

**Комунальний заклад вищої освіти
«Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»**

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора з навчальної роботи

Когутюк О. В.

«05 бересень 2023 р



**РОБОЧА ПРОГРАМА
нормативної навчальної дисципліни**

СПОРТИВНА МЕДИЦИНА

підготовки	бакалавра
галузі знань	01 Освіта / Педагогіка
спеціальності	014.11 Середня освіта (Фізична культура)
факультет	педагогіки та фінансово-економічної діяльності

Робоча програма «Спортивна медицина» для здобувачів вищої освіти бакалаврів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), галузі знань 01 Освіта / Педагогіка. Мова навчання – українська

РОЗРОБНИК: Паламарчук Юлія Григорівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол від «30» серпня 2023 р. № 1

Завідувач кафедри 
(підпис)

Ю.Г. Паламарчук
(ініціали, прізвище)

©Ю.Г. Паламарчук, 2023 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>01 «Освіта/Педагогіка»</u> (шифр і назва)	Обов'язкова	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)	Спеціальність <u>014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»</u> (код і назва)	РІК ПІДГОТОВКИ	
Загальна кількість годин - 90		2 - й	-
Тижневих годин для денної форми навчання: <i>аудиторних - 3 семестр – 2 самостійної роботи студента – 4</i>	Ступінь вищої освіти <u>бакалавр</u> (назва)	СЕМЕСТР	
		3 - й	-
		ЛЕКЦІЇ	
		<i>12 годин</i>	-
		ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ	
		<i>20 годин</i>	-
		ЛАБОРАТОРНІ РОБОТИ	
			-
		ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ	
			-
		САМОСТІЙНА РОБОТА	
		<i>58 годин</i>	
		ВІД КОНТРОЛЮ: екзамен	

ПРИМІТКА:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи % становить:
для *денної форми навчання* – 30/70

2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчання

2.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Спортивна медицина» розширення та поглиблення знання зі спортивної медицини, які допоможуть майбутнім фахівцям, з фізичного виховання і здоров'я людини, в практичній роботі для правильної організації тренувального процесу та фізичної реабілітації, відповідно науковим вимогам, фізичному навантаженню і віковим та індивідуальним особливостям організму людини.

2.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Спортивна медицина» є:

- 1. Засвоїти основні положення спортивної медицини;*
- 2. Розглянути загальні питання фізичного розвитку дітей та підлітків;*
- 3. Розширити уявлення про роль спортивної медицини для вдосконалення досягнень у спорті та фізичній культурі сучасного суспільства;*
- 4. Сформувати у студентів науково обґрунтовані сучасні уявлення про: методи динамічного лікарсько-педагогічного спостереження за станом здоров'я та змінами функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень; - способи визначення рівня загальної та спеціальної фізичної працездатності та значення даного дослідження; - значення лікарсько-педагогічних спостережень в профілактиці розвитку передпатологічних та патологічних станів у осіб, які виконують фізичні навантаження; - обґрунтоване і оптимальне дозування фізичних навантажень, оцінка їх ефективності, профілактика розвитку станів перенапруження; - способи і методи профілактики спортивного травматизму; - гострі патологічні стани, які можуть виникати при заняттях фізичною культурою та спортом, заходи профілактики та невідкладної долікарської допомоги.*

2.3. Комpetентності

2.3.1. Загальні компетентності:

ЗК1. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК2. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК3. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК5. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді та автономно.

ЗК6. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК12. Здатність володіти основами знань аналізу будови, нормального та індивідуального розвитку людського організму та його рухових функцій.

2.3.2. *Фахові компетентності:*

ФК5. Здатність застосовувати елементи теоретичного та експериментального дослідження для підвищення ефективності фізкультурної, спортивно-масової, оздоровчої педагогічної діяльності.

ФК6. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК7. Здатність здійснювати добір методів і засобів діагностування, корекції особистісного розвитку учнів, педагогічного супроводу процесів соціалізації та професійного самовизначення фізично обдарованих учнів.

ФК8. Здатність формувати в учнів предметні (спеціальні) компетентності.

ФК9. Уміння свідомо обирати шляхи вирішення непередбачуваних проблем у професійній діяльності.

ФК10. Відповідальність за забезпечення охорони життя і здоров'я учнів у навчально-виховному процесі та позаурочній діяльності.

ФК12. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у

представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК13. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) здібностей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.

2.4. Програмні результати навчання

2.4.1. Результати навчання (ПРН) за предметною спеціальністю:

ПРН2. Уміти застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури. Володіти актуальними технологіями інтегрального гармонійного розвитку людини, технологіями контролю і корекції функціонального та психофізіологічного стану, засобами і методами управління станом людини.

ПРН3. Знати правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіти основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН4. Знати закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності. Знати біологічні, соціальні, психологічні та ін. фактори збереження здоров'я, біологічні, соціальні, психологічні, духовні фактори, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання. Знати основні принципи користування сучасними інформаційними технологіями для вирішення професійних завдань. Знати основні закони природничо-наукових дисциплін у професійній діяльності, застосовувати методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності.

ПРН5. Здатність застосовувати методи діагностування досягнень учнів, здійснювати педагогічний супровід процесів соціалізації, професійного самовизначення учнів.

ПРН6. Знати закономірності розвитку особистості, вікові особливості та психологію школярів, у тому числі з особливими освітніми потребами; знати та розуміти особливості навчання різномірдних груп учнів, застосовувати

диференційований підхід у навчанні фізичної культури, організовувати освітній процес з урахуванням особливих потреб учнів.

ПРН18. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістово інтерпретувати отримані результати.

На вивчення навчальної дисципліни «Спортивна медицина» відводиться – 90 годин /3 кредити.

3. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1. ВСТУП. СУЧASNІ УЯВЛЕННЯ ПРО СПОРТИВНУ МЕДИЦИНУ. МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ.

ТЕМА 1. УВЕДЕННЯ В КУРС СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ. СУЧASNІ МЕТОДИ ОБСТЕЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНИКІВ І СПОРТСМЕНІВ. Визначення поняття «Спортивна медицина». Мета і задачі спортивної медицини. Короткі історичні відомості розвитку спортивної медицини. Зв'язок спортивної медицини з іншими науками. Принципи організації вітчизняної спортивної медицини.

ТЕМА 2. ДОСЛІДЖЕННЯ Й ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ. Визначення поняття «фізичний розвиток». Мета дослідження й оцінки фізичного розвитку, у неспорсменів і спортсменів. Фактори, що впливають на фізичний розвиток. Ендогенні - спадковість, внутріутробний розвиток, недоношеність, вроджені пороки. Природного середовища – клімат, рельєф місцевості. Соціально-економічні – ступінь економічного розвитку, умови праці і відпочинку, рівень культури, виховання, гігієнічні навички, національні традиції, політичні чинники. Акселерація. Стать. Вік. Спортивна спеціалізація. Методи дослідження фізичного розвитку. Зовнішній огляд (соматоскопія). Форма спини. Постава. Розвиток кісткової системи. Розвиток м'язової системи. Жировідкладання. Форма грудної клітки. Форма живота. Форма ніг. Форма стопи. Конституційний тип статури. Визначення морфологічних і деяких функціональних показників (соматометрія або

антропометрія). Зріст. Довжина руки. Довжина ноги. Маса тіла. Окружності (обхват) шиї, грудної клітки, плеча, талії, живота, стегна, гомілки. Вимірювання діаметрів: плечового, грудної клітки (передньо-заднього, поперечного), таза. Вимірювання жировідкладання. ЖЕЛ. Екскурсія грудної клітки. Сила м'язів. Методи оцінки фізичного розвитку: антропометричних стандартів, Індексів, кореляції. Визначення степеню статевого зірівання. Біологічний вік. Поняття «акселерація» і «ретардація». Теорії акселерації. Акселерація, ретардація і спорт. Особливості фізичного розвитку представників різних видів спорту.

ТЕМА 3. ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ. Визначення поняття «лікарсько-педагогічний контроль» (ЛПК)

Мета і завдання ЛПК. Форми організації ЛПК: оперативні обстеження; протягом тренування; до тренування і через 20-30 хв по його завершенню; обстеження в день тренування – вранці й увечері; поточні обстеження; щоденно вранці або перед тренуванням; щоденно вранці і вечері; на початку і по завершенню одного або двох мікроциклів (вранці або перед тренуванням); на наступний день після тренування через 18-20 годин після тренування; етапні обстеження – кожні 2-3 місяці після дня відпочинку. Методи ЛПК (медико-біологічні, педагогічні та психологічні). Медико-біологічні методи ЛПК та їх оцінка. Анамнез. Огляд визначення степеню втоми. Визначення маси тіла. Пульсометрія. Фізіологічна крива заняття. Вимірювання артеріального тиску. Визначення показників зовнішнього дихання: частота дихання, ЖЕЛ, МВЛ, пневмотахометрія. Дослідження нервової і нервово-м'язової системи: сила м'язів, теппінг-тест, статична витривалість м'язів, визначення точності відтворення заданих рухів. Клініко-біохімічні методи – визначення вмісту молочної кислоти, неорганічних фосфатів та сечовини крові. Функціональні проби: ортостатична проба, проби з натужуванням, проби для дослідження серцево-судинної системи (одномоментні, двохмоментні, С.П. Летунова), дихальні проби. Визначення і оцінка рівня фізичного стану (РФС): тест Руф'є, Гарвардський степ-тест, метод

VELOЕРГОМЕТРІЇ, СТЕП-ЕРГОМЕТРІЇ, БІГОВИЙ ВАРІАНТ PWC₁₇₀. Самоконтроль спортсменів і фізкультурників. Суб'єктивні дані самоконтролю. Об'єктивні дані самоконтролю. Особливості ЛПК за дітьми, підлітками та юнаками. Анатомо-фізіологічні особливості організму юних спортсменів. Особливості організації занять фізичною культурою і спортом у дитячому і підлітковому віці. Вікові нормативи початку занять різними видами спорту. Спортивна орієнтація і спортивний відбір. Протипоказання для занять спортом. Особливості ЛПК за спортсменками. Анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму. Особливості функції жіночого організму в різні фази оваріально-менструального циклу. Гіперандрогенія у спортсменок. Ознаки гіперандрогенії в різні періоди онтогенезу. Особливості фізичного виховання спортсменок. Оптимальний період початку занять спортом. Визначення фаз оваріально-менструального циклу. Особливості фізичних тренувань у залежності від фази оваріально-менструального циклу. Особливості рухового режиму спортсменок у період вагітності. Особливості рухового режиму спортсменок після аборту. Можливості використання спортсменками оральних контрацептивів. Секс-контроль. Особливості ЛПК за особами середнього і похилого віку.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2. ЗМІНИ В ОРГАНІЗМІ ПРИ ВИКОНАННІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ. ГОСТРІ ТА ПАТАЛОГІЧНІ СТАНИ В СПОРТИ.

ТЕМА 4. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ. ДОПІНГИ, АНТИДОПІНГОВИЙ КОНТРОЛЬ. Визначення поняття реабілітація. Реабілітація спортсменів. Завдання. Методичні принципи. Руховий режим під час хвороби і після видужування. Медичні засоби – особливості харчування, особиста гігієна, особливості застосування фармакологічних засобів. Психологічні засоби. Визначення поняття «відновлення». Види відновлення – природне (поточне, термінове, відставлене), штучне. Фізіологічне обґрунтування застосування засобів

штучного відновлення. Нарощування кумулятивного тренувального ефекту. Попередження перевтоми і перетренованості. Класифікація засобів штучного відновлення. Характеристика медико-біологічних засобів відновлення. Рациональне харчування. Регідратація. Фізичні фактори. Кліматичні фактори. Фармакологічні засоби. Вітамінні препарати. Адаптогени (тонізуючі ЦНС) – женьшень, елеутерокок, китайський лимонник, левзея, заманиха. Засоби, що впливають на співвідношення збудливих і гальмівних процесів – валеріана, пустирник, амінолон (ГАМК). Препарати пластичної анаболічної дії – калія оротат, метионін, глутамінова кіслота, мілдронат. Препарати енергетичної дії – рибоксин, МАП (м'зово-аденіловий препарат). Протианемійні препарати – гематоген, гемостимулін, фероплекс, фероцерон. Біогенні стимулятори – апілак, алоє, біосед, каланхое, екстракт плаценти. Визначення поняття „допінг”.

Антидопінговий контроль. Історія створення служби антидопінгового контролю. Сучасні методичні принципи проведення антидопінгового контролю. Санкції щодо порушників. Заборонені (допінгові) речовини – стимулятори ЦНС, наркотичні анальгетики, гормональні (пептидні та глікопротеїнові) препарати. Анаболічні препарати. Заборонені методи досягнення спортивних результатів.

ТЕМА 5. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧИХ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ. Комплекс медичних обстежень для допуску до занять оздоровчою фізичною культурою. Періодичність медичних обстежень в залежності від віку. Формування медичних груп з урахуванням характеристики стану здоров'я. Рухові режими в системі оздоровчої фізичної культури: реабілітаційний, загальної дії, тренувальний, підтримки спортивного довголіття. Загальна характеристика факторів, які впливають на ефективність оздоровчих тренувань: періодичність занять, метод тренувань, вид фізичних вправ, режим енергозабезпечення роботи, величина внутрішнього об'єму роботи. Дозування фізичних навантажень. Рекомендації Міжнародного олімпійського конгресу щодо режиму занять для розвитку і

підтримки фізичного стану. Сучасні наукові дані, які необхідно знати для організації занять оздоровчою фізичною культурою.

ТЕМА 6. ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ПАТОЛОГІЇ. Визначення поняття «патологія». Поняття про хворобу і здоров'я. Види здоров'я. Визначення понять «етіологія» і «патогенез». Розвиток і протікання хвороб. Гострі хвороби. Підгострі хвороби. Хронічні хвороби. Стадії (періоди) хвороби. Латентний (прихованний) період. Продромальний період (період провісників хвороби). Період повного розвитку. Завершення хвороби (видужування, хронічна форма, смерть). Зовнішні причини захворювань. Механічні. Фізичні. Хімічні. Біологічні. Психічні. Внутрішні причини хвороб. Спадкові хвороби. Вроджені хвороби. Шляхи розповсюдження етіологічного фактора (нервовий, гуморальний, тканевий). Фактори, що впливають на виникнення і завершення хвороб. Значення етіологічного фактору. Значення фактору зовнішнього середовища. Значення конституційного фактору. Теорії виникнення хвороб – монокаузалізм, кондиціалізм, конституціоналізм. Поняття про соціальні хвороби. Реактивність організму. Роль ЦНС і залоз внутрішньої секреції в реактивності організму. Значення стресу для реактивності організму. Поняття про імунітет. Поняття про алергію. Запалення. Місцеві прояви запалення. Загальні прояви запалення – біль, лейкоцитоз, лихоманка, тощо. Місцеві розлади кровообігу. Гіперемія. Стаз. Ішемія. Інфаркт. Тромбоз. Емболія. Гіпертрофія, атрофія, дистрофія.

ТЕМА 7. СПОРТИВНА ПАТОЛОГІЯ. Загальна характеристика пошкоджень і захворювань у спортсменів. Класифікація патологічних процесів у спортсменів – гостро виникаючі, виникаючі поступово. Характеристика гостро виникаючих патологічних процесів при заняттях спортом. Спортивний травматизм. Загальна характеристика. Причини. Локалізація та специфіка травм у спортсменів різної спеціалізації. Гострі патологічні стани, профілактика та реанімаційні заходи при їх виникненні. Гостра перевтома. Гостра перенапруга. Шок. Колапс. Струс мозку.

Непритомність. Гравітаційний шок. Ортостатичний колапс. Гіпоглікемія.

Утоплення. Замерзання. Тепловий та сонячний удари.

Характеристика поступово виникаючих патологічних процесів при заняттях спортом. Хронічна перевтома. Хронічна перенапруга. Перетренованість. Гіпертонічна хвороба

Причини раптових смертей при заняттях спортом. Не розпізнані або недооцінені лікарем захворювання. Надмірне фізичне навантаження. Травматичні пошкодження життєво важливих органів.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва розділів і тем	Кількість годин												
	усього	Денна форма					Заочна форма						
		у тому числі					усього	у тому числі	ЛК	ПЗ	ЛЗ	ІНД	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
РОЗДІЛ 1. Вступ. Сучасні уявлення про спортивну медицину. Медико-педагогічний контроль в фізичній культурі і спорті													
Тема 1. Уведення в курс спортивної медицини. Сучасні методи обстеження фізкультурників і спортсменів	12	2	2				8						
Тема 2. Дослідження й оцінка фізичного розвитку	14			4			10						
Тема 3. Лікарсько-педагогічний контроль за юними спортсменами	14	2	4				8						
Разом за розділом 1	40	4	10				26						
РОЗДІЛ 2. Зміни в організмі при виконанні фізичних навантажень. Гострі та патологічні стани в спорті													
Тема 4. Спортивне серце, його структурна й функціональна характеристики	12	2	2				8						
Тема 5. Втома, перевтома, пере тренуваність. Хронічне фізичне перенапруження функцій провідних органів і систем організму спортсмена	14	2	4				8						
Тема 6. Спортивна патологія	12	2	2				8						
Тема 7. Основні засоби оптимізації	12	2	2				8						

постнавантажувального відновлення й підвищення фізичної працездатності в системі спортивної підготовки										
Разом за розділом 2	50	8	10		32					
УСЬОГО ГОДИН	90	12	20		58					

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
1.	Спортивна медицина. Вступ до курсу	2	
2.	Визначення і оцінка фізичного розвитку	4	
3.	Методи відбору учнів для занять спортом	4	
4.	Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи	2	
5.	Застосування функціональних дихальних проб при лікарсько-педагогічних спостереженнях	4	
6.	Визначення і оцінка аеробної та анаеробної лактатної продуктивності організму	2	
7.	Фізіологічна характеристика спортивного тренування	2	
	УСЬОГО ГОДИН	20	

6. Теми лабораторних занять – навчальним планом не передбачено.

7. Теми індивідуальних занять – навчальним планом не передбачено

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
1.	Уведення в курс спортивної медицини. Сучасні методи обстеження фізкультурників і спортсменів	8	
2.	Дослідження й оцінка фізичного розвитку	10	
3.	Лікарсько-педагогічний контроль за юними спортсменами	8	
4.	Спортивне серце, його структурна й функціональна характеристики	8	
5.	Втома, перевтома, пере тренованість. Хронічне фізичне перенапруження функцій провідних органів і систем організму спортсмена	8	
6.	Спортивна патологія	8	
7.	Основні засоби оптимізації постнавантажувального відновлення й підвищення фізичної працездатності в системі	8	

спортивної підготовки		
УСЬОГО ГОДИН	60	

9. Індивідуальні завдання програмою не передбачені

10.Методи та технології навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

- *Практичні*: дослідження.

2) За логікою передачі і сприймання 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: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

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

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

Самостійна робота студентів включає дві складові: самостійна підготовка до аудиторних занять, до занять у режимі онлайн, підготовка до тематичного тестового контролю та рубіжного контролю.

11.Критерії та засоби оцінювання запланованих програмних результатів навчання

Критеріями ефективності запланованих результатів навчання є глибина та дієвість знань, системність та усвідомленість знань.

Методами і засобами оцінювання підготовки до занять та виконання практичних завдань виступають: усний контроль (індивідуальне і фронтальне опитування студентів); засоби письмового контролю (тестові завдання, контрольні роботи, ситуаційні задачі), індивідуальні завдання – написання наукових рефератів.

Рейтингова система оцінювання дозволяє врахувати рівень знань, поточну підготовку студентів до аудиторних занять та визначити рівень засвоєння навчального матеріалу окремої теми. Підсумкова оцінка виставляється після складання заліку за рейтинговими показниками.

Критерії оцінювання знань запланованих програмних результатів навчання

Оцінка «відмінно» (рівень досягнень А). Студент відповідно до програми виявив всебічні, системні й глибокі знання навчального матеріалу, володіє відомостями з основної і додаткової літератури, сформулював повні відповіді на всі поставлені запитання, виявив креативність та уміння творчого застосування набутих теоретичних знань для вирішення практичних завдань. Студент має загальний високий рівень ерудиції та культури мови, здатний до самостійного поповнення надбаних знань і умінь у процесі подальшої навчальної роботи та професійної діяльності.

Оцінка «дуже добре» (рівень досягнень В). Студент міцно засвоїв програмний матеріал, вміє логічно і послідовно його викласти, має повні та системні знання з дисципліни, точно формулює означення й правила, не допускає істотних помилок у відповідях на запитання, вільно оперує навчальним матеріалом дисципліни, знає наукову й довідкову літературу, має здатність до самостійного поповнення та оновлення знань.

Оцінка «добре» (рівень досягнень С). Студент виявив системні й глибокі знання навчального матеріалу, володіє відомостями з основної літератури, виявив уміння застосування набутих теоретичних знань для вирішення практичних завдань, глибоко розуміє матеріал. Знання студента з окремих тем мають неповний характер, немає достатньої самостійності в аргументації відповідей, у відповідях він допускає недоліки, які може самостійно виправити.

Оцінка «задовільно» (рівень досягнень D). Студент виявив знання основного навчального матеріалу в необхідному для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності обсязі, вияв поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, давав неповні відповіді на поставлені запитання із застосуванням певних штампів, виявив уміння репродуктивного вирішення практичних завдань, у процесі їхнього виконання допускав суттєві помилки,

які міг усунути лише за допомогою викладача.

Оцінка «незадовільно» (рівень досягнень Е). Студент володіє навчальний матеріал поверхово й фрагментарно.

Оцінка «незадовільно» (рівень досягнень FX). Студент не засвоїв переважної частини програмного матеріалу, має поверхове, фрагментарне уявленнями про дисципліну, допускав принципові помилки при виконанні передбачених програмою завдань, на більшість запитань не давав відповіді, не здатний використати наявні знання під час виконання простих практичних завдань, але спроможний самостійно доопрацювати програмний матеріал і підготуватися до повторного складання. Оцінка «неприйнятно» (рівень досягнень F). Студент не опанував навчальним матеріалом, не має знань із більшої його частини, не дає відповіді на більшість поставлених завдань, не спроможний самостійно опанувати програмним матеріалом і потребує повторного вивчення дисципліни.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОСТІЙНА РОБОТА												Підсумковий контроль (залик)	Загальна кількість балів				
РОЗДІЛ 1 – 36 балів						РОЗДІЛ 2 – 44 балів											
T1		T2		T3		Контрольна робота	T4		T5		T6		T7		Контрольна робота	20	100
Aуд.	CP.	Aуд.	CP.	Aуд.	CP.		Aуд.	CP.	Aуд.	CP.	Aуд.	CP.	Aуд.	CP.			
4	4	4	4	4	4	12	4	4	4	4	4	4	5	4	11		

Шкала оцінювання: сто балова, ECTS, розширенна

Сума балів за всі видинавчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за розширеною шкалою	
		Для екзамену, заліку, курсової роботи, практики	
90-100	A	ВІДМІННО	
82-89	B	ДОБРЕ	
75-81	C		
64-74	D	ЗАДОВІЛЬНО	
60-63	E		
35-59	FX	НЕЗАДОВІЛЬНО з МОЖЛИВІСТЮ ПОВТОРНОГО СКЛАДАННЯ	
1-34	F	НЕПРИЙНАТНО з ОБОВ'ЯЗКОВИМ ПОВТОРНИМ ВИВЧЕННЯМ ДИСЦИПЛІНИ	

13.Методичне забезпечення

Навчально-методичний посібник «Практикум зі спортивної медицини», варіанти контрольних робіт, тестові завдання, ситуаційні задачі, електронні тексти лекцій. Електронні презентації лекцій. наукові тематичні відеофільми.

Завдання до практичних робіт, варіанти контрольних робіт, тестові завдання, залікові матеріали, ситуаційні задачі.

14.Рекомендована література

Основна

1. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник/ І.О. Ячнюк, О.О. Воробйов, Л.В. Романів, Ю.Б. Ячнюк та ін. Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. 432 с.
2. Маліков М.В., Сватьєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.
3. Осіпов В.М. Спортивна медицина: Навч. Посібник. Ужгород: ФОП Бреза А.Е., 2013. 215 с.
4. Паламарчук Ю.Г. Методичні рекомендації до практичних занять з навчальної дисципліни «спортивна медицина». Вінниця, 2022. 78 с.
5. Спортивна медицина: Підручник / За заг. ред. В.М. Сокрута. – Донецьк: «Каштан», 2013. 472 с.
6. Спортивна медицина: підруч. для студ. закл. Вищої освіти фіз. виховання і спорту/ Л. Я-Г.Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко та ін.; за ред. Л.Я-Г. Шахліної. Вид. 2-ге, без змін. К.: Національний Університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2019. 424 с.

Додаткова:

1. Земцова І. І. Спортивна фізіологія: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2008. 207 с.
2. Кириленко С.В. Уроки здоров'я. Харків. «Скорпіон», 2004. 88 с.
3. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних

команд України з олімпійських видів спорту / Шинкарук О.А., Лисенко О.М., Гуніна Л.М. та ін.; за заг. ред. О.А.Шинкарук. Київ. Олімп. л-ра, 2009. 144 с.

4. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К. Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник]. Кам'янець-Подільський, 2010. 308 с. ISBN 978-966-2937-95-4.

5. Спортивна метрологія: навч. посібник / уклад.: Г.В. Безверхня, Щибульська В.В. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 195 с.

6. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2000.

7. Цимбал Н.М. Методи зміцнення фізичного здоров'я. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2000.

Інформаційні ресурси

1. <http://bdpu.org/elearning.html>
2. <http://bdpu.org/library.html>
3. <http://www.sportmedicine.ru>
4. <http://webmed.irkutsk.ru>
5. <http://www.booksgid.com/health/22367-.html>

