

**Тернопільська обласна рада  
Управління освіти і науки Тернопільської облдержадміністрації  
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
ім. Тараса Шевченка**

Кафедра теорії та методики фізичного виховання



**ЗАТВЕРДЖЕНО**

**Проректор спеціалізовано-педагогічної роботи**

*М. Боднар*

**2024 р.**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
СПОРТИВНА МЕДИЦИНА**

**рівень вищої освіти другий (магістерський)**

**галузь знань 01 Освіта / Педагогіка**

**спеціальність 014 Середня освіта**

**освітньо-професійна програма Середня освіта (Фізична культура)**

**Спортивно-масова робота**

**Кременець 2024**

Довгань О.М. Спортивна медицина: за спеціальністю 014 Середня освіта, предметна спеціалізація 014 Середня освіта «Фізична культура» за освітньо-професійною програмою магістра /Довгань О.М. – Кременець, 2024. – 12с.

**Розробник:** Довгань О.М., к. б. н., професор кафедри теоретико-біологічних основ фізичного виховання.

Робоча програма обговорена і схвалена на засіданні кафедри теоретико-біологічних основ фізичного виховання  
Протокол № 1 від 1 серпня 2024 року

Завідувач кафедри



М. В. Божик

## 1. ВСТУП

Навчальна дисципліна «Спортивна медицина» є нормативною дисципліною циклу професійної підготовки фахівців за другим (магістерським) рівнем освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура).

Навчальна дисципліна «Спортивна медицина» спрямована на вивчення змін, які відбуваються в організмі людини під дією спортивних навантажень відповідно до його функцій, яка склалася як спеціальна галузь медико-біологічного забезпечення фізичного виховання і спорту і відіграє важливу роль у вирішенні завдань зазначених Доктриною розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

**Ключові слова:** спортивна медицина, реабілітація, спорт, фізичні навантаження, системи організму, фізичний розвиток, функціональний стан, фізична працездатність, лікарсько-педагогічні спостереження, невідкладна допомога.

## 2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3 Всього 90 год	Галузь знань рівня вищої освіти «магістр» за спеціальністю 014.11 Середня освіта «Фізична культура»	Нормативна	
	Напрямок підготовки 014.11 Фізичне виховання		
Модулів – 2	Кваліфікація: вчитель фізичної культури	<b>Рік підготовки (2-й сем):</b>	
Змістових модулів – 3		1-й	1-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної /заочної форми навчання: аудиторних – 42/12 самостійної роботи студента – 48/78	Ступінь вищої освіти: магістр	16 год.	6 год.
		<b>Практичні</b>	
		20 год.	6 год
		<b>Самостійна робота</b>	
		54 год.	78 год.
		Вид контролю: екзамен	

**Примітка.**

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 0,5% до 0,5%

для заочної форми навчання - 0,2% до 0,8 %

**3. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета:** Метою викладання навчальної дисципліни “ Спортивна медицина ” для магістра фізичного виховання є – розширити та поглибити знання зі спортивної медицини, які допоможуть майбутнім фахівцям з фізичного виховання в практичній роботі для правильної організації тренувального процесу та фізичної реабілітації, відповідно науковим вимогам, фізичному навантаженню і віковим та індивідуальним особливостям організму людини.

**Завдання:** Основними завданнями вивчення дисципліни «Спортивна медицина» є навчити магістра застосовувати знання і практичні навички у роботі з юними спортсменами; проводити тестування та вміти визначати фізичні здібності та якості; визначати та давати оцінку показникам вегетативних функцій спортсменів; досліджувати реакцію організму спортсменів на фізичні навантаження різної інтенсивності.

Курс «Спортивна медицина» спрямований на формування у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

**ФК 8.** Здатність забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного здобувача, залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів та організувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу.

**ФК 9.** Здатність здійснювати профілактично-просвітницьку роботу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формування культури здорового та безпечного життя, збереження особистого фізичного та психічного здоров'я, надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу.

**ФК 15.** Здатність до здійснення організаційно-управлінських функцій (планування, організації, мотивації та контролю) щодо фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових заходів та оздоровчо-тренувального процесу.

**ПРН 4.** Визначення напрямку своєї діяльності, її конкретні цілі і завдання на кожному етапі навчальної, виховної роботи і передбачати кінцевий результат; володіти методами визначення ефективності заходів, спрямованих на підвищення якості навчально-виховної роботи; уміти проектувати власну педагогічну систему у професійній діяльності

**ПРН 8.** Володіти навичками планування і організації наукових досліджень, збору і обробки даних у галузі фізичної культури і спорту.

**ПРН 10.** Вміти ефективно використовувати засоби масових видів спорту, рекреаційних, оздоровчих технологій, туристично-оздоровчої роботи в освітньому

процесі та у позанавчальний час.

**ПРН 11.** Вміти планувати, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу в закладах загальної середньої освіти.

**ПРН 13.** Вміти планувати і контролювати фізичне навантаження у відповідності до вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних особливостей здобувачів і рівня їх підготовленості, а також в умовах інклюзивної освіти.

**ПРН 15.** Вміти володіти навичками самостійної аналітичної, проектної, навчально-дослідної, навчально-педагогічної діяльності.

#### **У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен**

**знати:** основні організаційні положення лікарського контролю; – методи дослідження та оцінки стану здоров'я, функціонального стану і тренуваності організму; – методику медико - педагогічного контролю та експрес-контролю; – систему відновних заходів у спорті; – медико-гігієнічні особливості ряду видів спорту; – причини та механізм виникнення травм, захворювань і патологічних станів у спортсменів; – основи спортивного харчування та основи фармакології; – основи спортивного масажу та фізіотерапії; – регламент режиму тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку та харчування; – нормування умов до занять фізкультурою і спортом (клімат, спортивні споруди і обладнання, одяг і взуття), які сприяють їх сприятливому впливу на здоров'я.

**вміти:** діагностувати соматотип і застосовувати ці знання і практичні навички у роботі з юними спортсменами; – проводити тестування та визначення фізичних здібностей та якостей; – визначати та давати оцінку показникам вегетативних функцій спортсменів; – досліджувати реакцію організму спортсменів на фізичні навантаження різної потужності; – вміло надавати долікарську допомогу спортсменам при травмах та гострих станах; - застосовувати відновлювальні засоби для покращення відновних процесів та працездатності спортсменів

## **4. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1.**

#### **Тема 1. Історія розвитку спортивної медицини.**

Історія розвитку спортивної медицини. Зародження і розвиток знань про зв'язок фізкультури та медицини. Історія розвитку спортивної медицини і лікувальної фізкультури в Україні.

## **Змістовий модуль 2.**

### **Тема 2. Загальні основи адаптаційної кінезотерапії**

Загальні основи адаптаційної кінезотерапії. Протипоказання до призначення кінезотерапії. Анаеробна та аеробна потужність. Засоби та форми кінезотерапії. Класифікація фізичних вправ..

### **Тема 3. Основні поняття передпатологічних і патологічних станів у спорті.**

#### **Визначення та оцінка загальної фізичної працездатності.**

Хронічне фізичне перенапруження, перевтома. Формування фізіологічного спортивного серця. Печінковий больовий синдром. Гравітаційний шок. Хронічні ураження та перенапруження опорно-рухового апарату. Ризик раптової смерті під час занять фізичною культурою та спортом. Загальне поняття фізичної працездатності.. Основні показання і протипоказання до визначення фізичної працездатності. Зв'язок фізичної працездатності з показниками здоров'я. Тести для визначення біологічного віку. Робочі формули для розрахунку біологічного віку

### **Тема 4. Прямі і непрямі методи дослідження. Значення дихальних і фізичних вправ під час занять фізичною культурою і спортом.**

Прямі і непрямі методи дослідження. Визначення анаеробних можливостей організму людини. Зв'язок фізичної працездатності з показниками здоров'я. Значення дихальних вправ у спорті. Парадоксальна дихальна гімнастика О. М. Стрельникової. Парадоксальна дихальна гімнастика К. П. Бутейко. Додаткові засоби впливу на здоров'я (загартування, масаж, трудотерапія, механотерапія, та ін.).

## **Змістовий модуль 3.**

### **Тема 5. Лікарсько-педагогічний контроль в процесі занять фізичною культурою і спортом. Медичне забезпечення спортивних змагань і спортивно-масових заходів.**

Медичне забезпечення уроку фізичного виховання і тренувального процесу.

Обстеження в умовах спортивного тренування. Ступені впливу фізичних навантажень на організм юного спортсмена. Попередній етап медичного забезпечення змагань. Самоконтроль при заняттях фізкультурою і спортом. Медичне забезпечення спортивних зборів.

### **Тема 6. Основи раціонального харчування спортсменів. Допінг контроль у спортивній діяльності.**

Значення гомеостатичного харчування для досягнення високих спортивних результатів. Фізіологічна роль біоелементів в адаптації спортсменів. Продукти для корекції параметрів гомеостазу. Методи штучного підвищення працездатності за допомогою допінгів. Заборонені методи допінгу. Патологічний вплив анаболічних стероїдів на дитячий організм

### 5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				Заочна форма			
	Усього го	у тому числі			усього го	у тому числі		
		л	практ	с. р.		л	пр	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	9	10
<b>Модуль 1</b>								
<b>Змістовий модуль 1. Спортивна медицина, як наука.</b>								
Тема 1. Історія розвитку спортивної медицини в Україні	8	2	2	4	12	1	1	10
Тема 2. Основні поняття спортивної медицини	6	2		4	10			10
Тема 3. Загальні основи адаптаційної кінезотерапії	6		2	4				
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>20</b>
<b>Змістовий модуль 2. Фізіологічні основи спортивної медицини</b>								
Тема 4. Методи оцінки фізичного розвитку	8	2	2	4	12	1	1	10
Тема 5. Основні поняття передпатологічних станів: цнс, ССС, дихання, нирок спортивне серце	8	2	2	4				
Тема 6. Основні поняття патологічних станів: Печінковий больовий синдром, гравітаційний шок, гіпоглікемія, ураження опорно-рухового апарату	4			4				
Тема 7. Визначення та оцінка загальної та спеціальної фізичної працездатності	8	2	2	4	10			12
Тема 8. Біологічний вік. Тести для визначення біологічного віку, формул для розрахунку біологічного віку	6	2		4				

Тема 9. Прямі і непрямі методи дослідження. Визначення анаеробних можливостей організму людини. Зв'язок фізичної працездатності показниками здоров'я	5	2		3				
Тема 10. Лікарсько-педагогічний контроль в процесі занять фізичною культурою і спортом.	6		2	4	14	1	1	12
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>45</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>32</b>
<b>Змістовий модуль 3. Значення спортивної медицини у спортивній практиці</b>								
Тема 11. Ступені впливу фізичних навантажень на організм юного спортсмена	5		2	3				
Тема 12. Медичне забезпечення спортивних змагань і спортивно-масових заходів.	6		2	4	11	1	1	9
Тема 13. Значення дихальних і фізичних вправ у спорті	2		2		12	1	1	10
Тема 14. Основи раціонального харчування спортсменів.	8	2	2	4	11	1	1	9
Тема 15. Допінг контроль у спортивній практиці.	4			4				
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>28</b>
ІНДЗ								
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>54</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>78</b>



## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Історія розвитку спортивної медицини в Україні	2
2	Тема 2. Основні поняття спортивної медицини	2
3	Тема 3. Основні поняття про медичну реабілітацію та лікарський контроль	2
4	Тема 4. Методи оцінки фізичного розвитку	2
5	Тема 5. Основні поняття передпатологічних станів: цнс, ССС, дихання, нирок спортивне серце	2
6	Тема 6. Основні поняття станів: патологічних станів. Печінковий больовий синдром, гравітаційний шок, гіпоглікемія, ураження опорно-рухового апарату	2
7.	Тема 7. Біологічний вік. Тести для визначення біологічного віку, формули для розрахунку біологічного віку	2
8	Тема 8. Прямі і непрямі методи дослідження. Визначення анаеробних можливостей організму людини. Зв'язок фізичної працездатності з показниками здоров'я	2
9	Тема 9. Лікарсько-педагогічний контроль в процесі занять фізичною культурою і спортом.	2
10	Тема 10. Ступені впливу фізичних навантажень на організм юного спортсмена	2
11	Тема 11. Медичне забезпечення спортивних змагань і спортивно-масових заходів.	2
12	Тема 12. Значення дихальних і фізичних вправ у спорті	2
13	Тема 13. Парадоксальна дихальна гімнастика Стрельникової О.М. і Бутейко К.П.	2
14	Тема 14. Основи раціонального харчування спортсменів.	2
15	Тема 15. Допінг контроль у спортивній практиці.	2

## Модуль 2

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------

1	Історія розвитку спортивної медицини.	3
2	Юридичні особливості розвитку спеціальності «Спортивна медицина»	5
3	Класифікація фізичних вправ.	5
4.	Методи оцінки фізичного розвитку	5
5.	Основні поняття передпатологічних станів: цнс, ССС, дихання, нирок спортивне серце	4
6.	Основні поняття патологічних станів: Хронічні ураження та перенапруження опорно-рухового апарату.	4
7.	Біологічний вік. Тести для визначення біологічного віку, робочі формули для розрахунку біологічного віку	4
8.	Зв'язок фізичної працездатності з показниками здоров'я. Гарвардський степ-тест, модифікації тесту PWC <sub>170</sub> .	4
9	Лікарсько-педагогічний контроль в процесі занять фізичною культурою і спортом.	4
10	Ступені впливу фізичних навантажень на організм юного спортсмена	5
11	Самоконтроль при заняттях фізкультурою і спортом	5
12	Додаткові засоби впливу на здоров'я.	
13	Продукти для корекції параметрів гомеостазу	
14	Фізіологічна роль біоелементів в адаптації спортсменів	
15	Патологічний вплив анаболічних стероїдів на дитячий організм	
	Разом	48

## 8. Методи навчання

Словесні: розповідь, пояснення, лекція, бесіда.

Наочні: ілюстрування, демонстрації, індуктивний, дедуктивний методи навчання, самостійне спостереження.

## 9. Методи контролю

Усне опитування, тести, задача практичних навичок.

## 10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота															Сума балів	
ЗМ №1			ЗМ №2						ЗМ №3					ЕК 50		
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	ІНДЗ	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		

Всього за семестр 75 балів + 25 балів за ІНДЗ = 100 балів : 2 = 50 балів + 50 балів за екзамен = 100 балів

**11. Шкала оцінювання знань та вмінь здобувачів вищої освіти під час підсумкового контролю, яка передбачає співвідношення питомої ваги результатів поточного й проміжного контролю та результатів здачі екзамену**

За шкалою ECTS	За національною шкалою	За шкалою академії	Підсумкова оцінка	
			Результати поточного та проміжного контролю кофіцієнт 0,5	Результати здачі екзамену кофіцієнт 0,5
A	Відмінно	90-100	90-100	90-100
B	Добре	82-89	82-89	82-89
C		75-81	75-81	75-81
D	Задовільно	67-74	67-74	67-74
E		60-66	60-66	60-66
FX	Незадовільно	35-59	35-59	35-59
F		0-34	0-34	0-34

## 12. Методичне забезпечення

Технічне обладнання, методичні рекомендації зі спортивної медицини, інтернет ресурси.

## 13. Рекомендована література

1. Довгань О.М., Давибіда Н.О., Левандовська Л.Ю. Основи класичного масажу для дорослих і дітей. Тернопіль : навчальна книга Богдан. 2024, 184 с.
2. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
3. Колосова О., Крушинська Н. Оцінка в реабілітаційному періоді функціонального стану опорно-рухового апарату та постурального балансу учасників бойових дій після травмування. //Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2024. с.102-108.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. - Видання третє, перероблене та доповнене. - К.: Олімпійська література, 2009. 488 с.

5. Самойленко В.Б., Яковенко Н.П., Петряшев І.О. Медична і соціальна реабілітація. Підручник. Спортивна медицина і фізична реабілітація: навчальний посібник (ВНЗ ІV р. а.) / В.А. Шаповалова, В.М. Коршак, В.М. Халтагарова та ін. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина». 2008, 248 с.
6. Осадча О. Вторинні імунodefітні стани у спортсменів. //Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2024. 49-53.
7. Спортивна медицина: підручник / Л.Я.-Г. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко та ін.; за ред. Л.Я.-Г. Шахліної. Вид. 2-е, без змін. Київ: Олімпійська література, 2019. 424 с. [ISBN 617-7492-04-6](#).
8. [Спортивна медицина: підручник для студентів і лікарів.](#)/ за ред. В. М. Сокрута. Донецьк: Каштан. 2013. 472 с.[ISBN 978-966-427-320-3](#)
9. Спортивна медицина: навч. посіб. /М. Ф. Хорошуха, О. О. Приймаков; М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ :, 2009. 308 с.: іл. Бібліогр.: с. 302–308 (101 назва). –[ISBN 978-966-660-491-3](#).
10. Спортивна медицина : практикум для практичних занять та самостійної роботи студентів ІV курсу медичних факультетів спеціальностей “Лікувальна справа”, “Педіатрія”, “Стоматологія”./ Є.Л. Михалюк. Запоріжжя, ЗДМУ. 2018. 80 с.
11. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В.М.Сокрута. Краматорськ: Каштан, 2019. 480 с., 32 іл.
12. Федонюк Я.І., Мицкан Б.І., Попель С.Л. та ін. Функціональна анатомія: підручник для студентів навчальних закладів з фізичного виховання і спорту ІІІ-ІV рівнів акредитації /за ред. Федонюка Я.І., Мицкана Б.М. Тернопіль : навчальна книга Богдан. 2008. 552 с.

#### **14. Інформаційні ресурси**

1. Електронна бібліотека кафедри. Мультимедійне та інтернет забезпечення (лекції, презентації практичних навичок).
- 2.1. <http://bdpu.org/elearning.html>
- 3.2. <http://bdpu.org/library.html>
4. 3.<http://www.nbuv.gov.ua/> (Сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського).

#### **15. Електронні джерела:**

1. <http://www.nbuv.gov.ua/> (Сайт Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського).