

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

Кафедра теорії та методики фізичного виховання



**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 2023

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, 2023. – 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 30 серпня 2023 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	Рік підготовки (2-й сем):	
Змістових модулів – 3		1-й	1-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної /заочної форми навчання: аудиторних – 42/12 самостійної роботи студента – 48/78	Ступінь вищої освіти: магістр	22 год.	6 год.
		Практичні	
		23 год.	6 год.
		Самостійна робота	
		45 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 організовувати 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 тренованості 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
Модуль 1								
Змістовий модуль 1. Спортивна медицина, як наука.								
Тема 1. Історія розвитку спортивної медицини в Україні	6	2	2	2	12	1	1	10
Тема 2. Основні поняття спортивної медицини	4	2		2	10			10
Тема 3. Загальні основи адаптаційної кінезотерапії	4		2	2				
Разом за змістовим модулем 1	14	4	4	6	22	1	1	20
Змістовий модуль 2. Фізіологічні основи спортивної медицини								
Тема 4. Методи оцінки фізичного розвитку	7	2	2	3	12	1	1	10
Тема 5. Основні поняття передпатологічних станів: цнс, ССС, дихання, нирок спортивне серце	5	2	2	3				
Тема 6. Основні поняття патологічних станів: Печінковий больовий синдром, гравітаційний шок, гіпоглікемія, ураження опорно-рухового апарату	6	2		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	5	2	1	3				

Тема 9. Прямі і непрямі методи дослідження. Визначення анаеробних можливостей організму людини. Зв'язок фізичної працездатності показниками здоров'я	7	2		3				
Тема 10. Лікарсько-педагогічний контроль в процесі занять фізичною культурою і спортом.	6	2	2	4	14	1	1	12
Разом за змістовим модулем 1	44	14	9	24	36	2	2	32
Змістовий модуль 3. Значення спортивної медицини у спортивній практиці								
Тема 11. Ступені впливу фізичних навантажень на організм юного спортсмена	7	2	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	5		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.	6		2	4				
Разом за змістовим модулем 2	30	4	10	15	34	3	3	28
ІНДЗ				-				
Усього годин	90	22	23	45	90	6	6	78

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 ₁₇₀ .	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).