масаж як засіб відновлення осіб, які займаються фізкультурою і спортом. Навчитися виконанню. 3. Водні процедури як фізичні засоби відновлення. 4. Вплив на організм парної лазні, сауни, душа. 5. СПА-процедури у відновленні осіб, які 	2

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
допомогу.	<p>займаються фізкультурою і спортом.</p> <p>Список рекомендованих джерел <i>Основний:</i> 1 [с. 266-318], 3 [с. 211-218]. <i>Додатковий:</i> 3 [с. 18-29], 5 [с. 209-324], 11 [с. 469-476]. <i>Інтернет джерела:</i> 1, 3, 4.</p>	
	<p>Самостійна робота</p> <p>Проблема відновлення спортивної працездатності. Оперативне та поточне відновлення спортсмена. Медико-біологічні засоби відновлення: гігієнічні засоби; фізичні засоби; харчування; фармакологічні засоби. Фізичне відновлення як засіб оптимізації фізичного стану спортсмена. Використання фінської, римської, турецької лазні в процесах відновлення спортсменів. СПА-процедури як засоби фізичного відновлення спортсменів.</p>	8
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • класифікацію фармакологічних засобів, що використовують у спортивній медицині; • принцип дії на організм фармакологічних засобів, що використовують у спортивній медицині; • протипоказання щодо використання недопінгових фармакологічних засобів; <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • надати загальні рекомендації щодо використання не допінгових препаратів у різних видах спорту; 	<p>Лекція 9. Фармакологічні засоби відновлення осіб, які займаються фізкультурою та спортсменів.</p> <p><i>План:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медичні засоби відновлення спортивної працездатності. Фармакологічні препарати в спорті. 2. Класифікації фармакологічних засобів, що використовують у спортивній медицині. Класифікація недопінгових фармакологічних засобів. 3. Фізіотерапевтичні методи відновлення спортсменів. 4. Загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різних видах спорту. <p>Список рекомендованих джерел <i>Основний:</i> 3 [с. 204-210]. <i>Додатковий:</i> 4 [с. 124-136], 5 [с.395-412], 10 [с. 3-9]. <i>Інтернет джерела:</i> 1, 2, 3.</p>	2
	<p>Самостійна робота</p> <p>Вивчити матеріал лекції, вивчити питання, які винесені на самостійне опрацювання. Підготуватися до тестування з тем дисципліни. Виконати індивідуальне завдання: підготовка презентації за допомогою програми PowerPoint. Онлайн обговорення результатів дослідження.</p>	6
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила особистої гігієни; 	<p>Практичне заняття 12. Основи особистої гігієни, гігієнічні вимоги до занять</p>	2

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
<ul style="list-style-type: none"> • критерії гігієнічної оцінки занять з рухової активності ; <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • складати хронометраж часу (розпорядок дня); • дотримуватись правил особистої гігієни; • контролювати та дотримуватись гігієнічних вимог до фізкультурно-оздоровчих споруд. 	<p>окремими видами спорту.</p> <p style="text-align: center;"><i>План:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особиста гігієна осіб, які займаються фізичною культурою. 2. Режим дня: чергування праці та відпочинку. 3. Занотувати методику гігієнічного оцінювання занять з фізичної активності. 4. Записати гігієнічні вимоги до окремих, за своїм призначенням, фізкультурно-оздоровчих споруд. <p style="text-align: center;">Список рекомендованих джерел</p> <p><i>Основний: 1 [с. 356-378], 3 [с. 211-217].</i></p> <p><i>Додатковий: 5 [с. 197-250], 7 [с. 100-120], 10 [с. 12-24].</i></p> <p><i>Інтернет джерела: 1, 3, 4.</i></p>	
	<p style="text-align: center;">Самостійна робота</p> <p>Вивчити гігієнічні вимоги за доглядом за шкірою. Вивчити гігієнічні вимоги за доглядом за руками. Вивчити гігієнічні вимоги до догляду за стопами ніг. Вивчити гігієнічні вимоги до догляду за волоссям. Вивчити гігієнічні вимоги до спортивного взуття та одягу і догляду за ними. Загальні гігієнічні вимоги до занять оздоровчою фізичною культурою.</p>	6
	<p style="text-align: center;">Самостійна робота</p> <p>Вивчити за підручником організаційно-методичне забезпечення фізичного виховання студенток з урахуванням оваріально-менструального циклу. Диференціація підходів до тренувань футболісток у різні фази ОМЦ. Дослідити досвід дослідження фізіологічних процесів в організмі спортсменки в різні фази ОМЦ. Занотувати матеріал стосовно спеціальної працездатності і функціональних можливостей юних спортсменок з урахуванням їх біологічного дозрівання.</p> <p>Питання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фізіологічні особливості організму жінок. 2. Вплив фізичних навантажень на організм жінки. 3. Оваріально-менструальний цикл і заняття спортом. 4. Експериментальне обґрунтування розвитку витривалості у жінок. 5. Фізіологічна оцінка комплексної 	6

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
	<p>системи розвитку рухових якостей у дівчат. Дослідження функцій центральної гемодинаміки у жінок.</p> <p>6. Розібрати анатоμο-фізіологічні особливості жінок.</p> <p>7. Оваріально-менструальний цикл і заняття спортом, їх взаємозв'язок та вплив.</p> <p>8. Експериментальне обґрунтування розвитку витривалості у жінок.</p> <p>9. Навчитися фізіологічному оцінюванню комплексної системи розвитку рухових якостей у дівчат.</p> <p>10. Дослідження функцій центральної гемодинаміки у жінок. Вплив окремих видів спорту на жіночий організм. Вагітність і спорт.</p>	
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • особливості організації спортивної медицини в Україні; • штрафні санкції при виявленні допінгу в організмі спортсмена. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пояснювати суть методики виявлення допінгу та наслідки вживання допінгу для організму спортсмена; 	<p>Практичне заняття 13. Медичне забезпечення спортивних змагань. Допінги. Секс-контроль.</p> <p><i>План:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медичне забезпечення спортивних змагань. 2. Допінги. Класифікація допінгів. 3. Методи дослідження в проведенні допінг-контролю. 4. Організація спортивної медицини в Україні. 5. Організація антидопінгового контролю в Україні. 6. Класифікація та характеристика допінгових засобів. 7. Покарання спортсмена за вживання допінгів. 8. Секс-контроль. Методика проведення секс-контролю. <p>Список рекомендованих джерел <i>Основний:</i> 1 [с. 378-392], 3 [с. 205-218]. <i>Додатковий:</i> 3[с. 12-24], 4 [с. 401-417], 7 [с. 164-180]. <i>Інтернет джерела:</i> 1, 2, 3.</p>	2
	<p>Самостійна робота</p> <p>Вивчити матеріал заняття. Підготуватися до тестування з теми дисципліни. Виконати індивідуальне завдання: підготовка презентації за допомогою програми PowerPoint на одне із питань лекції.</p>	2
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • визначення та терміни з 	<p>Лекція 10-11. Фізична реабілітація</p> <p><i>Зміст:</i></p>	4

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
реабілітації; • види реабілітацій;	<p>Поняття реабілітації та місце у ній фізичної терапії. Рухова активність людини та її роль в фізичному розвитку людини. Історія розвитку фізичної реабілітації. Розвиток фізичної реабілітації в Україні. Визначення поняття “здоров’я”. Визначення поняття “реабілітація”. Зміст фізичної реабілітації. Реабілітація та її різновиди. Завдання реабілітації. Принципи реабілітації. Медична реабілітація. Соціальна реабілітація. Психічна реабілітація. Фізична терапія. Загальні відомості про фізичну терапію. Основні законодавчі документи, які регулюють діяльність фізичного терапевта (реабілітолога). Статут Асоціації фізичних терапевтів України.</p> <p><i>Список рекомендованих джерел</i> <i>Основний: 1 [с. 392-402], 3 [с. 305-318].</i> <i>Додатковий: 3[с. 28-36], 4 [с. 417-420], 5 [с. 164-180].</i> <i>Інтернет джерела: 1, 2, 3.</i></p>	
<p>Знати: • етапи підготовки фахівців з реабілітації;</p> <p>Вміти: • оцінювати фізичний розвиток;</p>	<p>Практичне заняття 14. Фізична реабілітація</p> <p><i>Зміст:</i></p> <p>Етапи підготовки фахівців з фізичної реабілітації. Методика комплексного лікарського обстеження. Професійні компетенції спеціаліста з фізичної реабілітації. Форми роботи фізичного терапевта. Етичний кодекс спеціаліста з фізичної реабілітації. Загальні основи фізичної реабілітації. Методика оцінювання фізичного розвитку. Лікарсько-фізкультурний диспансер, центри спортивної реабілітації, санаторно-курортні комплекси. Форми роботи лікарського контролю. Особливості контролю за особами різного віку та статі. Роль лікувальних фізичних вправ у геронтології та педіатрії.</p> <p><i>Список рекомендованих джерел</i> <i>Основний: 1 [с. 392-402], 3 [с. 305-318].</i> <i>Додатковий: 3[с. 28-36], 4 [с. 417-420], 5 [с. 164-180].</i> <i>Інтернет джерела: 1, 2, 3.</i></p>	2
<p>Знати: • програми з видів реабілітації;</p> <p>Вміти:</p>	<p>Лекція 12-13. Реабілітаційний супровід</p> <p><i>Зміст:</i></p> <p>Реабілітаційний супровід. Програми раннього втручання. Принцип складання</p>	4

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
<ul style="list-style-type: none"> • визначати методiku реабілітації; 	<p>реабілітаційних програм. Поняття про пасивні та активні методи фізичної реабілітації. Класифікація фізичних вправ. Основні принципи підбору та дозування фізичних вправ. Поняття про лікування зі стисканням (компресією) та витягуванням (тракцією). Засоби відновлення та стимуляції при оздоровчому та спортивному тренуванні. Толерантність до фізичних навантажень. Фізіотерапія, як основна фізичної реабілітації. Види, методи, показання та протипоказання до проведення фізіотерапії. Бальнеотерапія. Види, методи, показання та протипоказання до проведення бальнеотерапії.</p> <p><i>Список рекомендованих джерел</i> Основний: 1 [с. 392-402], 3 [с. 305-318]. Додатковий: 3[с. 28-36], 4 [с. 417-420], 5 [с. 164-180]. Інтернет джерела: 1, 2, 3.</p>	
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • загальні та спеціальні задачі при травматизмі; 	<p>Лекція 14-15. Фізична реабілітація після травм Зміст:</p> <p>Фізична реабілітація після травм та операцій колінного суглобу. Фізична реабілітація при захворюваннях та травмах хребта (компресійні переломи). Основні завдання та методи реабілітації у передопераційний та післяопераційний періоди. Роль міофасциальної терапії та її вплив на м'язову систему. Профілактика травматизму. Медична етика та деонтологія. Реабілітаційний масаж. Завдання фізичної реабілітації залежності від періоду (імобілізаційний, постімобілізаційний, відновний). Загальні та спеціальні задачі при сколіозі.</p> <p><i>Список рекомендованих джерел</i> Основний: 1 [с. 392-402], 3 [с. 305-318]. Додатковий: 3[с. 28-36], 4 [с. 417-420], 5 [с. 164-180]. Інтернет джерела: 1, 2, 3.</p>	4
<p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводити реабілітацію спортсменів після травм колінного суглоба; 	<p>Практичне заняття 15. Фізична реабілітація після травм Зміст:</p> <p>Фізична реабілітація після травм та операцій колінного суглобу. Фізична реабілітація при захворюваннях та травмах хребта (компресійні переломи). Основні</p>	2

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
	<p>завдання та методи реабілітації у передопераційний та післяопераційний періоди. Роль міофасциальної терапії та її вплив на м'язову систему. Профілактика травматизму. Медична етика та деонтологія. Реабілітаційний масаж. Завдання фізичної реабілітації залежності від періоду (імобілізаційний, постімобілізаційний, відновний). Загальні та спеціальні задачі при сколіозі.</p> <p><i>Список рекомендованих джерел</i> <i>Основний: 1 [с. 392-402], 3 [с. 305-318].</i> <i>Додатковий: 3[с. 28-36], 4 [с. 417-420], 5 [с. 164-180].</i> <i>Інтернет джерела: 1, 2, 3.</i></p>	
	<p>Самостійна робота</p> <p>Вивчити матеріал лекцій та занять. Підготуватися до тестування з теми дисципліни. Виконати індивідуальне завдання: підготовка презентації за допомогою програми PowerPoint на одне із питань лекцій.</p>	18
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • теоретичні питання спорту інвалідів; 	<p>Лекція 16. Адаптивний спорт</p> <p><i>Зміст:</i></p> <p>Адаптивний спорт в системі міжнародного олімпійського руху. Місце адаптивного спорту в міжнародній Олімпійській системі Загальна характеристика Олімпійського руху. Типологічна класифікація Олімпійського руху. Генеза адаптивного спорту. Керівні організації адаптивного спорту в Україні та в світі. Аналіз участі спортсменів-інвалідів України в Паралімпійських іграх.</p> <p><i>Список рекомендованих джерел</i> <i>Основний: 1 [с. 402-412], 3 [с. 318-365].</i> <i>Додатковий: 3 [с. 36-48], 4 [с. 420-428], 5 [с. 222-232].</i> <i>Інтернет джерела: 1, 2, 3.</i></p>	2
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основні принципи адаптивного спорту; 	<p>Практичне заняття 16. Адаптивний спорт</p> <p><i>Зміст:</i></p> <p>Адаптивний спорт як соціальне явище. Фактори, що зумовлюють виникнення та розвиток адаптивного спорту. Концепція адаптивного спорту у системі міжнародного олімпійського руху. Мета та завдання адаптивного спорту. Основні принципи адаптивного спорту. Соціальні функції адаптивного спорту.</p>	2

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
	<p><i>Список рекомендованих джерел</i> <i>Основний: 1 [с. 402-412], 3 [с. 318-365].</i> <i>Додатковий: 3 [с. 36-48], 4 [с. 420-428], 5 [с. 222-232].</i> <i>Інтернет джерела: 1, 2, 3.</i></p>	
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • особливості спортивної роботи з інвалідами; • організацію занять та змагань з інвалідами; 	<p>Лекція 17. Особливості занять з інвалідами Зміст:</p> <p>Особливості спортивної роботи з інвалідами. Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами. Специфічність вимог до організації спортивних заходів для інвалідів. Класифікація інвалідів в залежності від пошкодження.</p> <p>Організація та проведення змагань у Паралімпійському спорті. Організаційні аспекти проведення змагань з паралімпійських видів спорту. Особливості забезпечення суддівства. Схеми проведення змагань. Умови визначення переможця неофіційного командного заліку. Типове положення про проведення змагання.</p> <p>Особливості спортивної підготовки інвалідів. Відбір та орієнтація неповносправних до занять паралімпійськими видами спорту (табори активної реабілітації, корекційно-реабілітаційні програми). Корекційно-реабілітаційні програми. Задатки та здібності. Особливості відбору, добору та орієнтації у зростанні спортивної майстерності неповносправних. Етапи багаторічної підготовки.</p> <p><i>Список рекомендованих джерел</i> <i>Основний: 1 [с. 402-412], 3 [с. 318-365].</i> <i>Додатковий: 3 [с. 36-48], 4 [с. 420-428], 5 [с. 222-232].</i> <i>Інтернет джерела: 1, 2, 3.</i></p>	2
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • принципи занять адаптивним спортом; <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • визначати рівень фізичної підготовленості; 	<p>Практичне заняття 17. Спортивна підготовка інвалідів. Зміст:</p> <p>Спортивна підготовка інвалідів, що мають пошкодження опорно-рухового апарату (ПОРА). Загальна характеристика нозології. Традиції і сучасний стан спортивної роботи з інвалідами, що мають ПОРА. Завдання занять спортом з інвалідами з ураженням опорно-рухового</p>	2

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час здобувача, год
	<p>апарату. Визначення рівня фізичної підготовленості інвалідів, що мають ПОРА. Базові види спорту, що використовуються у заняттях з інвалідами з ПОРА. Основні принципи занять спортом з інвалідами з ПОРА.</p> <p>Спортивна підготовка осіб з відхиленнями розумового розвитку. Класифікація осіб з вадами інтелекту ("КІ"). Традиції і сучасний стан спортивної роботи з особами з відхиленнями розумового розвитку. Завдання занять спортом з особами з відхиленнями розумового розвитку. Філософія Спеціальних Олімпіад. Характеристика видів спорту, які використовуються у заняттях з особами з відхиленнями розумового розвитку. Організація та проведення змагань з особами з відхиленнями розумового розвитку. Структура та зміст спортивного тренування осіб з відхиленнями розумового розвитку.</p> <p><i>Список рекомендованих джерел</i> <i>Основний: 1 [с. 402-412], 3 [с. 318-365].</i> <i>Додатковий: 3 [с. 36-48], 4 [с. 420-428], 5 [с. 222-232].</i> <i>Інтернет джерела: 1, 2, 3.</i></p>	
	<p>Самостійна робота</p> <p>Вивчити матеріал лекцій та занять. Підготуватися до тестування з теми дисципліни. Виконати індивідуальне завдання: підготовка презентації за допомогою програми PowerPoint на одне із питань лекцій.</p>	18
Разом		180

* курсивом виділені питання, які розглядатимуться із застосуванням інтерактивних методів навчання.

3 СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основний

1. Спортивна медицина. Підручник для студентів закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту / за ред Л.Г.Шахліної. К.: Олімпійська література, 2019. 424 с.
2. Рибалко А.В., Кудій Л.І. Спортивна медицина: Навчально-методичний посібник з дисципліни «Спортивна медицина» / Укладачі: А.В.Рибалко, Л.І.Кудій. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2017. 181 с.
3. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. 468 с.

Додатковий

1. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н. та ін. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я населення при профілактичних оглядах. Методичні рекомендації. Київ, 2000. 8 с.
2. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія. Нац. пед. ун-т імені М.П.Драгоманова. К.: НУБіП України, 2014. 722 с
3. Михалюк Є. Л. Актуальні питання спортивної медицини: монографія Євген Леонідович Михалюк. Запоріжжя, ЗДМУ. 160 с.
4. Спортивна медицина: підруч. для студентів закл. вищ. освіти / Лариса Генріхівна Шахліна, Борис Григорович Коган, Тетяна Олександрівна Терещенко, Володимир Петрович Тищенко, Сергій Михайлович Футорний; за ред. Лариса Генріхівна Шахліна. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2018. 422с.
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. Дніпро, Журфонд, 2014. 456 с.
6. Фізіологія з основами анатомії людини / За ред. Л.М.Малоштан. Харків: НФаУ: Золоті сторінки, 2013. 432 с.
7. Деделюк Н.А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні: навч. посіб. для студ. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. 184 с.
8. Функціональна діагностика: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл./М.Ф.Хорошуха, В.П.Мурза, М.П.Пушкар. К.: Університет «Україна», 2007. 308 с.
9. Спортивна метрологія: навч. посібник / уклад.: Г.В.Безверхня, Цибульська В.В. Умань: Візаві, 2014. 195 с.
10. Михалюк Є.Л., Черепок О.О. Передпатологічні стани, захворювання та ушкодження, які виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою та спортом. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів при підготовці до практичного заняття. Запоріжжя, ЗДМУ. 2008. 36 с.
11. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність

спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації”: збірник наукових праць. Випуск №3 (22). Вінниця, 2017. С. 469-476.

Інтернет-ресурси

1. Вакуленко Л.О. Спортивна медицина: електронний підручник / Л.О.Вакуленко, О.Р.Барладин, Д.В.Вакуленко. Тернопіль: ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2018. 192 с. Режим доступу: http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/e-lib/DocDescription.doc_id=252925
2. Електронний підручник з анатомії людини. Режим доступу: <https://www.yakaboo.ua/anatomija-ljudini-pidruchnik>
3. International Association of Sport International – IASI (Elektronic resourse).
4. Атлас анатомії людини. Режим доступу: http://www.med-edu./basic-science/anatom/acland_anatomy