

**16ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»
Хмельницький інститут соціальних технологій
Циклова комісія з фізичної культури і спорту**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор

Хмельницького фахового
коледжу Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

01 09 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВК 2.2 Основи спортивної медицини

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього рівня фаховий молодший бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ї) _____

(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький фаховий коледж

(назва навчально-виховного підрозділу)

Вид дисципліни: вибіркова

Обсяг, кредитів: 150/5

Форма підсумкового контролю: залік

Хмельницький 2025 рік

Робоча програма з навчальної дисципліни Основи спортивної медицини
(назва навчальної дисципліни)

для здобувач освіти за галуззю знань 01 Освіта/ Педагогіка
спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

„28” серпня 2025 року –28 с.

Розробники:

Крупа Валентина Володимирівна, кандидат педагогічних наук, доцент,
викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту

(вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Викладачі:

Крупа Валентина Володимирівна, кандидат педагогічних наук, доцент,
викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту

(вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту

Протокол № 1 від „28” серпня 2025 року

Голова циклової комісії з
фізичної культури і спорту
„28” серпня 2025 року



Володимир ПУЧА

Робочу програму погоджено з керівником робочої групи з розробки та розвитку ООП Фізична культура і спорт(2025 року)

(назва освітньої програми)

„28” серпня 2025 року

Керівник робочої групи
з розробки та розвитку
ООП «Фізична культура і спорт»
„28” серпня 2025 року



Володимир ПУЧА

ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний рік	20__/20__	20__/20__	20__/20__	20__/20__
Дата засідання циклової комісії				
№ протоколу				
Підпис голови циклової комісії				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <http://vo.ukraine.edu.ua/> за адресою: <https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28378>

Робочу програму перевірено

„28” серпня 2025 року

Завідувач відділу освітньої діяльності
Хмельницького фахового
коледжу Університету «Україна»



Наталія ЛУЦКЕВИЧ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 5	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Вид дисципліни вибіркова	
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		2-й	-
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 150		3-й	-
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 3 Частка аудиторних занять становить: для денної форми здобуття освіти – 46% для заочної форми здобуття освіти – 11%	Освітній ступінь: фаховий молодший бакалавр	Лекції	
		28 год.	-
		Практичні, семінарські	
		14 год.	-
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		108	-
Індивідуальні завдання: 10 год.			
Вид семестрового контролю: залік			

Програма дисципліни виконується в повному обсязі незалежно від форми здобуття освіти.

Аудиторне навантаження заочної форми становить:

1-2 курси навчання ОС «бакалавр» і «молодший бакалавр», ОПС «фаховий молодший бакалавр» – 20% від аудиторного навантаження денної форми здобуття освіти.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: послідовне формування теоретичних знань про медичне забезпечення спортивних занять та підготовка студентів до проведення науково-обґрунтованого тренувального процесу з урахуванням фізично функціональних особливостей спортсмена

Завдання:

- сформувати теоретичні знання про основи спортивної медицини;
- вивчити систему медичного забезпечення занять фізичними вправами зі спортивною, виховною, лікувальною, відновлюючою (реабілітаційною) спрямованістю;
- ознайомити з методами обстеження у спортсменів, лікарським контролем за фізичним вихованням, засобами відновлення фізичної працездатності;
- поглибити загально-біологічну та методичну підготовку майбутніх спеціалістів з здоров'я людини;
- підготувати студентів до проведення науково-обґрунтованого тренувального процесу та прогнозування технічних результатів на основі показників функціональних проб, працездатності спортсмена;
- сформувати практичні навички по застосуванню методів дослідженню фізичного розвитку та визначенню стану основних функціональних систем організму;
- навчити використовувати отримані знання на практиці для відбору та спортивної орієнтації;
- познайомити студентів з основними питаннями загальної патології та травмами спортсменів;
- навчити надавати термінову невідкладну допомогу.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- організацію і структуру лікарського обстеження спортсменів;
- методи збору анамнезу, соматометрію та соматоскопію у спортсменів та проведення функціональних проб;
- методи обстеження дихальної та серцево-судинної системи та ОРА;
- методика лікарських і педагогічних спостережень;
- допомогу при невідкладних станах.

вміти:

- використовувати в своїй роботі основні медичні знання, вміння і навички;
- оцінювати фізичний та фізіологічний стан людини;

- використовувати знання і уміння під час лікарсько-педагогічних спостережень;
- використовувати сучасні методи обстеження в спортивній медицині;
- використовувати знання з дисципліни при проходженні практики та при роботі по спеціальності.

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності загальних програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

	ЗК 2	ЗК 3	ЗК 6	ЗК 7	ЗК 8
ВК 2.2	+	+	+	+	+

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності спеціальних (фахових) програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

ВК 2.2	СК 3	СК 4	СК 5	СК 7	СК 8
	+	+	+	+	+

Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення програмних результатів навчання (ПРН) відповідними компонентами освітньої програми”

	ПРН 8	ПРН 10	ПРН 11	ПРН 15	ПРН 16	ПРН 17
ВК 2.2	+	+	+	+	+	+

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Анотація дисципліни

Змістовий модуль 1.

Фізичний розвиток спортсмена.

Тема 1. Поняття про спортивну медицину.

Мета спортивної медицини. Завдання спортивної медицини. Історія розвитку спортивної медицини.

Тема 2.Зміст та методи лікарського контролю

Завдання лікарського контролю. Види лікарського контролю. Протипоказання до занять фізичною культурою. Зовнішній огляд (соматоскопія). Анамнез загальний. Анамнез спортивний. Визначення стану функціональних систем. Контроль за рівнем тренуваності, втоми та відновлення організму спортсмена.

Тема 3. Особливості фізичного розвитку і статури у представників різних видів спорту

Особливості фізичного розвитку і статури у легкоатлетів. Особливості фізичного розвитку і статури у плавців. Особливості фізичного розвитку і

статури у важкоатлетів. Особливості фізичного розвитку і статури у гімнастів. Особливості фізичного розвитку і статури у борців. Особливості фізичного розвитку і статури у баскетболістів.

Тема 4. Антропометричні індекси.

Методи оцінки фізичного розвитку. Показники співвідношення росту та ваги. Росто-ваговий показник Брока. Ваго-ростовий показник Кетле. Індекс маси тіла. Ідеальна маса тіла. Індекс пропорційності розвитку грудної клітини. Індекс Манувріє - відношення у відсотках довжини ніг до довжини тулуба. Індекс Піньє. Показник міцності тілобудови. Пропорції окремих частин тіла, характерні для рівномірно розвинутих людей.

Змістовий модуль 2.

Функціональний стан різних систем організму.

Тема 5. Функціональний стан дихальної системи у спортсменів

Показники системи дихання та їх зміни при фізичному навантаженні (частота дихання, дихальний об'єм, Життєва ємкість легенів, хвилинний об'єм дихання, максимальна вентиляція легенів). Функціональні проби системи дихання. Проба Штанге. Проба Генчі. Індекс Тіфно. Динамічна спірометрія. Проба Розенталя. Пневмотахометрія. Життєвий індекс.

Тема 6. Функціональний стан серцево-судинної системи у спортсменів

Загальні розлади кровообігу. Стан серцево-судинної системи у спортсменів. М'язовий насос нижніх кінцівок. Абдоміно-торакальний насос. Рух крові по венах при фізичному навантаженні. «Спортивне серце». Фізіологічні та патологічними ознаки «спортивного серця». Оцінка стану серцево-судинної системи. Вимірювання частоті серцевих скорочень, артеріального тиску. Функціональна проба Руф'є. Індекс Робінсона.

Тема 7. Функціональний стан опорно-рухового апарату у спортсменів

Оцінка функціонального стану м'язів. Електроміографія. Визначення статичної витривалості. Визначення сили м'язів. Визначення тону м'язів. Розрахунок силових індексів. Оцінка функціонального стану хребта. Сколіоз. Ознаки сколіозу. Визначення ступеню викривлення хребта.

Тема 8. Харчування спортсменів

Принципи раціонального харчування спортсменів. Енерговитрати та їх залежність від роботи, що виконується. Роль вуглеводів, жирів, білків та мінеральних речовин в забезпеченні м'язової діяльності. Харчові добавки та регулювання маси тіла. Підбір раціону для різних видів спорту. Харчування під час тренування та змагання.

Дисципліни, вивчення яких обов'язково передують цій дисципліні:
Анатомія людини, Фізіологія людини, Спортивна морфологія.

Міжпредметні зв'язки: фізичне виховання, спортивні єдиноборства

4.2. Структура навчальної дисципліни

4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань	
	денна форма							заочна форма								
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.		
		у тому числі							у тому числі							
л		сем	пр	лаб	інд	л			сем	пр	лаб	інд				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Модуль 1																
Змістовий модуль 1. Фізичний розвиток спортсмена.																
Тема 1. Поняття про спортивну медицину.	18	2	2	–	–	–	14									АР:опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР:огляд додаткової літератури
Тема 2. Зміст та методи лікарського контролю	18	4	2	–	–	–	12									АР:письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР:підготовка та проведення презентації
Тема 3. Особливості фізичного розвитку і статури у представників різних видів спорту	18	4	2	–	–	–	12									АР:співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР:складання кросворду за основними термінами теми
Тема 4. Антропометричні індекси.	18	4	2	–	–	–	12									АР:співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР:складання плану проведення семінарського заняття

4.2.2. Навчально-методична картка дисципліни „ Основи спортивної медицини”
Разом: 150 год., лекції – 28 год., практичні заняття – 14 год., самостійна робота – 108 год.

Модулі	Змістовий модуль 1							Змістовий модуль 2						
Назва модуля	Фізичний розвиток спортсмена.							Функціональний стан різних систем організму.						
Кількість балів за модуль	32 бали							29 балів						
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теми лекцій	<i>Поняття про спортивну медицину.</i>	<i>Зміст та методи лікарського контролю</i>		<i>Особливості фізичного розвитку і статури у представників різних видів спорту</i>		<i>Антропометричні індекси.</i>		<i>Функціональний стан дихальної системи у спортсменів</i>		<i>Функціональний стан серцево-судинної системи у спортсменів</i>		<i>Функціональний стан опорно-рухового апарату у спортсменів</i>		<i>Харчування спортсменів</i>
Теми семінарських занять	<i>Поняття про спортивну медицину.</i>	<i>Зміст та методи лікарського контролю</i>		<i>Особливості фізичного розвитку і статури у представників різних видів спорту</i>		<i>Антропометричні індекси.</i>		<i>Функціональний стан дихальної системи у спортсменів</i>		<i>Функціональний стан серцево-судинної системи у спортсменів</i>		<i>Функціональний стан опорно-рухового апарату у спортсменів</i>		<i>Харчування спортсменів</i>
	5 балів	5 балів		5 балів		5 балів		5 балів		5 балів		5 балів		-
Самостійна робота	3 бали	3 бали		3 бали		3 бали		3 бали		3 бали		3 бали		3 бали
ІНДЗ	21 бал													
Види поточного контролю	Модульні контрольні роботи (20 балів)													
Підсумковий контроль	Залік													

4.3. Форми організації занять

4.3.1. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Поняття про спортивну медицину.	2
2	Зміст та методи лікарського контролю	2
3	Особливості фізичного розвитку і статури у представників різних видів спорту	2
4	Антропометричні індекси.	2
5	Функціональний стан дихальної системи у спортсменів	2
6	Функціональний стан серцево-судинної системи у спортсменів	2
7	Функціональний стан опорно-рухового апарату у спортсменів	2
Разом		14

4.3.2. Індивідуальні завдання

1. Пошук та складання списку додаткової літератури з теми „Поняття про спортивну медицину”.
2. Підготовка та проведення презентації на тему „Зміст та методи лікарського контролю”.
3. Складання кросворду за темою „Особливості фізичного розвитку і статури у представників різних видів спорту”.
4. Складання плану проведення семінарського заняття на тему „Антропометричні індекси.”.
5. Огляд додаткової літератури на тему: „Функціональний стан дихальної системи у спортсменів”.

4.3.3. Індивідуальна навчально-дослідна робота(навчальний проект)

Індивідуальна навчально-дослідна робота(ІНДР) є видом поза аудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань

із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (**3 бали**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**3 бали**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**5 балів**);
- Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**21 бал**);
- Участь у науковій студентській конференції (**5 балів**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**5 балів**).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **21 бал**.

Орієнтовна структура ІНДЗ – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

Тематика ІНДЗ

1. Завдання лікарського контролю. Види лікарського контролю.
2. Протипоказання до занять фізичною культурою.
3. Зовнішній огляд (соматоскопія). Анамнез загальний. Анамнез спортивний.
4. Визначення стану функціональних систем.
5. Контроль за рівнем тренуваності, втоми та відновлення організму спортсмена.
6. Особливості фізичного розвитку і статури у легкоатлетів.
7. Особливості фізичного розвитку і статури у плавців.
8. Особливості фізичного розвитку і статури у важкоатлетів.
9. Особливості фізичного розвитку і статури у гімнастів.
10. Особливості фізичного розвитку і статури у борців.
11. Особливості фізичного розвитку і статури у баскетболістів.

Критерії оцінювання ІНДЗ (дослідження у вигляді реферату)

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	3 бали
2.	Складання плану реферату	3 бали

3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	4 бали
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	5 балів
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	3 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	3 бали
Разом		21 бал

Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 21-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
21	відмінно	5	A	відмінно
18 – 20	добре	4	BC	добре
15 – 17	задовільно	3	DE	задовільно
0 – 14	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

4.3.4. Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Поняття про спортивну медицину.	14
2	Зміст та методи лікарського контролю	12
3	Особливості фізичного розвитку і статури у представників різних видів спорту	12
4	Антропометричні індекси	12
Модульний контроль		2
5	Функціональний стан дихальної системи у спортсменів	12
6	Функціональний стан серцево-судинної системи у спортсменів	12
7	Функціональний стан опорно-рухового апарату у спортсменів	10
8	Харчування спортсменів	14
Модульний контроль		2
ІНДЗ		6
Разом		108

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1.			
Фізичний розвиток спортсмена.			
Тема 1. Поняття про спортивну медицину. (14 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	I
Тема 2. Зміст та методи лікарського контролю. (12 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	II
Тема 3. Особливості фізичного розвитку і статури у представників різних видів спорту. (12 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	III
Тема 4. Антропометричні індекси. (12 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	IV
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	10	IV
<i>Всього: 52 год.</i>	<i>Всього: 22 балів</i>		
Змістовий модуль 2.			
Функціональний стан різних систем організму.			
Тема 5. Функціональний стан дихальної системи у спортсменів. (12 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	V
Тема 6. Функціональний стан серцево-судинної системи у спортсменів. (12 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	VI
Тема 7. Функціональний стан опорно-рухового апарату у спортсменів. (10 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	VII
Тема 8. Харчування спортсменів. (14 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	3	VIII
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	10	VIII
<i>Всього: 50 год.</i>	<i>Всього: 22 балів</i>		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 6 год.	Реферат	21	XV
<i>Разом: 108 год.</i>	<i>Разом: 65 балів</i>		

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

– *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

– *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

– *практичні*: вправи.

2. За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формується проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

В ході семінарських занять застосовуються наступні методи:

- семінарське заняття організується у формі доповідей і обговорень. Увага студентів зосереджена висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни „**Основи спортивної медицини**” застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів:

1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає студентів до самовдосконалення.

2 Метод опори на життєвий досвід студентів – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду студентів – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

3.Метод емоційно-морального стимулювання – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

4.Метод зацікавлення – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, досліди).

5.Метод емоційного сплеску та заохочення – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти студенту, бути впевненим у його силах та здібностях.

6.Метод пізнавальних ігор:

-*ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

-*рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

- *інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

- *симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

5.3. Інклюзивні методи навчання

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод „вибуху”, метод природних наслідків і трудовий метод.

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна „**Основи спортивної медицини**” оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 2 змістових модулів.

Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- стандартизовані тести;
- наскрізні проекти;
- командні проекти;

- аналітичні звіти, реферати, есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка	Критерії оцінювання
„відмінно”	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
„добре”	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
„задовільно”	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
„незадовільно”	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

6.2. Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов'язкові					
1.1. Робота на семінарському і практичному занятті	5	4	20	3	15
1.2. Виконання завдань для самостійної роботи	3	4	12	4	12
1.3. Виконання модульної роботи	10	1	10	1	10
Разом			42		37
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 79					
II. Вибіркові					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 21 балів)					
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу					3
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики					3
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки					5
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу					21
2.5. Участь у науковій студентській конференції					5
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе					5
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)					21
Разом					21
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 21					
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 100					

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

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

6.3. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
		залік			
90 – 100	<i>відмінно</i>	<i>зараховано</i>		A	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>			B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>			C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>			D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>			E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	<i>не зараховано</i>		FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>			F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.4. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота											Залік	Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2					ІНДЗ		не більше 100
T1	T2	T3	T4	МК 1	T5	T6	T7	T8	МК 2			
8	8	8	8	10	8	8	8	3	10	21		

T1, T2 ... T8 – теми змістових модулів.

МК – модульний контроль

6.5.Орієнтовний перелік питань до заліку

1. Мета та завдання спортивної медицини.
2. Історія розвитку спортивної медицини.
3. Лікарський контроль при заняттях фізкультурою і спортом. Види лікарського контролю
4. Анамнез загальний та спортивний
5. Особливості лікарського контролю за спортсменами-жінками
6. Особливості лікарського контролю за особами середнього й літнього віку
7. Історія проведення допінгового контролю
8. Класифікація допінгів
9. Заборонені методи та маніпуляції у спорті
10. Вплив допінгів на організм
11. Правила проведення допінгового контролю
12. Етіологія захворювання. Зовнішні та внутрішні причини хвороби.
13. Патогенез захворювання. Види перебігу хвороб.
14. Основні поняття фізичного розвитку
15. Конституція тіла
16. Біологічний вік людини

- 17.Рівень та показники фізичного розвитку
- 18.Методи дослідження фізичного розвитку.
- 19.Соматоскопія
- 20.Дослідження постави
- 21.Форми та вигини спини
- 22.Антропометрія
- 23.Вимірювання розмірів та окружностей тіла
- 24.Визначення складу тіла
- 25.Методи визначення вмісту жирової тканини у тілі людини
- 26.Особливості фізичного розвитку і статури у легкоатлетів
- 27.Особливості фізичного розвитку і статури у плавців
- 28.Особливості фізичного розвитку і статури у важкоатлетів
- 29.Особливості фізичного розвитку і статури у гімнастів
- 30.Особливості фізичного розвитку і статури у борців
- 31.Особливості фізичного розвитку і статури у баскетболістів
- 32.Антропометричні індекси
- 33.Показники співвідношення росту та ваги
- 34.Індекси пропорційності розвитку
- 35.Показники системи дихання (ЧД, ДО, ЖЄЛ, ХОД, МВЛ).
- 36.Функціональні проби системи дихання
- 37.Проби Штанге та Генчі, Індекс Тіфно
- 38.Проба Розенталя. Пневмотахометрія. Життєвий індекс.
- 39.Стан серцево-судинної системи у спортсменів
- 40.Рух крові по венах при фізичному навантаженні
- 41.Поняття: фізіологічне та патологічне «Спортивне серце»
- 42.Оцінка стану серцево-судинної системи
- 43.Функціональна проба Руф'є
- 44.Індекс Робінсона
- 45.Оцінка функціонального стану м'язів
- 46.Сила та тонус м'язів. Силові індекси.
- 47.Оцінка функціонального стану хребта
- 48.Сколіоз. Види сколіозу. Методи розрахунку ступеня викривлення хребта.
- 49.Принципи раціонального харчування спортсменів
- 50.Основний та загальний обмін
- 51.Енерговитрати організму та їх залежність від роботи, що виконується
- 52.Роль вуглеводів, жирів, білків та мінеральних речовин в забезпеченні м'язової діяльності
- 53.Харчові добавки та регулювання маси тіла
- 54.Харчування спортсменів під час тренування та змагання
- 55.Стан імунітету у спортсменів
- 56.Порушення обміну речовин (гіпертрофія, атрофія, дистрофія, некроз)
- 57.Запальні процеси
- 58.Захворювання м'язів
- 59.Міозити. Види міозитів

60. Захворювання суглобів і зв'язок.
61. Захворювання хребта.
62. Причини спортивних травм
63. Травми спортсменів різних видів спорту
64. Профілактика спортивних травм
65. Заходи попередження травм у різних видах спорту
66. Аналіз суб'єктивних та об'єктивних даних самоконтролю
67. Щоденник самоконтролю.
68. Самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами.

7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорний конспект лекцій
2. Методичні розробки до практичних занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи студентів.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
5. Ілюстративні матеріали.
6. Глосарій по дисципліні.
7. Питання до модульного контролю.
8. Питання до екзамену.

7.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю

1. Презентація: презентація.
URL <http://vo.ukraine.edu.ua/course/view.php?id=4594> (дата звернення 27.08.2024)
2. Фізична культура : презентація.
URL <http://epkznu.com/%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97-%D0%B7-%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8/>
(дата звернення 27.08.2024)

Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей студентів з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для студентів із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;

- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

7.2. Глосарій (термінологічний словник)

Анамнез (від греч. anamnesis — спогад), сукупність відомостей про розвиток хвороби, умовах життя, перенесених захворюваннях і ін. їх, що збираються з метою, використання для діагнозу, прогнозу, лікування, профілактики.

Антропометрія (соматометрія) вимірювання росту, ваги тіла, вимірювання діаметрів та окружностей (обводів), визначення сили м'язів.

Артеріальна гіпертензія – підвищення артеріального тиску

Артеріальна гіпотензія - зниження артеріального тиску

Атрофія - прижиттєве зменшення розмірів органа або тканини організму тварин і людину, що супроводжується порушенням або припиненням функції є результатом переваги дисиміляції над процесами асиміляції.

Біологічний вік - це досягнутий окремим індивідом рівень розвитку морфологічних структур і пов'язаних з ним функціональних проявів життєдіяльності організму, який визначається середнім хронологічним віком тієї групи, якій він відповідає за рівнем свого розвитку.

Брадикардія уповільнення ЧСС менше 60 ударів

Ваго-ростовий показник Кетле: Кількість грам на 1 см росту вага (г) / зріст (см),

ВАДА - Всесвітнє антидопінгове агентство

Гіпертрофія - збільшення розмірів того або іншого органу, пов'язане з ростом його специфічної тканини.

Деформуючий артроз – це захворювання пов'язане з дегенеративно-дистрофічним процесом у гіаліновому хрящі, який починається з порушення кровообігу в дрібних судинах кісток, слідом за якими відбуваються зміни в хрящовому покриві суглоба.

Життєвий індекс розраховують - ЖЄЛ (мл) : вага (кг).

Здоров'я - стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. (Статут ВООЗ).

Індекс пропорційності розвитку грудної клітини: ОГК в стані спокою (см) / зріст (см)*100

Індекс Робінсона використовується для оцінки рівня обмінно-енергетичних процесів, які відбуваються в організмі. По цьому показнику опосередковано можна робити висновки про споживання кисню міокардом.

Індекс Тіфно вимірювання ФЖЄЛ за першу секунду і розрахунок відношення об'єму, повітря, що видихається за першу секунду форсованого видиху, виконуваного з положення максимального вдиху, до ЖЄЛ. Індекс Тіфно є класичним тестом, за допомогою якого виявляється наявність бронхіальної обструкції.

Кіфоз - вигин хребта назад (у грудному і крижово-куприковому відділах).

Конституція – це сукупність функціональних і морфологічних особливостей організму, які склалися на основі спадкових і набутих властивостей, які визначають своєрідність реакції організму на зовнішні й внутрішні подразники.

Міозит – захворювання м'язів запального характеру.

Міофасцит - запальний процес з повільним перебігом із залученням у нього нервово-м'язової й сполучної тканини.

Основний обмін - мінімальна кількість енергії, яка необхідна для підтримання основних функцій та біохімічних процесів у стані спокою.

Плоска спина відрізняється сплюсненням всіх фізіологічних вигинів хребта (через що страждає його функція амортизатора), зменшенням кута нахилу таза, сплюсненням грудної клітки.

Плоско-увігнута спина - збільшений тільки поперековий лордоз.

Пневмотахометрія досліджують швидкість потоку повітря при максимально швидкому видиху і вдиху. Пневмотахометричний показник залежить від прохідності бронхів, ЖЄЛ, сили дихальної мускулатури, віку статі і функціонального стану.

Проба Руф' дозволяє оцінити функціональні можливості серцево-судинної системи.

Проба Штанге — функціональна проба з затримкою дихання під час вдиху, для оцінки дихальної функції.

Пропорції тіла визначаються співвідношенням розмірів тулуба, кінцівок і їх сегментів.

Реактивність - здатність організму певним чином відповідати (реагувати) на різні, у тому числі й хвороботворні, подразники.

Силовий індекс кисті розраховується - сила кисті (кг) : вага (кг) • 100;

Сколіоз – бічне викривлення хребта.

Соматоскопія – зовнішній огляд тіла

Тендовагініт- дегенеративне або запальне ураження сухожиль, головним чином тих, які одягнені в сухожильні піхви і проходять через вузькі зв'язкові канали.

Фіброзний міозит - хронічний процес, який супроводжується розростанням проміжної сполучної тканини і атрофією м'язових волокон з утворенням рубців. Розвиваються внаслідок хронічних перевантажень і перенапруг м'язів.

Фізичний розвиток це комплекс функціонально-морфологічних властивостей організму, який визначає його фізичну дієздатність.

Хвилинний об'єм дихання (ХОД) — це кількість повітря, що вентилюється у легенях за 1 хв.

Частота дихання (ЧД) це кількість дихальних циклів за хвилину

Частота серцевих скорочень (ЧСС) кількість скорочень серця за 1 хвилину. Проводять підраховуючи пульс на передпліччі або на сонній артерії.

7.3.Рекомендована література

Основна:

1. Мурза В.П. Спортивна медицина. Навч. посіб. Для вищих навчальних закладів / М.Ф. Хорохуша. О.А. Архіпов, В.П.Мурза. – К.: Університет «Україна», 2011. -249с.
2. Фізична реабілітація та спортивна медицина: Підручник для студентів і лікарів / за ред. В.М. Сокрута. -Львів : Видавець ФОП Марченко Т.В., 2024 – т.1, 480 с.
3. Фізична реабілітація та спортивна медицина: Нейрореабілітація. Підручник для студентів і лікарів / за ред. В.М. Сокрута. Львів : Видавець ФОП Марченко Т.В., 2024. т.2, 340 с.
4. Спортивна медицина : підручник /за ред. Є.Л. Михалюка. -Львів : Видавець Марченко Т.В., 2025. 418 с.

Допоміжна:

1. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / За ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. – К : Здоров'я, 2021. - 297с.
2. Мурза В. П. Методи функціональних досліджень у фізичній реабілітації та спортивній медицині: Навчальний посібник / В. П. Мурза, М. М. Філіпов. — К. : Університет "Україна", 2001.- 96 с.
- 3.Пешкова О.В. Спортивна медицина. Навч. Посібн. / О.В. Пешкова. – Харків: ХаДІФК, 1999. -84с.
- 4.Шаповалова В.А. Спортивна медицина і фізична реабілітація. Навч. Посібн. Для вищих навчальних закладів / В.А. Шаповалова. В.М. Коршак, В.М. Халтагарова, І.В. Шемеліс, Л.І. Гончаренко. – К. : Медицина, 2021. – 248с.

7.4 Інформаційні ресурси

1. Спортивні травми: види та причини
<https://www.youtube.com/watch?v=IIAAAOyPaI0>

2. Спортивні меридіани: травми у спорті
<https://www.youtube.com/watch?v=lf6aR1FoBQ>

8. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Лекція	кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету
Практичне заняття	наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу	спеціалізований кабінет № 36
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	Платформа Moodle