

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

Факультет здоров'я, фізичної культури і спорту
Кафедра здоров'я людини та фізичної терапії

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 37 Спортивна медицина

Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський)
Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт


Рівне 2023 рік

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

Розробник: старший викладач Петрук І.Д.

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

Протокол № 1 від «29» серпня 2023 року

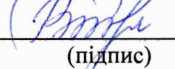
Завідувач кафедри  (Подоляка П.С.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

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

Гарант освітньої програми  (Сотник Ж.Г.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

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

Протокол № 1 від «29» серпня 2023 року

Голова  (Романова В.І.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

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	
	Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт		
Загальна кількість годин -120	Освітньо-професійна програма: «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки	
		4-й	4-й
	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Семестр	
		8-й	8-й
		Лекції	
		20 год.	14 год
		Практичні, семінарські	
		20 год.	10 год
		Самостійна робота	
		80 год.	96 год.
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 :

- сформулювати 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 з фізичного виховання та фізичної 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 фізичній реабілітації з урахуванням спортивно-медичного аспекту проблеми.

Під час лекційних та практичних занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти **набувають таких програмних компетентностей: ЗК (загальні компетентності), ФК (фахові компетентності).**

ФК:

ФК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації, форми адаптивного спорту та адаптивної фізичної культури 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.

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 [4; 8], 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 [2; 4; 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 [4; 8; 9], допоміжна [6].

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 [4; 8; 9], допоміжна [6].

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; 8; 13], допоміжна [6].

Тема 6. Перевтома та фізичне перенапруження під час занять фізичною культурою та спортом.

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

Література: основна [2; 4; 12], допоміжна [5].

Тема 7. Пошкодження опорно-рухового апарату спортсменів.

До теми входять питання, в яких розглядаються пошкодження опорно-рухового апарату, визначення об'єму рухів у суглобах, додаткові методи обстеження.

Література: основна [4; 8; 10], допоміжна [4].

Тема 8. Медичне забезпечення оздоровчих тренувань.

До теми входять питання, в яких розглядаються оздоровчі тренування, покази та проти покази до них, фізіологічна класифікація фізичних вправ, дозування навантажень та вибір рухового режиму під час оздоровчих тренувань.

Література: основна [4;8], допоміжна [2].

Тема 9. Допінг та сучасний спорт.

До теми входять питання, в яких розглядаються проблеми застосування допінгу у сучасному спорті, основні види допінгових речовин, характеристика та побічні дії заборонених допінгових методів.

Література: основна [8;11], допоміжна [2].

Тема 10. Засоби відновлення при фізичних навантаженнях.

До теми входять питання, в яких розглядаються фізіологічні механізми процесів відновлення, педагогічні засоби відновлення та активний відпочинок, психологічні засоби відновлення, медико-біологічні засоби відновлення.

Література: основна [1; 3; 5;6], допоміжна [2].

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	усьог о	денна форма					заочна форма						
		у тому числі					усього	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	8	2	2			4	8						8
Тема 2. Функціональний стан. Функціональні проби, як основна форма визначення	10	2	2			6	10						10

функціонального стану організму спортсменів												
Тема 3. Фізична працездатність, аеробна продуктивність та толерантність до фізичних навантажень.	14	2	2			10	14	2	2			10
Тема 4. Методи визначення і оцінки фізичної працездатності та аеробної продуктивності.	14	2	4			8	14	2	2			10
Тема 5. Енергетика організму у процесі занять фізичною культурою і спортом	12	2				10	12					12
Тема 6. Перевтома та фізичне перенапруження під час занять фізичною культурою та спортом.	14	2	2			10	14	2				12
Тема 7. Пошкодження опорно-рухового апарату спортсменів.	12	2	2			8	12	2	2			8
Тема 8. Медичне забезпечення оздоровчих тренувань.	12	2	2			8	12	2	2			8
Тема 9. Допінг та сучасний спорт.	12	2	2			8	12	2				10
Тема 10. Засоби відновлення при фізичних навантаженнях.	12	2	2			8	12	2	2			8
Усього годин	120	20	20			80	120	14	10			96

5. Теми практичних занять

№п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Фізичний розвиток особи та його оцінка. Біологічний вік. Особливості фізичного розвитку у представників різних видів спорту	2/2
2.	Функціональні проби з фізичним навантаженням Проба Мартіне. Комбінована проба Летунова	2
3.	Вивчення функціонального стану організму спортсменів за допомогою функціональних проб без фізичного навантаження	2
4.	Визначення фізичної працездатності. Проба PWC170	2/2
5.	Визначення фізичної працездатності. Гарвардський степ-тест	2/2
6.	Кислотно-лужна рівновага	2
7.	Енергетика організму під час занять фізичною культурою і спортом. Перевтома та фізичне перенапруження	2
8.	Спортивна травма	2
9.	Засоби відновлення в спортивній діяльності. Педагогічні засоби відновлення. Засоби відновлення в спортивній діяльності. Психологічні засоби відновлення	2/2
10.	Засоби відновлення в спортивній діяльності. Медико-біологічні засоби відновлення. Препарати та засоби, віднесені до допінгів. Допінг-контроль	2/2
Разом		20/10

6. Самостійна робота

№п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Фізичний розвиток і його оцінка	8/10
2.	Енергетика організму у процесі занять фізичною культурою та спортом. Фармакологія м'язової діяльності	8/10
3.	Особливості реабілітації спортсменів-ветеранів	4/4
4.	Особливості захворювань опорно-рухового апарату спортсменів	12/16
5.	Особливості захворювань серцево-судинної системи спортсменів	8/10
6.	Особливості психофізичної підготовки спортсменів	8/8
7.	Функціональний стан організму в спокої та в процесі фізичного навантаження	12/16
8.	Ознаки патологічних станів, пов'язаних з нераціональними режимами фізичних тренувань	8/12
9.	Основи особистої гігієни, гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту	6/6
10.	Перенапруження та перетренованість в спорті	6/6
Разом		80/96

Індивідуальні завдання
Підготовка есе згідно зазначених тем (за вибором студента) з
конкретними прикладами

1. Визначити фізичну працездатність організму за допомогою Гарвардського степ-тесту (на своєму прикладі).
2. Провести спеціальні функціональні проби відповідно до виду спорту.
3. Написати реферати на обрані теми.

7.Завдання для самостійної роботи

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 [4; 6], допоміжна [4]</i>	5
Тема2. Функціональний стан. Функціональні проби як основна форма визначення функціонального стану організму спортсменів	Опрацювання теоретичного матеріалу	тестування оцінка анотації	<i>Література: основна [4;6], 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 [4; 8; 9], допоміжна [6].</i>	5
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 за виконання практичних занять	<i>Література: основна [4; 8; 9], допоміжна [6].</i>	5
Тема5. Енергетика організму у процесі занять фізичною культурою і спортом	Опрацювання теоретичного матеріалу; анотація з теми	тестування; оцінка анотації	<i>Література: основна [4;6;13], допоміжна [4]</i>	7
Тема6. Перевтома та фізичне перенапруження під час занять фізичною	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання	опитування; оцінка презентації та виконання	<i>Література: основна [2; 4; 12], допоміжна [5].</i>	5

культурою та спортом.	практичних робіт з теми; презентація однієї фізичної якості	практичного заняття		
Тема7. Пошкодження опорно-рухового апарату спортсменів.	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання практичних робіт з теми; презентація однієї з складових теми	тестування; оцінка презентації та за виконання практичних занять	<i>Література: основна [4; 8; 10], допоміжна [4].</i>	5
Тема8. Медичне забезпечення оздоровчих тренувань.	Опрацювання теоретичного матеріалу; есе теми	опитування; оцінка есе	<i>Література: основна [4;8], допоміжна [2].</i>	5
Тема9. Допінг та сучасний спорт.	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання індивідуальної роботи	тестування; оцінка виконання індивідуальної роботи	<i>Література: основна [8;11], допоміжна [2]</i>	7
Тема10. Засоби відновлення при фізичних навантаженнях.	Опрацювання теоретичного матеріалу; виконання індивідуальної роботи	тестування; оцінка виконання індивідуальної роботи	<i>Література: основна [1; 3; 5;6], допоміжна [2].</i>	10

Пам'ятка здобувачу вищої освіти щодо розподілу балів з кожної теми навчальної дисципліни „Спортивна медицина”

№п/п	Назва теми	Форма контролю	Кількість балів
1.	Фізичний розвиток і його оцінка	тестування; оцінка анотації	2 2
2.	Енергетика організму у процесі занять фізичною культурою та спортом. Фармакологія м'язової діяльності	тестування; оцінка анотації	2 2
3.	Особливості реабілітації спортсменів-ветеранів	написання есе; усне опитування	3 3
4.	Особливості захворювань опорно-рухового апарату спортсменів	тестування; оцінка презентації; виконання практичних занять	4 2 2
5.	Особливості захворювань серцево-	тестування; оцінка	2

	судинної системи спортсменів	анотації	2
6.	Особливості психофізичної підготовки спортсменів	опитування; оцінка презентації; виконання практичних занять	4 2 2
7.	Функціональний стан організму в спокої та в процесі фізичного навантаження	тестування; оцінка презентації; виконання практичних занять	4 2 2
8.	Ознаки патологічних станів, пов'язаних з нераціональними режимами фізичних тренувань	опитування; оцінка есе	2 2
9.	Основи особистої гігієни, гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту	тестування; оцінка виконання індивідуальної роботи	3 3
10.	Перенапруження та перетренованість в спорті	тестування; оцінка виконання індивідуальної роботи	5 3

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, використання Jamboard, 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 регідратації 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 апарата 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
5	6	5	5	7	5	5	5	7	10		

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	Глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь і навиків. Участь у практичних заняттях, повне виконання завдань з індивідуальної та самостійної роботи за умовою набору кількості балів за виконання відповідних завдань.	відмінно	
82-89	B	Повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками. Участь у практичних заняттях, виконання завдань з індивідуальної та самостійної роботи з кількома незначними помилками.	добре	зараховано
74-81	C	В загальному правильна відповідь з двоматрьома суттєвими помилками. Не повна участь у практичних заняттях, виконання завдань з індивідуальної та самостійної роботи.		
64-73	D	Неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією. Часткова участь у практичних заняттях, виконання завдань з індивідуальної та самостійної роботи	задовільно	
60-63	E	Неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання		
35-59	FX	Безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни.	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано
0-34	F	Необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни.	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

12. 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.

13. Рекомендована література

Базова

1. 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.
2. 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.
3. Лікувально-реабілітаційний масаж: навч. посіб. / Д. В. Вакуленко [та ін.]. - Київ : ВСВ Медицина, 2020. - 568 с.
4. 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.
5. Петрук І. Д. Відновлення психофізичних якостей спортсменів зі стрільби кульової: монографія/ І.Д. Петрук.- М.: LAP, 2019.- 263 с.
6. 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)
7. 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 МЕНУ ім. академіка Степана Дем'янчука, 2006. – С. 210–214.
8. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: підруч. для студентів і лікарів. Т. 1 / за заг. ред.: В. М. Сокрута. - Краматорськ : Каштан, 2019. - 480 с.
9. 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](#)]

10. 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.

11. 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]

12. Richardson S. O. Overtraining athletes : personal journeys in sport / S. O. Richardson, M. B. Andersen, T. Morris. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – XVIII. – 206 p.

13. 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 ®], [Google Scholar]

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 І 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. 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 & Francis Online], [Web of Science ®], [Google Scholar]
6. Optimal muscle performance and recovery / [by Edmund R.Burke, Ph.D.] – New York : Penguin Putnam publ. Group, 2003. – 304 p
7. Петрук І.Д., Дем'янчук Т.О. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена та формування програми відновлення /І.Д.Петрук.- Київ:науковий часопис НПУ, 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)
8. 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.
9. Петрук І.Д. Відновлення психофізичних якостей спортсменів зі стрільби кульової: монографія/ І.Д. Петрук. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019. – 263 с.
10. 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.

14. Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2006-6/Articles/06pvtssu.pdf>
2. <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>
3. <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2011-6/Articles/11pidoss.pdf>
4. http://www.archery.lviv.net/ua/statti/vtoma_4.htm.
5. <http://lifestyle/post-workout-recovery-531494>
6. <http://sportsmedicine.about.com/u/ua/afterexerciserecovery/SportMassage.Htm>.
7. <http://sportsmedicine.about.com/od/sampleworcouts/a/afterexerciserecoverytips>