

ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»

Факультет здоров'я, фізичної культури і спорту
Кафедра фізичної культури і спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 39. Спортивна медицина

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма: «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

Рівне 2024 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Спортивна медицина» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньою програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка.

Розробник: старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної терапії -
Петрук Ігор Дмитрович

Дмитрович

Робоча програма розглянута та затверджена на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної терапії

Протокол від «27» серпня 2024р. № 1.

Завідувач кафедри  доц. Подоляка П.С.

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка.

Гарант освітньої програми _____
(підпис)

(прізвище та ініціали)

доц. Коваль В. В.

Схвалено навчально-методичною комісією факультету здоров'я фізичної культури і спорту.

Протокол від «27» серпня 2024 року № 1

Голова

 доц. Коваль В.В.

© Петрук І.Д. 2024 рік

© Приватний вищий навчальний заклад
«Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імені академіка Степана
Дем'янчука», 2024 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів-4	Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»	Обов'язковий освітній компонент	
Загальна кількість годин -120	Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт	Рік підготовки	
		4-й	4-й
	Освітньо-професійна програма: «Фізкультурно-спортивна реабілітація»	Семестр	
		8-й	8-й
		Лекції	
		20	14 год
		Практичні, семінарські	
		20	10 год
		Самостійна робота	
		80	96 год.
	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Вид контролю: екзамен	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Спортивна медицина» є формування базового рівня володіння теоретичними і методологічними основами спортивної медицини; формування вміння узагальнювати та аналізувати окремі фактори процесу відновлення фізичної працездатності, підготовка спеціалістів за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавр відповідно до державних стандартів, встановлених освітньо-кваліфікаційною характеристикою та освітньо-професійною програмою підготовки спеціалістів вищезазначеного фахового спрямування.

Завдання :

- сформуувати уявлення про історію розвитку та сучасний стан спортивної медицини, як науки та галузі практичної медицини;
- набути теоретичні знання з основних розділів спортивної медицини;
- засвоїти форми, методи, засоби та завдання роботи фахівців із спортивної медицини та фізкультурно-спортивної реабілітації;
- оволодіти практичними навичками використання у роботі приладдя та апаратури діагностичного і лікувального призначення;
- набути здатності аналітично-синтетичного мислення для вирішення фахових задач у фізичному вихованні та фізкультурно-спортивній реабілітації з урахуванням спортивно-медичного аспекту проблеми.

Під час лекційних та практичних занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти **набувають таких програмних компетентностей:**

ФК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

ФК 17. Здатність здійснювати моніторинг відновлення та компенсації показників фізичного стану здоров'я у процесі занять фізичною культурою і спортом.

Програмні результати навчання

Опанувавши дисципліну «Спортивна медицина» здобувачі повинні мати такі **програмні результати навчання:**

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН 16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

Після опанування основних положень дисципліни «Спортивна медицина» **студенти повинні**

знати: основні завдання спортивної медицини; завдання та зміст диспансерного спостереження за спортсменами; завдання, зміст і принципи організації первинного лікарського обстеження, а також щорічних поглиблених, додаткових, етапних, поточних та термінових лікарських обстежень; особливості оцінки стану здоров'я та фізичного розвитку в практиці спортивної медицини; принципи дослідження та оцінки функціонального стану провідних систем організму, а також загальної фізичної працездатності та енергетичного потенціалу;

особливості лікарсько-педагогічного контролю за юними спортсменами і особами жіночої статі; принципи проведення самоконтролю; принципи організації медичного забезпечення змагань; принципи організації антидопінгового та секс-контролю; причини, клінічну картину та засоби профілактики перенапружень провідних систем організму, синдрому хронічної втоми у спортсменів; причини, долікарську допомогу та профілактику невідкладних станів, гострих травм і специфічних захворювань при заняттях спортом; принципи використання засобів і методів, які оптимізують процеси відновлення; особливості обстеження, лікарсько-педагогічного контролю осіб старшого віку, що займаються оздоровчою фізичною культурою; принципи побудови та оцінки інтенсивності занять оздоровчою фізичною культурою при різних видах рухальної активності; особливості організації медичного контролю за фізичним вихованням у школі.

вміти: оцінити стан фізичного розвитку особи, її опорно-рухового апарату; проводити антропометричні вимірювання; визначати пульс, ЧСС на сонній, променевій артеріях і в ділянці верхівкового поштовху; вимірювати артеріальний тиск; виконувати функціональні проби, які використовуються для оцінки загальної фізичної працездатності, енергетичного потенціалу та поточного функціонального стану організму у спортсменів; діагностувати функціональний стан, аналізувати результати різних методів обстеження організму спортсменів; надавати невідкладну допомогу.

3. Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Спортивна медицина як наука та галузь практичної медицини

До теми входять питання, в яких розглядається історія розвитку та сучасний стан спортивної медицини як науки, мета і завдання вітчизняної спортивної медицини, форми роботи фахівців у галузі спортивної медицини, принципи організації спортивно-медичної галузі в Україні.

Література: основна [1; 8; 15; 16], допоміжна [4].

Тема 2. Функціональний стан. Функціональні проби, як основна форма визначення функціонального стану організму спортсменів

До теми входять питання, в яких розглядаються особливості визначення стану здоров'я спортсменів, завдання та мета функціональної діагностики, основні

поняття функціональної діагностики, умови для проведення функціонального дослідження, функціональні проби.

Література: основна [3; 5; 8], допоміжна [4].

Тема 3. Фізична працездатність, аеробна продуктивність та толерантність до фізичних навантажень.

До теми входять питання, в яких розглядаються загальні поняття про фізичну працездатність та аеробну продуктивність, особливості проведення дослідження фізичної працездатності та аеробної продуктивності в спорті і клініці, толерантність до фізичних навантажень.

Література: основна [1; 5; 15], допоміжна [7].

Тема 4. Методи визначення і оцінки фізичної працездатності та аеробної продуктивності.

До теми входять питання, що дають характеристику методам визначення фізичної працездатності та максимального споживання кисню.

Література: основна [1; 5; 15], допоміжна [7].

Тема 5. Енергетика організму у процесі занять фізичною культурою і спортом

До теми входять питання, що розглядають біохімічні підстави енергозабезпечення, особливості енергозабезпечення різних видів м'язової діяльності, засоби для оптимізації процесів відновлення та підвищення фізичної працездатності спортсменів.

Література: основна [2; 7; 11], допоміжна [7].

Тема 6. Серцево-судинна система в умовах спокою та фізичних навантажень.

До теми входять питання, що дають характеристику загальноклінічним і параклінічним методам діагностики функціонального стану серцево-судинної системи, основним функціональним параметрам її діяльності та їх змінах протягом м'язового навантаження та розкривають поняття фізіологічного і патологічного „Спортивного серця”.

Література: основна [1; 15; 20], допоміжна [5].

Тема 7. Лікарсько-педагогічний контроль під час занять фізичними вправами.

До теми входять питання, в яких розглядаються мета, зміст, форми і методи лікарсько-педагогічних спостережень, визначення термінового, відставленого та кумулятивного тренувальних ефектів.

Література: основна [5; 6; 14], допоміжна [6].

Тема 8. Перевтома та фізичне перенапруження.

До теми входять питання, що дають характеристику передпатологічним та патологічним станам, причинам їх виникнення, перевтомі, гострому та хронічному фізичному перенапруженню.

Література: основна [8; 11; 15], допоміжна [3].

Тема 9. Граничні стани.

До теми входять питання, що розглядають класифікацію граничних станів, їх клінічні прояви при напруженій м'язовій діяльності, питання діагностики граничних станів і допуску до занять фізичними вправами, рекомендації щодо

фізичних навантажень.

Література: основна [5; 11; 16], допоміжна [6].

Тема 10. Ризики раптової смерті та фізичні навантаження.

До теми входять питання, в яких розглядаються причини раптової смерті протягом занять фізичними вправами, протоколи обстеження осіб в аспекті профілактики раптової смерті при фізичних навантаженнях, перша медична допомога та тактика ведення пацієнтів при появі ознак раптової смерті.

Література: основна [5; 11; 15], допоміжна [6].

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	усього	денна форма					усього	заочна форма						
		у тому числі						у тому числі						
		л.	пр	лаб	інд.	с.р.		л	пр.	лб	інд.	с.р.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Тема 1. Спортивна медицина як наука та галузь практичної медицини	12	2	2				8	12						12
Тема 2. Функціональний стан. Функціональні проби, як основна форма визначення функціонального стану організму спортсменів	12	2	2				8	12	2	2				8
Тема 3. Фізична працездатність, аеробна продуктивність та толерантність до фізичних навантажень.	12	2	2				8	12	2	2				8
Тема 4. Методи визначення і оцінки фізичної працездатності та аеробної продуктивності.	12	2	2				8	12	2	2				8
Тема 5. Енергетика організму у процесі занять фізичною культурою і спортом	12	2	2				8	12						12

Тема 6. Серцево-судинна система в умовах спокою та фізичних навантажень	12	2	2		8	12	2	2		8
Тема 7. Лікарсько-педагогічний контроль під час занять фізичними вправами	12	2	2		8	12	2	2		8
Тема 8. Перевтома та фізичне перенапруження	12	2	2		8	12				12
Тема 9. Граничні стани.	12	2	2		8	12	2			10
Тема 10. Ризики раптової смерті та фізичні навантаження	12	2	2		8	12	2			10
Усього годин	120	20	20		80	120	14	10		96

5. Теми практичних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Спортивна медицина як наука та галузь практичної медицини	2/-
2.	Тема 2. Функціональний стан. Функціональні проби, як основна форма визначення функціонального стану організму спортсменів	2/2
3.	Тема 3. Фізична працездатність, аеробна продуктивність та толерантність до фізичних навантажень.	2/2
4.	Тема 4. Методи визначення і оцінки фізичної працездатності та аеробної продуктивності.	2/2
5.	Тема 5. Енергетика організму у процесі занять фізичною культурою і спортом	2/-
6.	Тема 6. Серцево-судинна система в умовах спокою та фізичних навантажень	2/2
7.	Тема 7. Лікарсько-педагогічний контроль під час занять фізичними вправами	2/2
8.	Тема 8. Перевтома та фізичне перенапруження	2/-
9.	Тема 9. Граничні стани.	2/-
10.	Тема 10. Ризики раптової смерті та фізичні навантаження	2/-
	Разом	20/10

6. Самостійна робота

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Спортивна медицина як наука та галузь практичної медицини	8/12
2.	Тема 2. Функціональний стан. Функціональні проби, як основна форма визначення функціонального стану організму спортсменів	8/8
3.	Тема 3. Фізична працездатність, аеробна продуктивність та толерантність до фізичних навантажень.	8/8
4.	Тема 4. Методи визначення і оцінки фізичної працездатності та аеробної продуктивності.	8/8
5.	Тема 5. Енергетика організму у процесі занять фізичною культурою і спортом	8/12
6.	Тема 6. Серцево-судинна система в умовах спокою та фізичних навантажень	8/8
7.	Тема 7. Лікарсько-педагогічний контроль під час занять фізичними вправами	8/8
8.	Тема 8. Перевтома та фізичне перенапруження	8/12

9.	Тема 9. Граничні стани.	8/10
10.	Тема 10. Ризики раптової смерті та фізичні навантаження	8/10
	Разом	80/96

7. Завдання для опрацювання тем дисципліни

Назва теми	Зміст завдання	Форми контролю	Література	Кількість балів
Тема1..Спортивна медицина як наука та галузь практичної медицини. Фізичний розвиток і методи його дослідження	Опрацювання теоретичного матеріалу; анотація з теми	тестування; оцінка анотації	<i>Література: основна [1;8;15;16],допоміжна[4].</i>	6
Тема2. Функціональний стан. Функціональні проби як основна форма визначення функціонального стану організму спортсменів	Опрацювання теоретичного матеріалу, виконання практичних робіт з теми;	тестування оцінка анотації	<i>Література: основна [3; 5; 8], допоміжна [4].</i>	6
Тема3. Фізична працездатність, аеробна продуктивність та толерантність до фізичних навантажень	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	написання есе усне опитування	<i>Література:основна [1; 5;15], допоміжна [7].</i>	6
Тема4. Методи визначення і оцінки фізичної працездатності та аеробної продуктивності	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	тестування; оцінка презентації та виконання практичного заняття	<i>Література:основна [1; 5; 15], допоміжна [7].</i>	6
Тема 5. Енергети-ка організму у процесі занять фізичною культурою і спортом	Опрацювання теоретичного матеріалу; анотація з теми	тестування; оцінка анотації та виконання практичного заняття	<i>Література: основна [2; 7; 11], допоміжна [7].</i>	6
Тема 6. Серцево-судинна система в умовах спокою та фізичних навантажень	Опрацювання теоретичного матеріалу, анотація з теми	опитування, оцінка презентації та виконання практичного заняття	<i>Література: основна [1; 15; 20], допоміжна [5].</i>	6

Тема 7. Лікарсько-педагогічний контроль під час занять фізичними вправами.	Опрацювання теоретичного матеріалу; анотація з теми	написання есе усне опитування	<i>Література: основна [5; 6; 14], допоміжна [6].</i>	6
Тема 8. Перевтома та фізичне перенапруження	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	тестування; оцінка презентації та виконання практичного заняття	<i>Література: основна [8; 11; 15], допоміжна [3].</i>	6
Тема 9. Граничні стани.	Опрацювання теоретичного матеріалу; анотація з теми	тестування оцінка анотації	<i>Література: основна [5; 11; 16], допоміжна [6].</i>	6
Тема 10. Ризики раптової смерті та фізичні навантаження	Опрацювання теоретичного матеріалу; анотація з теми	тестування оцінка анотації	<i>Література: основна [5; 11; 15], допоміжна [6].</i>	6

8. Методи навчання

У процесі вивчення дисципліни «Спортивна медицина» застосовуються такі методи навчання:

- словесні методи навчання, пояснювально-ілюстративний метод із використанням мультимедійних презентацій під час викладу лекційного матеріалу;
- бесіда з елементами дискусії, ситуативний підхід, бесіда за «круглим столом», «питання-відповідь»;
- проблемно-пошуковий та евристичний (диспут) методи навчання;
- дослідницький метод під час виконання самостійної роботи;
- практичні методи навчання: вправи, задачі, кейси, есе тощо;
- наочні методи навчання: демонстрація, ілюстрація, презентація, навчальні фільми, відеолекції.

9. Методи контролю

При вивченні здобувачами вищої освіти навчальної дисципліни «Спортивна медицина» застосовуються такі методи контролю:

- поточне (усне) опитування, дискусійне обговорення проблем на практичних заняттях;
- складання опорного конспекту теми;
- побудова структурно-логічної схеми теми, окремого питання;
- контроль самостійної роботи;
- індивідуальне науково-дослідне завдання;
- тестування;
- підсумковий контроль (екзамен);

10. Питання гарантованого рівня знань здобувачів вищої освіти

1. Спортивна медицина як наукова і навчальна дисципліна.

2. Структура тренувального заняття та зміни функціональної активності організму.
3. Адаптація. Характеристика змін в організмі.
4. Взаємозв'язки навчальної дисципліни "Спортивна медицина" з іншими дисциплінами.
5. Витривалість. Біологічна суть витривалості.
6. Аеробно-анаеробний механізм в видах спорту циклічного характеру на рівні максимального споживання кисню.
7. Проведення та оцінка комбінованої проби Летунова.
8. Проведення та оцінка функціональної проби Мартіне.
9. Орто-та клиностатична функціональні проби. Проведення та оцінка.
10. Антропометричні вимірювання зросту, маси тіла, обводу грудної клітки.
11. Функціональна діагностика та функціональні проби.
12. Функціональні проби з фізичним навантаженням. Класифікація.
13. Фізичний розвиток. Визначення і оцінка.
14. Фізична працездатність. Методи дослідження.
15. Фізіологічне та патологічне спортивне серце.
16. Основні принципи організації спортивної медицини в Україні.
17. Порядок медичного забезпечення під час занять фізичною культурою та спортом.
18. Медичний контроль, його мета і завдання.
19. Особливості навантажувальних проб на зусилля (навантажувальних тестів).
20. Показання та протипоказання до призначення навантажувальних тестів.
21. Методика проведення та принципи розрахунку фізичної працездатності при виконанні тесту PWC170 (при велоергометрії та степергометрії).
22. Суть Гарвардського степ-тесту, методика його проведення та оцінка результатів.
23. Максимальне споживання кисню. Яким чином даний показник впливає на стан здоров'я?
24. Розрахунок показника МСК за номограмою Астранда та за величиною PWC170.
25. Поняття про втому, перевтому, гостре та хронічне фізичне перенапруження.
26. Поняття про граничні стани в спортивній медицині, особливості допуску до занять спортом і фізичною культурою за їх наявності.
27. Спортивні травми. Причини виникнення спортивних травм і їх профілактика.
28. Визначення поняття «раптова смерть в спорті». Причини виникнення раптової смерті в процесі занять фізичною культурою та спортом.
29. Допінг і антидопінговий контроль.
30. Санкції, що застосовуються до атлетів та спеціалістів, при виявленні порушення ними антидопінгових правил.
31. Класифікація допінгових препаратів, їх характеристика та побічна дія.
32. Заборонені допінгові методи, види, механізми дії, цільове застосування в спорті та побічна дія.
33. «Фізіологічна крива» тренувального заняття, побудова та вигляд при правильному і неправильному розподілі фізичного навантаження протягом заняття.
34. Оздоровче тренування. Показання та протипоказання.

35. Дозування фізичних навантажень в оздоровчому тренуванні.
36. Фізіологічні механізми процесу відновлення після фізичних навантажень.
37. Класифікація та загальна характеристика відновних засобів.
38. Назвіть та охарактеризуйте основні педагогічні засоби відновлення.
39. Педагогічні засоби відновлення й активний відпочинок.
40. Психологічні засоби відновлення, класифікація, загальна характеристика.
41. Медико-біологічні засоби відновлення, класифікація, загальна характеристика.
42. Раціональне харчування в процесі оздоровчих та спортивних тренувань.
43. Фармакологічна корекція та профілактика перевтоми при фізичних навантаженнях.
44. Значення застосування фізіотерапії, гідротерапії та масажу у процесах відновлення.
45. Аутотренінг як активний метод саморегуляції психічних процесів і психовегетативних функцій.
46. Загальна характеристика тренувального, попереднього, відновлювального, реабілітаційного масажу, самомасажу.
47. Поєднання спортивного масажу з лазневими процедурами.
48. Їжа як джерело енергії. Пластична функція харчових речовин.
49. Біологічне значення основних поживних речовин.
50. Роль вуглеводів в організмі людини? Значення в період навантаження та відновлення спортсменів.
51. Вітаміни. Біологічна цінність, значення.
52. Поповнення дефіциту рідини та електролітів у спортсменів.
53. Особливості використання поживних речовин спортсменами.
54. Значення регідrataції для відновлення у спорті.
55. Процедуру тестування на допінг.
56. Андрогенні анаболічні стероїди. Вплив на організм спортсмена.
57. Групи медико-біологічних засобів відновлення за типом дії.
58. Назвіть головні чинники, що обумовлюють необхідність використання різноманітних засобів і методів відновлення під час тренувань спортсменів.
59. Чинники на які необхідно звертати увагу під час планування добового раціону спортсмена.
60. Загальні підходи до вживання вуглеводів спортсменами.
61. Значення білків у відновленні працездатності спортсменів.
62. Особливості харчування спортсменів на дистанції.
63. Значення фармакологічної корекції у спорті.
64. Назвіть загальні рекомендації щодо використання недопінгових препаратів у різні періоди тренувального циклу спортсменів.
65. Оптимальні фізичні навантаження для осіб похилого віку.
66. Механізми оздоровчої дії фізичних вправ.
67. Основні функціональні зміни в системах організму під впливом систематичних фізичних тренувань.
68. Види медичних обстежень осіб, що займаються фізичною культурою та спортом.
69. Фізіологічні особливості серцево-судинної системи у тренуваних осіб.

70. Мета та основні завдання спортивної медицини.
71. Порядок медичного забезпечення під час занять фізичною культурою і спортом.
72. Особливості збору загального та спортивного анамнезу.
73. Методи оцінки фізичного розвитку.
74. Методика зовнішнього огляду тіла людини (соматоскопія). Які ознаки при цьому досліджуються і як вони характеризуються?
75. Фізична працездатність та аеробна продуктивність у спорті.
76. Перетренованість та її типи.
77. Хронічна фізична перенапруга серцево-судинної системи та неспецифічного захисту та імунітету.
78. Прояви хронічної перенапруги систем травлення, сечовиділення та систем крові.
79. Хронічна перенапруга опорно-рухового апарату.
80. Гострі пошкодження опорно-рухового апарату у спортсменів.
81. Спортивно-педагогічне спрямування профілактики травм і захворювань опорно-рухового апарату у спортсменів (методики накладання тейпових пов'язок на різні частини тіла).
82. Строки, що рекомендуються до відновлення тренувальних знань після пошкодження опорно-рухового апарату.
83. Структура захворюваності у спортсменів.
84. Захворювання, що найбільш часто зустрічаються у клінічній практиці спортивної медицини.
85. Обчислення індексів фізичного розвитку, що найбільш широко використовуються у практиці (індекс Кетле, життєвий, Ерісмана, Пірке, Піньє).
86. Соматотип спортсменів високої кваліфікації.
87. Безпосереднє медичне забезпечення спортивних змагань.
88. Основні види ускладнень після тривалого застосування спортсменами анаболічних гормонів.
89. Комплекс медичних обстежень при допуску до занять оздоровчою фізичною культурою.
90. Особливості психофізичної підготовки спортсменів.
91. Особливості організації занять фізичною культурою і спортом у дитячому та підлітковому віці.
92. Строки допуску до занять фізичною культурою та спортом дітей та підлітків і вікові етапи спортивної підготовки.
93. Види патології репродуктивної функції, що спостерігаються у жінок-спортсменок.
94. Віковий період, найбільш небезпечний при організації тренувального процесу у дівчат.
95. Фази менструального циклу та дослідження гормонального фону у період менструального циклу.
96. Наукові погляди на питання впливу менструацій на працездатність жінок-спортсменок.
97. Особливості фізичного розвитку та статури у представників різних видів спорту.
98. Принципи обстеження опорно-рухового апарату у спортсменів.
99. Спеціальні заходи, що забезпечують ефективну підготовку організму

спортсмена до виконання інтенсивної фізичної роботи в умовах високих температур.

100. Причини травматизму при заняттях спортом. Їх характеристика. Профілактика спортивного травматизму.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування										Підсумковий тест(екзамен)	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	40	100
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

12. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Критерії оцінювання	Оцінка за національною шкалою	
			для екзамену, курсової роботи, практики	для заліку
90-100	A	Студент виявляє особливі творчі здібності, глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; вміє аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку; застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних задач; володіє вмінням надавати чітку аргументовану відповідь на поставленні питання	відмінно	зараховано
82-89	B	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує справи, надає лаконічну відповідь майже на всі поставленні питання; самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	добре	
74-81	C	Студент вміє оперувати необхідним колом понять та категорій; узагальнювати та систематизовувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві		
64-73	D	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, слабке їх застосування при розв'язанні практичних завдань; аналізує навчальний матеріал за допомогою викладача, надає мало аргументовані відповіді, виправляє не всі помилки, значна кількість яких є суттєвими	задовільно	
60-63	E	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні вищому за початковий, проте має фрагментарне уявлення про деякі поняття та категорії курсу; надає неповне висвітлення змісту питань; має		

		недостатнє вміння зробити аргументовані висновки; відповіді містять значну кількість недоліків і помилок		
35-59	FX	Студент не опанував значну частину матеріалу курсу; не володіє понятійним апаратом; не опрацював базову та допоміжну літературу. Мова не виразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змогу оформити ідею. Практичні навички на рівні розпізнавання	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано
0-34	F	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно; допускає суттєві помилки у відповідях на питання, не вміє застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних завдань	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

13. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Навчально-методичні посібники у локальній мережі університету.
3. Матеріали для самостійного опрацювання.
4. Мультимедійні матеріали.
5. Тестові завдання.

14. Рекомендована література Базова

1. Абрамов В. В., Клапчук В. В., Неханевич О. Б. [та ін.] Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів; за ред. В. В. Абрамова, О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. - 456 с.
2. Біохімія та біохімічні основи спортивного тренування: стислий конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад. Г. О. Санталова, А. П. Авдєєнко, – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 86 с.
3. Вивчення особливостей мотивації та психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації / [Г. Коробейніков, К. Мазманян, Г. Конєва, К. Медвидчук] // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – №12. – Т. 1. – Львів : НФП „Українські технології”, 2008. – С. 155–161.
4. Воробйов О. О. Пропозиції до навчальної програми з дисципліни „Відновлювання працездатності у фізичній культурі і спорті (для студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації)” / О. О. Воробйов, І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк // Науковий вісник ЧНУ. – №208. – Чернівці : Рута, 2004. – С. 35–41.
5. Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – Атлант ВОИ СОІУ, Одеса.– 2018. – 282 с.

6. Денисовець А. П. Попередження травматизму у спортивній діяльності / А. П. Денисовець, П. Б. Пилипчук // Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15. Наук.-пед. пробл. фіз. культури (фізична культура і спорт). – 2021. – Вип. 10 (141). – С. 46–48.
7. Деревенець, С. М., & Літовченко, В. Ю. (2023). Адаптація спортсменів до виконання специфічних спортивних навантажень. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (2(160), 94-101.
8. Корнійчук Н. М. Спортивна медицина : методичні рекомендації до лабораторних занять / Н. М. Корнійчук, А. М. Ляшевич. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 80 с.
9. Лікувально-реабілітаційний масаж: навч. посіб. / Д. В. Вакуленко [та ін.]. - Київ : ВСВ Медицина, 2020. - 568 с.
10. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина : вибрані лекції для студентів / Абрамов В. В., Клапчук В. В., Смирнова О. Л. [та ін.] ; за ред. проф. В. В. Клапчука. – Дніпропетровськ : Медакадемія, 2006. – 179 с.
11. Медико-біологічне забезпечення фізичного виховання : методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 «Се-редня освіта (Фізична культура)» / О. С. Павлюк, Т. В. Чопик, Є. О. Павлюк, О. В. Антонюк. Хмельницький : ХНУ, 2023. 73 с.
12. Петрук І. Д. Відновлення психофізичних якостей спортсменів зі стрільби кульової: монографія/ І.Д. Петрук.- М.: LAP, 2019.- 263 с.
13. Петрук І, Дем'янчук Т. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена та формування програми відновлення. Науковий журнал НПУ. 2022; 7 (152): 92-96 ISSN 2311-2220 DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).22)
14. Петрук І. Д. Лікарсько-педагогічні спостереження та планування тренувальних навантажень / І. Д. Петрук // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. Вип. IV. – Рівне : Редакційно-видавничий центр МЕРУ ім. академіка Степана Дем'янчука, 2006. – С. 210–214.
15. Спортивна медицина. Підручник. Л.Я.-Г. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко та ін.; за рел. Л.Я.-Г. Шахліної. – Вид. 2-е, без змін. – Київ: Олімпійська література, 2019. – 424 с.
16. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: підруч. для студентів і лікарів. Т. 1 / за заг. ред.: В. М. Сокрута. - Краматорськ : Каштан, 2019. - 480 с.
17. Brooks, G. A. (2020). Lactate as a fulcrum of metabolism. *Redox Biology*, 35, 101454. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101454> [Crossref], [PubMed], [Web of Science [Google Scholar]®],
18. Full access Association Between Knee Extension Strength at 3 and 6 Months After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction / S. Mitomo, J. Aizawa, K. Hirohata [et al.] // *Journal of Sport Rehabilitation* - 2022.- V. 32.- P. 76–84.
19. Hallward, L. and Duncan, LR (2019). Qualitative study of the past experience of athletes regarding training in doping prevention. *Journal of Applied Sports Psychology*, 31 (2), 187-202. [Taylor & Francis Online] , [Web of Science ®] , [Google Scholar]
20. Netter's sports medicine (3rd edition). / Madden, Christopher C.; Putukian, Margot; McCarty, Eric C.; Young, Craig C.; Netter, Frank H.; Machado, Carlos A. G.; Craig, John A.; Marzejon, Kristen Wienandt та ін. (2023). Philadelphia, PA. ISBN

21. Richardson S. O. Overtraining athletes : personal journeys in sport / S. O. Richardson, M. B. Andersen, T. Morris. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – XVIII. – 206 p.
22. Zamparo, P., Cortesi, M., & Gatta, G. (2020). The energy cost of swimming and its determinants. *European Journal of Applied Physiology*, 120(1), 41–66. <https://doi.org/10.1007/s00421-019-04270-y> [Crossref], [PubMed], [Web of Science®]

Допоміжна

1. Бражанюк А. А. Фізична реабілітація спортсменів з пошкодженнями передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглобу після артроскопічної операції / А. А. Бражанюк // Молодий вчений. – 2018. – № 3 (55). – С. 163–166.
2. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті : підручник / [М. М. Радько, Ю. О. Воробйов, Ю. Б. Ячнюк, І. О. Ячнюк]. – Чернівці, 2005. – 212 с.
3. Криковець А. М. Використання неспецифічних засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів після виконання фізичних навантажень / А. М. Криковець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДН, 2004. – № 8. – С. 28–37.
4. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підруч. для студентів I рівня вищ. освіти: галузь знань 22 "Охорона здоров'я", спец. 227 "Фізична терапія, ерготерапія" / за заг. ред.: Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. - Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига", 2020. - 372 с.
5. Пікалюк В.С., Лавринюк В.Є., Шевчук Т. Я. Спланхнологія. Анатомія серцево-судинної системи. Органи імунотенезу: посібник/ за ред. В.С. Пікалюк. Львів: Магнолія, 2024.308 с.
6. Jiménez-Reyes, P., Pareja-Blanco, F., Cuadrado-Peñafiel, V., Ortega-Becerra, M., Párraga, J., & González-Badillo, J. J. (2019). Jump height loss as an indicator of fatigue during sprint training. *Journal of Sports Sciences*, 37(9), 1029–1037. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1539445> [Taylor & FrancisOnline], [Web of Science [Google Scholar]®]
7. Optimal muscle performance and recovery / [by Edmund R.Burke, Ph.D.] – New York : Penguin Putnam publ. Group, 2003. – 304 p
8. Петрук І.Д., Дем'янчук Т.О. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена та формування програми відновлення /І.Д.Петрук.- Київ:науковий часопис НПДУ, 2022. 7 (152), с.92-96 ISSN 2311-2220 DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).22)
9. Петрук І.Д., Сніжко Ю.А. Психофізичні аспекти повернення до активної спортивної діяльності / І.Д. Петрук.- Київ:науковий часопис НПДУ, 2023. 8 (168), с.127-131. ISSN 2311-2220 DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).25.
10. Петрук І.Д. Відновлення психофізичних якостей спортсменів зі стрільби кульової: монографія/ І.Д. Петрук. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019. – 263 с.
11. Петрук І.Д. Сучасні тенденції реабілітації спортивних травм. Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні дослідження та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті». 19.10. 2023р. м. Рівне.

Інформаційні ресурси

1. <http://sportsmedicine.about.com/od/samos>
2. <https://doi.org/10.31392/NPUnc.series152>
3. https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2. Navhalno_metodyhna_liter_metod_rec_PhR_SM/Sportyvna%20medytsyna%20%20pidruchnyk.pdf
4. <http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/3155>