

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
імені Івана Черняховського**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ**

**ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

1.2.05 СПОРТИВНА МЕДИЦИНА ТА ОСНОВИ МАСАЖУ

для підготовки курсантів Національного університету оборони України
імені Івана Черняховського

Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Ступінь вищої освіти	бакалавр
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Спеціалізації	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.2.05 СПОРТИВНА МЕДИЦИНА ТА ОСНОВИ МАСАЖУ

I. ЦІЛЬОВА НАСТАНОВА

Програма вивчення навчальної дисципліни “Спортивна медицина та основи масажу” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки військових фахівців та забезпечує підготовку курсантів за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти, спеціальністю – “Фізична культура і спорт”, спеціалізацією – “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах” для проходження служби на посадах за призначенням.

Метою вивчення навчальної дисципліни “Спортивна медицина та основи масажу” є: надання теоретичних і практичних знань з основних закономірностей життєдіяльності людини, зокрема за умов спортивної діяльності, принципів регуляції та саморегуляції фізіологічних функцій в організмі, вміння визначати й оцінювати стан постраждалого та можливість надання домедичної допомоги із врахуванням індивідуальних особливостей організму людини та особистого реагування на зміни внутрішнього і зовнішнього середовища.

Під час засвоєння навчальної дисципліни курсантами набуваються **компетентності**:

1. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

2. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

3. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми визначені та сформульовані наступні **результати** навчання:

1. Оцінювати фізичний розвиток і функціональний стан спортсменів.

2. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

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

4. Застосовувати знання про захворювання та передпатологічні стани, які можуть виникати при нераціонально побудованих заняттях.

II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Предметом навчальної дисципліни “Спортивна медицина та основи масажу” є вивчення основних процесів в організмі людини, оцінка механізмів їх регуляції за умов спортивної діяльності та можливість їх корекції і надання домедичної допомоги за умов спортивних ушкоджень. Спортивна медицина з основами масажу як навчальна і наукова дисципліна формує сучасні уявлення про механізми функціонування організму людини та рівні їх регуляції за різних умов впливу внутрішнього та зовнішнього середовища під час фізичного навантаження.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни “Спортивна медицина та основи масажу” є розкриття основних механізмів функціональних процесів у організмі людини, їх адаптації як до змінних умов зовнішнього середовища, так і до різних за силою та потужністю навантажень з врахуванням фізичного та функціонального стану організму й можливості контролю процесу оздоровчого та спортивного тренування з метою підтримання належного рівня здоров'я.

Базисом навчальної дисципліни “Спортивна медицина та основи масажу” є закономірності, що вивчаються такими природничими науками як біологія, анатомія, фізіологія, гістологія, а також сучасні досягнення вітчизняної та світової науки щодо забезпечення процесів життєдіяльності організму людини.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення навчальної дисципліни “Спортивна медицина та основи масажу” проводиться у взаємозв'язку з навчальними дисциплінами природничо-наукової підготовки “Анатомія людини”, “Фізіологія людини”, “Спортивна фізіологія”. Забезпечення послідовності навчання з цими навчальними дисциплінами полягає в їх плануванні у відповідні періоди навчання.

Навчальна дисципліна “Спортивна медицина та основи масажу” є однією із основних дисциплін циклу загальної підготовки, яка полягає у наданні теоретичних знань з основ функціональної будови організму людини, механізмів регуляції функцій та базових принципів здорового способу життя, а також у формуванні навичок дослідження й оцінки основних функціональних станів організму людини за різних умов, механізмів їх регуляції та можливої корекції з метою підтримання здоров'я.

Навчальна дисципліна вивчається у 7 та 8 семестрах. Обсяг навчальної дисципліни складає 120 годин/4 кредити ЄКТС, із них: під керівництвом викладача – 90 годин (лекцій – 38 год., семінарських занять – 12 год., практичних занять – 34 год., рубіжний контроль – 2 год., диференційований залік – 4 год.); на самостійну роботу – 30 годин.

Основними видами занять з навчальної дисципліни є лекції, семінарські заняття, практичні заняття, самостійні заняття, диференційний залік.

Механізм реалізації кінцевої мети, досягнення необхідного рівня знань та сформованості вмінь ґрунтується на використанні індивідуального підходу до навчання кожного окремого курсанта, мотивованого спонукання курсантів до необхідності самостійного розв'язання проблемних питань, які пропонуються викладачем і постійного самонавчання.

На лекційних заняттях курсанти отримують знання з найбільш складних питань кожного розділу програми навчальної дисципліни, основ теоретичних і практичних знань процесів життєдіяльності людського організму, науковий підхід щодо формування здоров'язбережуючої поведінки, оцінки основних функціональних станів організму та їх корекції за допомогою відновлюючі технологій.

Семінарські заняття проводяться з основних і найбільш складних питань програми навчальної дисципліни. Основним завданням семінарських занять є поглиблення і закріплення знань, одержаних курсантами на лекціях і в процесі самостійної роботи над навчальною та науковою літературою щодо тематики дисципліни, формування вмінь з пошуку, узагальнення, критичного аналізу навчального матеріалу, формулювання і захисту своїх поглядів з питань, які розглядаються.

Практичні заняття передбачають детальний розгляд курсантами окремих теоретичних положень навчальної дисципліни з викладачем і формування вміння та навичок їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання курсантом сформульованих завдань та вирішення ситуаційних задач.

Самостійна робота курсантів є основним засобом засвоєння навчального матеріалу навчальної дисципліни. Вона передбачає оволодіння навчальним матеріалом, а саме самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни у час, вільний від обов'язкових навчальних занять, а також передбачає підготовку до усіх видів контролю. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений робочою програмою навчальної дисципліни для засвоєння курсантом у процесі самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль поряд з навчальним матеріалом, який опрацьовувався при проведенні аудиторних занять.

Навчальним планом підготовки курсантів зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачено наступну форму звітності: у 8 семестрі – диференційований залік.

Контроль знань та вмінь є складовою частиною навчального процесу і органічно взаємопов'язаний з засвоєнням навчального матеріалу та формуванням професійної майстерності курсантів. Головна мета контролю полягає у забезпеченні наукового рівня придбаних курсантами знань, міцності сформованих у них вмінь і навичок.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

поточний контроль;
самоконтроль;
підсумковий контроль.

Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться до курсантів на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.

Поточний контроль – оцінювання теоретичних знань і практичних навичок курсанта проводиться викладачами на всіх видах навчальних занять.

Основна мета поточного контролю – постійне отримання викладачем інформації про якість засвоєння курсантами матеріалу навчальної дисципліни, перевірка готовності курсантів до виконання наступних навчальних завдань, а також управління їх навчальною мотивацією.

Форми проведення поточного контролю та критерії оцінки рівня знань визначаються кафедрою. Основні форми поточного контролю: усне опитування, письмовий контроль, виступ на семінарському занятті, виконання та захист рефератів тощо, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Рубіжний контроль полягає в оцінюванні результатів навчання курсантів із вивчення навчального матеріалу результатами поточних контролів і контрольних заходів.

Структура завдань, система проведення рубіжного контролю та критерії оцінки рівня знань, розробляються кафедрою та визначаються в робочій програмі навчальної дисципліни. Він проводиться у тижні для контрольних заходів відповідно до графіку навчального процесу.

Рубіжний контроль є обов'язковим. За результатами поточного контролю курсант не може бути звільненим від рубіжного контролю.

Курсанти, що мають заборгованості до рубіжних контролів не допускаються. Критерії оцінювання результатів виконання завдань за контрольний захід доводиться до відома курсантів перед початком його проведення.

У разі порушення курсантом встановленого порядку здійснення контрольного заходу (списування, підміна завдання, використання недозволених матеріалів чи засобів, невиконання лабораторних завдань) викладач відстороняє цього курсанта від виконання завдання, робить позначку в журналі обліку навчальних занять, оцінює його роботу в нуль балів (незадовільно).

Курсантам забороняється обмінюватись інформацією у будь-якій формі, або використовувати інші матеріали та засоби, крім дозволених.

Курсант, який на рубіжному контролі отримав оцінку “незадовільно”, повинен скласти його повторно й лише після здачі на позитивну оцінку такий курсант допускається до складання підсумкового контролю (диференційованого заліку), в іншому випадку він до підсумкового контролю (диференційованого заліку) залишається недопущеним.

Відмова курсанта від відповіді на білет (тест) оцінюється як незадовільна відповідь.

Форми рубіжного контролю:

усне опитування;
письмовий контроль;
виконання практичних завдань.

Рубіжний контроль проводиться під час одного із навчальних занять наприкінці вивчення протягом 2-х годин.

Розроблені для проведення білети (тести) повинні забезпечувати перевірку теоретичної та практичної підготовки тих, хто навчається.

Результати поточного контролю використовуються для коригування методів і засобів навчання та враховуються на диференційованому заліку.

Кількість балів для визначення результатів поточного контролю залежить від рівня знань курсанта, вміння використовувати їх при виконанні практичних завдань, розв'язуванні тестів, задач тощо.

Результати поточного контролю фіксуються в журналі обліку навчальних занять.

Самоконтроль призначений для самооцінки курсантами якості засвоєння навчального матеріалу з конкретного розділу (теми) навчальної дисципліни. З цією метою в лекційних матеріалах для кожної теми (розділу), а також у практичних завданнях передбачаються питання для самоконтролю. Самоконтроль курсантами здійснюється у формі перевірки своїх знань шляхом усного опитування один одного.

Підсумковий контроль проводиться у вигляді диференційованого заліку в термін, встановлений графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни.

Форма проведення контролю (усна, письмова, комбінована, а також шляхом тестування з використанням технічних засобів), зміст і структура контрольних завдань, білетів, перелік матеріалів, користування якими дозволяється курсанту під час диференційованого заліку (програми, довідники, таблиці та інші посібники) і критерії оцінювання обговорюються на засіданні кафедри й затверджуються начальником кафедри не пізніше ніж за місяць до початку складання контрольного заходу. Названі матеріали дійсні протягом навчального року, вони є складовою навчально-методичної документації з дисципліни і зберігаються на кафедрі. Можливе поєднання різних форм контролю.

Оцінка за диференційованим заліком вноситься у екзаменаційну відомість, Додаток до диплома і вважається остаточною, навіть, якщо вона менша підсумкової оцінки за вивчення дисципліни.

Система оцінювання навчальної діяльності курсанта є наступною:

1. Оцінюється кожне навчальне заняття (семінарське, практичне та за необхідністю – лекційне).

2. Навчальна дисципліна має рубіжний контроль, оцінка якого має бути втричі більшою за оцінку навчального заняття. (Наприклад, якщо навчальне заняття оцінюється від 1 до 5, то рубіжний контроль – від 1 до 15. Або отримана оцінка за рубіжний контроль множиться на три).

3. Якщо курсант, без поважних причин, не набрав 30 балів, то він до заліку не допускається і порушується питання про повторне вивчення дисципліни або його відрахування.

4. Здаються і зараховуються всі письмові звіти за всі види діяльності. Невиконання будь-якого елемента робочої програми навчальної дисципліни в цілому, чи окремого модулю, визначає неможливість зарахування повного кредиту дисципліни. Останнє означає академічну заборгованість курсанта. Такий курсант має ліквідувати її на умовах і за графіком, які визначаються окремим рішенням кафедри.

Критерії оцінювання успішності навчання, де навчальним планом передбачено диференційований залік. Загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 70 балів) та суми балів, що набрані під час складання диференційованого заліку (максимально 30 балів). Поточна успішність вираховується наступним чином:

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{МК}} \times 3), \quad (1)$$

де $O_{\text{НЗ}}$ — оцінка за навчальне заняття (семінарське, групове, практичне);

$O_{\text{МК}}$ — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^n$ — знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\max_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{МК}} \times 5 \times 3, \quad (2)$$

де $N_{\text{НЗ}}$ — кількість навчальних занять (семінарських, практичних, лабораторних);

$N_{\text{МК}}$ — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

$$ПУ = \frac{C_{бал} \times 70\%}{\max_{бал}}, \quad (3)$$

де $C_{бал}$ — сумарний бал за семестр;

$\max_{бал}$ — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Бал за диференційований залік складається з питань 3 рівнів складності (в тому числі виконання методичних завдань), які сумарно складають 30 балів (табл. 3).

Курсант може отримати заохочувальні додаткові (штрафні) бали (від 0 до 10 б), приблизний розподіл яких показаний в таблиці 3. Додаткові (штрафні) бали додаються (віднімаються) до (від) загального балу. Розробка системи нарахування курсанту заохочувальних додаткових (штрафних) балів здійснюється викладачем у відповідності зі специфікою навчальної дисципліни.

Таблиця 1

Відомість проведення диференційованого заліку

№	Прізвище та ініціали	За ведення конспекту	Письмова перевірка знань (теоретична підготовка)				Усна перевірка знань з підготовкою (проведення дослідження)				Усна перевірка знань без підготовки (бліц-опитування)				Сумарний бал
			№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	

Таблиця 2

Відомість обліку успішності за екзаменаційний (заліковий) семестр

№	Прізвище та ініціали	Сумарний бал за РК 1	Сумарний бал за РК 2	Сумарний бал	max бал за поточну успішність	Загальн бал за поточну успішність	Сумарний бал за екзамен (диф. залік)	Додаткові заохочувальні бали	Штрафні бали	Сумарний бал за семестр	За шкалою ECTS	За 4-х бальною шкалою	Рейтинг

Результати за диференційований залік заносяться у таблицю 2. Бал за диференційований залік переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Таблиця 3

Система нарахування заохочувальних додаткових балів

№	Вид діяльності курсанта	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції, семінарі з доповіддю за тематикою дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять за тематикою дисципліни	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ) за тематикою дисципліни	5 б.
4.	Інші види роботи курсанта, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри за тематикою дисципліни	До 5 б.

Курсанти, які не склали диференційований залік з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником університету. Повторне

складання диференційованого заліку допускається не більше двох разів. Друге повторне складання диференційованого заліку в курсантів приймає комісія, яка створюється начальником кафедри.

Таблиця 4

Шкала оцінювання

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно	відмінно
80-89	B	дуже добре	добре
65-79	C	добре	
55-64	D	задовільно	задовільно
50-54	E	достатньо задовільно	
35-49	FX	незадовільно	незадовільно
1-34	F	незадовільно	незадовільно

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни “Спортивна медицина та основи масажу” виступають: контрольні питання до семінарських, групових та практичних занять; завдання для поточного контролю; індивідуальні завдання; перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки, практичне завдання, завдання до рубіжних (рубіжних) контролів; білети до диференційованого заліку; які визначаються у робочій програмі навчальної дисципліни.

III. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні основні поняття і визначення:

медицина – це система наукових знань і практичних дій, що об’єднані єдиною метою розпізнати, або діагностувати захворювання;

спортивна медицина – медико-біологічна наука, яка вивчає вплив на організм людини засобів фізичної культури і спорту; розробляє та обґрунтовує раціональну методіку фізичних вправ і спортивного тренування з метою всебічного гармонійного розвитку, зміцнення здоров’я і підвищення працездатності людини;

патологія – вчення про хвороби;

етіологія – причини виникнення захворювання;

патогенез – сукупність послідовних процесів, що визначають механізми виникнення та перебігу хвороби;

антропометрія – це вимірювання ряду параметрів людського тіла: росту, маси тіла, ширини плечей, обхвату грудної клітки, життєвої ємності легень і сили м’язів;

масаж – це сукупність прийомів механічної дозованої дії на різні ділянки поверхні тіла людини за допомогою рук або спеціальних апаратів із лікувальною та профілактичною метою;

реабілітація – це повний комплекс взаємозалежних процедур, що сприяють відновленню, підтримці та збереженню здоров’я людини, охоплюючи відродження особистості й соціального статусу;

медична реабілітація – галузь медичної науки, яка вивчає механізм дії фізичних лікувальних чинників, обґрунтовує та створює технології відновлювального лікування;

фізична реабілітація – це складова частина медичної та соціальної реабілітації, що використовує засоби і методи фізичної культури, масаж і фізичні чинники;

БАД – біологічно активні добавки;

преформовані фізичні чинники – електролізування, ультразвукова терапія, лікування механічними факторами, штучно зміненим повітрям;

допінг – психоактивні, ендокринні та інші речовини чи методи, що здатні штучно підвищувати працездатність і нівелювати відчуття втоми, у зв'язку з чим були внесені до переліку заборонених для використання спортсменами.

Структурна побудова дисципліни, розподіл навчального часу за темами та видами навчальних занять наведена у розділі IV.

Тема 1. Валеологія, як складова частина спортивної медицини. Оцінка функціонального стану систем організму спортсменів. Валеологія, як складова частина профілактичної спортивної медицини. Історія розвитку спортивної медицини. Організація спортивної медицини. Дані анамнезу. Візуальний огляд (соматоскопія). Координаційні проби (Ромберга, пальцьоносова, коліноп'яткова, стабілографія, треморографія). Електроенцефалографія. Прихований час рухової реакції. Диссомнія, агрипнія, невроз, психастенія. Периферична нервова система. Функція 12 пар ЧМН. Сухожильні рефлекси (біцепс, трицепс, колінний, ахілловий). Спинний мозок. Остеохондропатія (радикуліт). Неврити, невралгія. Серцево-судинна система. Оцінка шляхом: анамнез, огляд (соматоскопія). Функціональні характеристики серцево-судинної системи: ЧСС, аритмії (бради-, тахіаритмії, миготлива, блокади), АТ (гіпо-, гіпертонія), САТ, ОЦК, Проба Летунова. Гарвардський степ-тест, Тест PWC₁₇₀. ЕКГ, УЗ дослідження серця, КТ и МРТ. Структурні і функціональні особливості спортивного серця: дилатація порожнин, гіпертрофія міокарду, брадикардія, гіпотензія. Раптова смерть у спорті офіційне визначення. Причини, основні засоби профілактики випадків раптової смерті у спорті. Залози внутрішньої секреції (епіфіз, гіпоталамус, гіпофіз, щитовидна залоза, паращитоподібні залози, тимус, підшлункова залоза, наднирники, статеві залози). Оцінка шляхом збору анамнезу та соматоскопії. Поняття про реактивність організму, її види. Імунітет, його характеристика. Імунодефіцит, його види. Імунітет у спортсменів, його особливості. Синдром набутого імунодефіциту (СНІД). Система крові: поняття про біопсію кісткового мозку, буферні системи (ацидоз, алкалоз), міогенний еритроцитоз, маршова анемія, міогенний лейкоцитоз, міогенний тромбоцитоз, міоглобінурія. Перенапруження системи крові у спортсменів. Оцінка функціонального стану системи травлення за допомогою клінічних методів дослідження. Параклінічні методи дослідження: біохімічний аналіз крові, копрограма, дуоденальне зондування, рентгенографія, УЗ обстеження, ендоскопія (гастро-, колоно-), мікроскопія (цитологія, гістологія). Патологія органів ШКТ: ГЕРХ, виразкова хвороба, діарея, запор. Оцінка функціонального стану системи виділення за допомогою клінічних та параклінічних методів дослідження. Протеїн-, гемат-, лейкоцит-, циліндрурія, нефрит, СКХ, гемоглобін-, міоглобінурія.

Тема 2. Оцінка стану здоров'я спортсменів з використанням функціональних проб. Оцінка стану здоров'я спортсмена. Принципи надання рекомендацій щодо занять спортом. Вплив занять фізичною культурою на організм. Поняття про фізичний розвиток. Вікові особливості розвитку організму (вікові періоди), акселерація, ретардація, гетерохронність. Ростові стрибки (вік). Поняття «вік» (біологічний, паспортний). Конституціональні типи: соматичні, психологічні. Соматоскопія: постава, асиметрія, фізіологічні викривлення хребта (кіфоз, лордоз), форми грудної клітки, форми живота, форми ніг, форми стопи, розвиток мускулатури, жирового шару. Антропометрія: маса тіла, подовжні та поперечні розміри, окружності, кіфосколіозометрія, гоніометрія, динамометрія, визначення складу тіла. Метод антропометричних стандартів. Спорт. Класифікація видів спорту. Відмінності спорту від фізичної культури. Індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ. Фізична культура і спорт як соціальні феномени суспільства. Основні заходи з профілактики травматизму при самостійних заняттях фізичними вправами: вибір місць занять, підбір інвентарю та обладнання, контроль за фізичним навантаженням. Зміст і спрямованість індивідуальних самостійних занять фізичною

культурою в режимі дня, особливості їх організація і проведення. Основні правила самостійного освоєння. Особливості індивідуального планування фізичних вправ для самостійних занять з розвитку швидкісних здібностей. Основні фізичні вправи та режими індивідуальних навантажень для самостійних занять з розвитку витривалості. Основні форми занять і комплекси фізичних вправ, спрямовані на регуляцію маси тіла. Основи здорового способу життя. Фізична культура в загальнокультурній та професійній підготовці. Загальні основи побудови оздоровчого тренування. Ранкова гігієнічна гімнастика, її завдання, вимоги до організації та проведення (гігієнічні, педагогічні, організаційні). Особливості використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності. Динаміка загальної працездатності людини в режимі дня. Особливості її регулювання засобами фізичної культури. Правила підготовки місць занять фізичними вправами, вибору спортивного одягу. Особливості планування і змісту самостійних занять із загально-фізичної підготовки.

Рубіжний контроль.

Тема 3. Засоби відновлення спортивної працездатності. Стомлення та відновлення під час м'язової діяльності. Класифікація відновних засобів. Загальні принципи використання засобів відновлення. Педагогічні засоби відновлення. Психологічні засоби відновлення. Класифікація медичних засобів відновлення. Природні фактори підвищення фізичної працездатності (відновлення дефіциту рідини і електролітів, режим сну, харчування). Харчування спортсменів, особливості раціону в різних видах спорту. Використання харчових та спортивних добавок. Фізичні засоби відновлення. Бальнеологічні засоби відновлення. Методика сауни. Медичне забезпечення тренувань. Медичне забезпечення учбово-тренувальних зборів. Самоконтроль спортсмена. Медичне забезпечення змагань. Лікарський контроль у жіночому спорті. Медичне забезпечення переїздів. Різновиди умов зовнішнього середовища, адаптація до них. Поняття про масаж. Історія виникнення. Види масажу. Вплив масажу на внутрішні органи та системи. Гігієнічні вимоги до масажу. Показання і протипоказання. Методика і техніка масажу.

Тема 4. Медико-фармакологічне забезпечення спорту. Класифікації фармакологічних засобів, які можуть використовуватися в практиці спортивної медицини. Вітамінно-мінеральні комплекси, їх характеристика та особливості вживання. Роль окремих вітамінів та мінералів. Адаптогени. Нестероїдні анаболічні препарати. Антигіпоксанти, ноотропи. Препарати, що нормалізують функцію печінки та жовчовиділення. Сорбенти. Поняття допінгу, історія виникнення, класифікація. Класи фармакологічних препаратів, віднесених до допінгів. Гострі отруєння допінгами (клінічні симптоми і заходи при отруєнні). 4. Використання допінгів у різних видах спорту. Антидопінговий контроль в спорті. Організація анти-допінгового контролю в Україні.

Тема 5. Основи загальної та спортивної патології. Невідкладні стани в спорті. Поняття про здоров'я і хворобу. Роль спадковості у виникненні захворювань. Клінічні уявлення про конституцію. Основні форми виникнення, перебігу і закінчення хвороби. Етіологія хвороби. Патогенез хвороби. Основні види патологічних порушень. Причини і умови розвитку хвороби у спортсменів. Гострі та хронічні перенапруження органів та систем у спортсменів. Види травм. Спортивний травматизм. Загальна характеристика, класифікація. Аналіз причин і механізмів спортивної травми. Профілактика спортивного травматизму. Травматичний шок, його ступені та стадії (фази) розвитку. Принципи надання першої медичної допомоги при спортивній травмі (профілактика ранової інфекції та травматичного шоку). Внутрішня й зовнішня кровотеча. Клінічні ознаки, принципи надання першої медичної допомоги. Перелом, клінічні ознаки, принципи надання першої медичної допомоги. Хронічне перенапруження опорно-рухового апарату у спортсменів. Поняття про клінічну і біологічну смерть. Серцево-легенева реанімація. Помилки та можливі ускладнення при серцево-легеневій реанімації. Гострі розлади кровообігу при заняттях спортом: зомління, гравітаційний шок, колапс. Перша медична допомога. Гіпоглікемічний стан. Механізми розвитку, профілактика, перша медична допомога. Тепловий та сонячний

удари. Заходи профілактики, перша медична допомога. Холодова травма (переохолодження, замерзання, відмороження). Характеристика, перша медична допомога. Ураження електричним струмом і блискавкою. Характеристика, перша медична допомога. Втоплення, механізми розвитку, профілактика, перша медична допомога.

Диференційований залік.

**IV. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА БЛОКАМИ ЗМІСТОВНИХ МОДУЛІВ (РОЗДІЛАМИ),
ТЕМАМИ І ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

Шифр і назва вмінь і змістовних модулів, номери та назви тем	Усього годин	Із них		У тому числі за видами навчальних занять							Курсові роботи	Індивідуальних завдань	Підсумковий контроль
		навчальні заняття	самостійна робота	лекції	семінарські заняття, круглі столи	практичні заняття	групові вправи	командно-штабні навчання	воєнні ігри	Рубіжний контроль			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
IV курс													
Тема 1. Валеологія, як складова частина спортивної медицини.	21	12	9	6	2	4	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Оцінка стану здоров'я спортсменів з використанням функціональних проб.	24	18	6	12	4	-	-	-	-	2	-	-	-
Усього за VII семестр	45	30	15	18	6	4	-	-	-	2	-	-	-
VIII семестр													
Тема 3. Засоби відновлення спортивної працездатності.	31	26	5	10	2	14	-	-	-	-	-	-	-
Тема 4. Медико-фармакологічне забезпечення спорту.	12	8	4	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Тема 5. Основи загальної та спортивної патології. Невідкладні стани в спорті.	28	22	6	6	4	12	-	-	-	-	-	-	-
Диференційний залік	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Усього за VIII семестр	75	60	15	20	6	30	-	-	-	-	-	-	4
Усього за IV курс	120	90	30	38	12	34	-	-	-	2	-	-	4
Усього за навчальну дисципліну	120	90	30	38	12	34	-	-	-	2	-	-	4

**V. ПЕРЕЛІК КОМАНДНО-ШТАБНИХ (ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНИХ) НАВЧАНЬ, ВОЄННИХ ІГОР,
КУРСОВИХ РОБІТ (ПРОЕКТІВ), ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ**

Назва командно-штабного (тактико-спеціального) навчання, оперативної (тактичної) задачі, воєнної гри, курсової роботи	Розподіл часу		
	Усього годин	У тому числі	
		У класах	На місцевості
Командно-штабні (тактико-спеціальні) навчання	-	-	-
Воєнні ігри	-	-	-
Курсові роботи (індивідуальні завдання)	-	-	-

VI. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н. та ін. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я населення при профілактичних оглядах. Методичні рекомендації. – Київ, 2000. – 8 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. К.: Здоров'я, 1998. – 247 с.
3. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте: методические рекомендации для студентов IV курса медицинского факультета / Сост.: В.С. Соколовский, Н.А. Романова, В.С. Владова, И.И. Бондарев. – Одесса: Одесс. гос. мед. ун-т, 2001. – 93с.
4. Гайтон А. Медицинская физиология: [учебник] / А. Гайтон, Д. Холл. – К.: Логосфера, 2008. – 1296 с.
5. Ганонг В. Ф. Фізіологія людини : [підручник] / В. Ф. Ганонг. – Львів: Бак, 2002 – 432 с.
6. Допінги і спорт: навч.-метод. посіб. / за ред. П. Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський, 2007. 102 с.
7. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова.-2-е изд. перераб. и доп.-К: Медицина, 2001.- 592с.
8. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой – К.: Медицина, 1995. – 400с.
9. Ликов О.О., Середенко Л.П., Добровольська Н.О. Лікувальна фізкультура при внутрішніх хворобах: Практикум. – Донецьк: Дон. держ. мед. ун-т, 2002.-163с.
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. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Підручник/ Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Муравов І.В. та ін.; за ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995.-312с.
12. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Тестові завдання для контролю знань студентів медичного та стоматологічного факультетів вищих медичних навчальних закладів IV рівнів акредитації (Навчальний посібник) / Абрамов В.В., Клапчук В.В., Магльований А.В., Смирнова О.Л., та ін.; за ред. проф. В.В. Клапчука та проф. А.В. Магльованого. – Дніпропетровськ: Мед академія, 2006. – 124с.
13. Лыков А.А., Середенко Л.П., Добровольская Н.А. Практикум по лечебной физкультуре в терапии / Под ред. А.А. Лыкова.- Донецк: Дон. гос. мед. ун-т, 2001.- 175с.
14. Медико-біологічні дисципліни напряму підготовки «фізичне виховання»: основи загальної та часткової фізіології, спортивна фізіологія. Теоретичні аспекти, практичні та ситуаційні задачі: [навч. посібник] / Г. Волохова, О. Кащенко, К.Сидорченко, І. Овчарук. – Одеса: Військова академія, 2014. – 332 с.
15. Медицинская реабилитация в артралогии / В.Н. Сокрут, В.Н. Козаков, О.В. Синяченко и др.- Донецк: ООО «Лебедь», 2000. - 377с.
16. Медицинская реабилитация в терапии: Руководство для студентов и врачей / Сокрут В.Н., Козаков В.Н., Поважная Е.С. и др./ Под ред. В.Н. Сокрута и В.Н. Козакова. – Донецк: ОАО «Укр НТЭК», 2001. – 1076 с.
17. Мурза В. П., Архипов О. А., Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина: навч. посібник. Київ: Ун-т “Україна”, 2007. 248 с.
18. Мухін В.М. Фізична реабілітація.- Київ: Олімпійська література, 2000.- 423с.
19. Полянська О.С., Ташук В.К.. Медична та соціальна реабілітація: Навчальний посібник. – Чернівці: Медакадемія, 2004.-232с.
20. Спортивна медицина і фізична реабілітація : навчальний посібник / [В. А. Шаповалова, В. М. Коршак, В. М. Халтагарова та ін.]. Москва: Медицина, 2008. 246 с.

21. Спортивна медицина: підручник / за заг ред. В.М. Сокрута. Донецьк: Каштан, 2013. 472 с.
22. Спортивная медицина: практ. рекомендации / пер. з англ. Г. Гончаренко; за ред. Р. Джексона. Київ: Олімпійська література, 2003. 383 с.
23. Триняк М. Г. Спортивна медицина (лікарський контроль): навч.-метод. посіб. Чернівці: Рута, 2005. 127 с.
24. Физическая реабилитация: Учебник / Бирюков А.А., Валеєв Н.М., Гарасєва Т.С. и др.; под ред. С.Н. Попова.- Харьков: Феникс, 2004. – 603с.
25. Фізіологія. Короткий курс: [навч. посібник для студентів для медичних і фармацевтичних ВНЗ МОЗ України] / О. А. Шандра, Р.С. Вастьянов, Г.О. Волохова, О.А. Кашенко та ін.; за ред. проф. В. М. Мороз, М. В. Йолтуховського – Вінниця: Нова книга, 2015. – 408 с.
26. Хорошуха М.Ф., Приймаков О.О. Спортивна медицина: навчальний посібник. Київ, 2009. 308 с.
27. Эндокринная система, спорт и двигательная активность: учеб. пособие для преподавателей и студентов вузов физ. воспитания и спорта, мед. вузов и биол. фак. ун-тов: пер. с англ. / под ред. У. Дж. Кремера, А.Д. Рогола. К.: Олимп. лит., 2008. 599 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.booksmed.com/fiziologiya/>
2. <http://human-physiology.ru/>
3. <http://www.pereplet.ru/cgi/soros/>
4. <http://medicinform.net/human/fisiology.htm>
5. <http://www.medical-enc.ru/physiology/>
6. <http://www.physiologynorma.ru/>
7. <http://cribs.me/fiziologiya/2471>
8. <http://www.twirpx.com/file/5147/>
9. <http://info.odmu.edu.ua/chair/physiology>
10. <http://testcentr.org.ua/>

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
Протокол від “08” серпня 2019 року № 1

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
підполковник
“09” серпня 2019 року



Назарій ВЕРБИН

