ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Хмельницького
фахового коледжу
Університету „Україна”

_____ Ольга ПОЛЬОВИК
„01” 09 2025 р.

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

Повна назва дисципліни (державною мовою)	Основи спортивної медицини
Спеціальність	*017 Фізична культура і спорт*
Освітня програма	*Фізична культура і спорт*
Рівень освіти	фаховий молодший бакалавр
Статус навчальної дисципліни	вибіркова
Курс і семестр вивчення	2 курс, 4 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	5
Розподіл за видами занять та годинами навчання (зазначаються відповідно до навчального плану)	Лекції 28 год. Семінарські 14 год. Самостійна робота 108 год.
Вид індивідуального завдання	реферат
Форма підсумкового контролю	залік
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу	https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28378
Циклова комісія	з фізичної культури і спорту
Викладач	Крупа Валентина Володимирівна, кандидат педагогічних наук, доцент, викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту
Контактна інформація викладача для консультацій	*Телефон інституту:* (0382) 70-45-56 *Електронна пошта:* – *Кабінет:* 46
Анотація навчальної дисципліни	
Мета дисципліни	Послідовне формування теоретичних знань про медичне забезпечення спортивних занять та підготовка студентів до проведення науково-обґрунтованого тренувального процесу з урахуванням фізично функціональних особливостей спортсмена

Мета орієнтована на формування компетентностей	Орієнтація мети на формування ключових компетентностей: • Медико-біологічна компетентність – розуміння впливу фізичних навантажень на органи і системи організму. • Профілактична компетентність – здатність запобігати спортивним травмам і перевтомі. • Оціночно-діагностична компетентність – уміння оцінювати функціональний стан спортсменів і осіб, що займаються фізичною культурою. • Реабілітаційна компетентність – застосування основних принципів відновлення після травм і захворювань. • Безпекова компетентність – дотримання медико-санітарних вимог і правил безпеки під час занять спортом. • Етична та деонтологічна компетентність – усвідомлення відповідальності за здоров'я людини та дотримання професійної етики.
Очікувані результати навчання	**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; - методику 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.

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 тренованості, 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. Ростово-ваговий показник Брока. Ваго-ростовий показник Кетле. Індекс маси тіла. Ідеальна маса тіла. Індекс пропорційності розвитку грудної клітини. Індекс Мануврієе - 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 (чатота дихання, дихальний об'єм, Життєва ємкість легенів, хвилинний об'єм дихання, максимальна вентиляці 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 тонусу м'язів. Розрахунок силових індексів. Оцінка функціонального стану хребта. Сколіоз. Ознаки сколіозу. Визначення ступеню викревлення 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.

Рекомендовані джерела:

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. Пєшкова О.В. Спортивна медицина. Навч. Посібн. / О.В. Пєшкова. –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.

Рекомендовані курси для поглибленого вивчення дисципліни (неформальна освіта):

https://prometheus.org.ua/courses-catalog/
https://ed-era.com/courses/

Система оцінювання результатів навчання:

Результати навчальної діяльності здобувачів освіти 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 здобувачам освіти, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів. Загальні критерії оцінювання успішності здобувачів освіти, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче. Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача освіти 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 здобувач освіти за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях. Модульний контроль знань здобувачів освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Накопичування рейтингових балів із навчальної дисципліни:

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ НА ЗАЛІКУ

Поточне тестування та самостійна робота											Залік	Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2							не більше 100
Т1	Т2	Т3	Т4	МК 1	Т5	Т6	Т7	Т8	МК 2	ІНДЗ		
8	8	8	8	10	8	8	8	3	10	21		

Т1, Т2 ... Т8 – теми змістових модулів.

*- залік складається у випадку, коли здобувач освіти не набрав необхідну кількість балів для автоматичного заліку, або ж хоче підвищити свій бал.

Шкала оцінювання результатів навчання:

Оцінка за 100-бальною системою		**Оцінка за національною шкалою**	**Оцінка за шкалою ECTS**	
		залік		
90 – 100	*відмінно*	*зараховано*	A	*відмінно*

82 – 89	*добре*		B	*добре (дуже добре)*
75 – 81	*добре*		C	*добре*
64 – 74	*задовільно*		D	*задовільно*
60 – 63	*задовільно*		E	*задовільно (достатньо)*
35 – 59	*незадовільно*	*не зараховано*	FX	*незадовільно з можливістю повторного складання*
1 – 34	*незадовільно*		F	*незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни*

Політика курсу:

Політика дотримання академічної доброчесності

Викладання навчальної дисципліни ґрунтується на засадах академічної доброчесності. Порушеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, фабрикація, фальсифікація, списування. За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми, відрахування.

Комунікаційна політика

Здобувачі освіти повинні мати активовану пошту. Обов'язком здобувача освіти є перевірка один раз на тиждень (щонеділі) поштової скриньки та відвідування, перегляд інформації у Viber-групі, у розділі сповіщень на платформі Moodle. Протягом тижнів самостійної роботи обов'язком здобувача освіти є робота з дистанційним курсом «Основи спортивної медицини ». Усі письмові запитання до викладачів стосовно курсу мають надсилатися на університетську електронну пошту кафедри.

Політика щодо пропусків занять

Здобувачі освіти мають відвідувати лекційні та практичні (семінарські) заняття. Відсутність на занятті може бути виправдана поважною причиною. Поважними причинами відсутності вважаються: хвороба, участь у Всеукраїнській студентській олімпіаді, Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт чи будь-якому іншому заході, який можна віднести до заходів, що сприяють розвитку здобувачів освіти і поліпшенню іміджу університету (інституту/коледжу). При дистанційній чи змішаній формах організації освітнього процесу відвідуваність занять стає тотожною відвідуваності та активності здобувача освіти (виконанню завдань).

Політика щодо виконання навчальних завдань пізніше встановленого терміну

Здобувачі освіти мають виконувати всі навчальні завдання у встановлені терміни. Здобувач освіти, який не виконав ту чи іншу кількість навчальних завдань вчасно й хоче надолужити прогаяне, може звернутися по допомогу до викладача.

Політика щодо оскарження оцінювання

Якщо здобувач освіти не згоден із оцінюванням його знань, він може оскаржити виставлену викладачем оцінку в установленому порядку.

Бонуси

Здобувачі освіти, які регулярно відвідували лекції (мають не більше двох пропусків без поважних причин) та мають написаний конспект лекцій, отримують додатково 2 бали до результатів оцінювання / до підсумкової оцінки.

Силабус відповідає змісту освітньо-професійної програми Фізична культура і спорт (а саме: відповідність назві дисципліни, кількості кредитів,

формі підсумкового контролю, набору компетентностей і результатів навчання) спеціальності 017 Фізична культура і спорт, яка пройшла процедуру рецензування стейкхолдерами.

Силабус затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту, протокол від «28» серпня 2025 р. № 1.

ПОГОДЖЕНО:
Завідувач відділу
освітньої діяльності
Хмельницького фахового
коледжу _____ Наталія ЛУЦКЕВИЧ

Голова циклової
комісії з фізичної
культури і спорту Володимир ПУЧА