

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра основ медицини**



РОБОЧА ПРОГРАМА ПРАКТИКИ

Основи спортивної медицини

Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань	22 Охорона здоров'я
Спеціальність	227 Терапія та реабілітація
Спеціалізація	227.01 Фізична терапія
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія
Статус дисципліни	обов'язкова
Мова навчання	українська

Ужгород 2024

Робоча програма практики «**Основи спортивної медицини**» для здобувачів ВО першого (бакалаврського) рівня галузі знань **22 – Охорона здоров'я**, спеціальності: **227 Терапія та реабілітація**; освітньої програми **Фізична терапія, ерготерапія**.

Розробник: Мелега К.П., кан. мед. наук, доцент кафедри основ медицини


Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри *основ медицини*

протокол № 14 від « 26 » червня_ 2024 р.

Завідувач кафедри  Ксенія МЕЛЕГА

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

протокол № 12 від « 27 » червня 2024 р.

Голова науково-методичної комісії:  Фелікс ФІЛАК

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 4	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 120	4	-
Кількість модулів – 2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 4	8	-
	Лекції:	
	24	-
	Практичні (семінарські):	
	36	-
Вид підсумкового контролю: залік	Лабораторні:	
	-	-
Форма підсумкового контролю: тестування, письмова, усна відповідь	Самостійна робота:	
	60	-

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «**Основи спортивної медицини**» є формування у студентів цілісного уявлення про можливості, форми та методи лікарського контролю, застосування відновних засобів у процесі оздоровчого і спортивного тренування, забезпечення вміння науково обґрунтовувати реабілітаційний і тренувальний процес та прогнозувати результати з урахуванням показників фізичного розвитку та функціональних особливостей організму осіб, які займаються фізичними вправами.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Професійні компетентності за професійним стандартом «Асистент фізичного терапевта»:

3.01 Здатність знаходити та обрати методи для комплексного підходу до розв'язання проблем та прийняття рішень.

3.08 Здатність до узагальнення, аналізу, синтезу та оцінювання отриманої інформації, необхідної для професійної діяльності асистента фізичного терапевта. 3.10 Здатність виконувати поставлені завдання під керівництвом фізичного терапевта.

Перелік трудових функцій (професійних компетентностей) за трудовою дією або групою трудових дій: Б1 Здатність проводити обстеження осіб з руховими порушеннями.

Г2 Здатність співпрацювати з зацікавленими сторонами з питань фізичної терапії.

Д1 Здатність визначати рівень функціонування особи з руховими порушеннями, використовуючи біопсихосоціальний підхід розуміння здоров'я людини.

Д2 Здатність розширювати функціональні можливості особи з руховим порушенням і сприяти дотриманню здорового способу життя.

Спеціальні (фахові) компетентності спеціальності (СК):

СК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «**Основи спортивної медицини**» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

ОК 8. Анатомія людини

ОК 9. Загальна біохімія та біохімія рухової активності ОК

10. Гігієна

ОК 11. Фізіологія людини

ОК 14. Долікарська медична допомога

ОК 15. Вікова анатомія і фізіологія

ОК 19. Методи дослідження у фізичній терапії, ерготерапії

ОК 25 Пропедевтика внутрішньої медицини

ОК 26 Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя

ОК 28. Основи фізичної терапії
 ОК 33 Теорії і технології оздоровчо-рекреаційної активності рухової активності
 ОК 35 Інструментальні методи функціональної діагностики та клініко-лабораторні дослідження

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «Фізична терапія, ерготерапія», вивчення навчальної дисципліни «Основи спортивної медицини» повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.	ПРН 01
Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психо-соціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.	ПРН 04
Надавати долікарську допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; вибирати оптимальні методи та засоби збереження життя.	ПРН 05
Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі, трактувати отриману інформацію.	ПРН 06
Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	ПРН 18

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Основи спортивної медицини»:

Очікувані результати навчання з дисципліни	Шифр ПРН
Знати: вплив регулярних занять фізичними вправами на морфофункціональний стан організму; методи визначення та оцінки фізичного розвитку, функціонального стану і фізичної працездатності осіб, які займаються фізичними вправами; організацію системи лікарського контролю при заняттях фізичною культурою й спортом; механізм дії та негативні наслідки вживання різних груп допінгів, методика допінг-контролю у спортсменів; причини і ознаки передпатологічних і патологічних станів, захворювань і травм, що виникають у разі нераціональних занять фізичною культурою і спортом, алгоритми надання першої домедичної допомоги при гострих патологічних станах і травматичних ушкодженнях при заняттях фізичними вправами, заходи їх профілактики.	ПРН 04 ПРН 05 ПРН 18
Розуміти: основні закономірності впливу засобів та методів фізичної культури та спорту на організм людини для формування науково-практичних системних уявлень про збереження й зміцнення здоров'я осіб, які займаються фізичними вправами.	ПРН 01 ПРН 04 ПРН 18

<p>Оволодіти: навичками проведення соматоскопічного та антропометричного обстеження осіб, які займаються фізичними вправами; методикою визначення та оцінки фізичного розвитку і стану основних функціональних систем організму та фізичної працездатності; методикою проведення лікарськопедагогічних спостережень у процесі занять фізичними вправами; надавати першу домедичну допомогу при гострих патологічних станах і травмах, що виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою і спортом; здійснювати систему заходів щодо попередження захворювань і травм у осіб, які регулярно займаються фізичними вправами.</p>	<p>ПРН 05 ПРН 06</p>
<p>Аналізувати результати оцінки фізичного розвитку, функціонального стану і фізичної працездатності осіб, які займаються фізичними вправами, та на цій основі здійснювати планування щодо оптимізації тренувального процесу, проведення та оцінки ефективності відновних (реабілітаційних) заходів; підвищення рівня здоров'я людей шляхом використання рухової активності людини й освітньої діяльності серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців.</p>	<p>ПРН 01 ПРН 06</p>
<p>Розвинути здатність студентів до творчого поєднання теоретичних знань і практичних навичок; поглиблення базових знань з допомогою самоосвіти; уміння ефективно провадити професійну діяльність, застосовуючи сучасні науково-доказові дані; представляти і оцінювати власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег.</p>	<p>ПРН 18</p>
<p>Оцінювання готовності студента адекватно вибирати комплекс методів тестування для оцінки функціонального стану організму осіб, які займаються фізичними вправами, з метою оптимізації навчально-тренувального та реабілітаційного процесу.</p>	<p>ПРН 04 ПРН 06</p>

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- тести;
- ситуаційні задачі;
- виконання письмових завдань;
- відповіді на теоретичні питання на заняттях;
- демонстрація практичних навичок;
- групові завдання з використанням імітаційних ігор на заняттях;
- презентації результатів виконаних завдань; □ співбесіда за результатами самостійної роботи; □ залік.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: індивідуальне усне опитування, тестовий контроль (I-II рівня), вирішення ситуаційних задач, письмовий теоретичний контроль, виконання індивідуальних та групових навчальних завдань.

Форма модульного контролю: модульна контрольна робота (письмово).

Форма підсумкового семестрового контролю: залік (тестування, письмова, усна)

відповідь).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл.5.1).

Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ЄКТС

Шкала ЄКТС	Диференційована шкала	Недиференційована шкала	Мін. бал - Макс. бал
A	Відмінно	Зараховано	90-100
B	Добре		82-89
C			74-81
B	Задовільно	Не зараховано	64-73
E			60-63
Fx	Незадовільно		Не зараховано
F		0-34	

Таблиця 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота					Модульна контрольна робота	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	50	100
10	10	10	10	10		

T1, T2 ... – теми

Таблиця 5.3. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)

Поточне оцінювання та самостійна робота					Модульна контрольна робота	Сума
T6	T7	T8	T9	T10	50	100
10	10	10	10	10		

T6, T7 ... – теми

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	8	20	7	20
Лабораторні заняття (допуск, виконання та захист)	-	-	-	-

Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні	8	10	7	10
Письмове тестування при тематичному оцінюванні	-	-	-	-
Індивідуальна робота (курсова робота)	-	-	-	-
Виконання завдань самостійної роботи	8	10	7	10
Презентація	-	-	1	10
Реферат	-	-	-	-
Есе (протокол збору анамнезу)	1	10	-	-
Модульна контрольна робота	1	50	1	50
Разом		100		100

Критерії модульного поточного оцінювання

Поточне модульне оцінювання проводиться шляхом проведення тестового контролю знань на заняттях, опитування студентів під час занять, виконання практичних індивідуальних і групових навчальних завдань, підготовки есе або презентації в межах певного змістового модулю, перевірки завдань самостійної роботи, аналізу відвідування та відробок пропущених занять. В ході поточного контролю, за кожен вид навчальної роботи студент отримує оцінку за національною чотирибальною шкалою (відмінно, добре, задовільно, незадовільно), яка потім переводиться у рейтингові бали.

При оцінюванні засвоєння матеріалу кожного заняття модуля студенту виставляються оцінки за 4-бальною (традиційною) шкалою з використанням таких критеріїв оцінювання. **Оцінка «відмінно»** виставляється за умови, якщо студент знає зміст заняття та лекційний матеріал у повному обсязі, ілюструючи відповіді різноманітними прикладами; дає вичерпні точні та ясні відповіді без будь-яких навідних питань; викладає матеріал без помилок і неточностей; вільно вирішує тестові і ситуаційні задачі, а також виконує практичні завдання будь-якого рівня складності.

Оцінка «добре» виставляється, якщо студент знає зміст заняття та добре його розуміє, відповіді на питання викладає правильно, послідовно і систематично, але вони не є вичерпними, хоча на додаткові питання студент відповідає без помилок; вирішує всі задачі і виконує практичні завдання, відчуваючи складнощі лише у найважчих випадках.

Оцінка «задовільно» ставиться студентові на основі знання всього змісту заняття та при задовільному рівні його розуміння. Студент спроможний вирішувати спрощені завдання за допомогою навідних питань; частково вирішує задачі та виконує практичні навички, відчуваючи складнощі в ряді простих випадків; не спроможний самостійно систематично викласти відповідь, але на прямо поставлені прості запитання відповідає вірно.

Оцінка «незадовільно» виставляється у випадках, коли знання і уміння студента є нижчими за критерії задовільної оцінки.

У робочій програмі був застосований такий принцип конвертації традиційної системи оцінювання в бали (таблиця 5.4):

Конвертація традиційної системи оцінювання в бали:

Традиційна оцінка	Конвертація у бали
«5»	10-8
«4»	7-5
«3»	4-2
«2»	1 (0 балів за знання та 1 бал – за присутність на занятті)

Відпрацювання пропущених практичних занять здійснюється згідно графіка відробок у визначений час в чергових викладачів. При цьому потрібно показати написаний від руки конспект з пропущеної теми, пройти тестовий контроль або усно відповісти на поставлені питання, виконати практичне завдання, визначене викладачем (напр., виконати і оцінити результати визначеної функціональної проби).

Оцінювання самостійної роботи студентів:

Оцінювання самостійної роботи студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному аудиторному занятті. Оцінювання тем, які виносяться лише на самостійну роботу і не входять до тем аудиторних навчальних занять, контролюється при змістовому модульному контролі.

Кількість балів за різні види індивідуальної самостійної роботи студента залежить від її обсягу і значимості, але не більше 10 балів. Ці бали додаються до суми балів, набраних студентом за поточну навчальну діяльність.

Критерії оцінювання самостійної роботи студентів

Бали	Критерії оцінювання
10-8	Студент повною мірою виконує завдання, винесені для самостійного опрацювання, вільно оперує поняттями і науковою термінологією, демонструє глибокі знання джерел, має власну думку щодо відповідної теми і здатний аргументовано її доводити.
7-5	Загалом завдання самостійної роботи виконані, матеріал викладений достатньо повно, але студент припускається певних помилок при виконанні завдань, винесених для самостійного виконання, трапляються неточності і помилки
4-3	Студент неповністю виконує завдання, винесені для самостійного опрацювання, слабо розуміє їх сутність, намагається робити висновки, але при цьому припускається грубих помилок, матеріал викладно нелогічно, непослідовно.
2-1	Виконана робота виглядає нашвидку зробленою чи незакінченою. Наявні значні фактичні помилки, незрозумілості, нерозуміння теми або невідповідність виконаних завдань та викладеного матеріалу передбаченій темі для самостійного опрацювання.

Таким чином, оцінка за модульне поточне оцінювання складається з оцінок за тестовий контроль на заняттях (1-10 балів), усної відповіді на теоретичні питання (1-10 балів), оцінок за виконання практичних індивідуальних та групових завдань на заняттях (1-10 балів), виконання

есе або презентації за темами змістового модулю (1-10 балів), самостійної роботи студента (1-10 балів). Максимальна оцінка за модульне поточне оцінювання складає 50 балів (табл.5.5).

Таблиця 5.5. Шкала модульного поточного оцінювання з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Змістовий модуль 1, 2	
	Кількість балів	Максимальна кількість балів
Тестовий контроль знань на заняттях (<i>середня оцінка за результатами тестів</i>)	1-10	10
Відповідь на теоретичні питання (<i>середня оцінка за результатами відповідей</i>)	1-10	10
Виконання практичних індивідуальних та групових завдань на заняттях (<i>середня оцінка за результатами виконання завдань</i>)	1-10	10
Есе або презентація (<i>оцінка за якість та повноту виконання завдань</i>)	1-10	10
Самостійна робота (<i>за якість виконаних самостійно завдань</i>)	1-10	10
Разом		50

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Упродовж семестру з дисципліни проводиться 2 модульні контрольні роботи (МКР) наприкінці змістового модулю. МКР складається з вирішення тестових завдань та теоретичних питань (додаток 1). До МКР допускаються всі студенти. На виконання письмової МКР відводиться до двох академічних годин. Кожен студент виконує окремий варіант завдань. В кожному варіанті є 10 тестових завдань та 2 теоретичні питання. На кожне тестове питання дається 5 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від однієї до 5 відповідей. Правильна відповідь за кожний окремий тест оцінюється в 3 бали (максимально 30 балів), за теоретичне питання у 10 балів (максимально 20 балів). За допомогою письмової МКР оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 50 балів.

Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

Підсумковий модульний контроль з дисципліни проводиться у вигляді заліку наприкінці 8 семестру навчання і дає можливість визначити кінцевий ступінь рівня і якості засвоєння студентами теоретичних знань та практичних вмінь і навичок з даної дисципліни. Максимальна оцінка з підсумкового (семестрового) контролю становить 100 балів.

Підсумкова модульна оцінка з навчальної дисципліни визначається за результатами одного змістового модулю та виставляється за 100-бальною шкалою, шкалою ЄКТС та національною шкалою. Переведення даних 100-бальної шкали у оцінки за національною шкалою та шкалою ЄКТС здійснюється в порядку, зазначеному в таблиці 5.1.

Студенти, підсумкова модульна оцінка яких становить 35-59 балів, зобов'язані пройти підсумковий (семестровий) контроль у формі заліку, що передбачено робочим навчальним планом.

Для визначення рівня знань студентів під час проведення екзамену керуються такими критеріями оцінок:

90-100 балів (A) заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

82-89 балів (B) заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;
 - має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
 - під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;
- 74-81 бал (C)** заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
 - вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;
 - опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;
- 64-73 бали (D)** заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;
- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;
- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

60-63 бали (E) заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.
- 35-59 балів (FX)** виставляється студенту, який:

- виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

менше 35 балів (F) – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;
- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;
- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Організація і методи проведення лікарського та

лікарськопедагогічного контролю у процесі занять фізичною культурою і спортом

Тема 1. Предмет, принципи і основи організації спортивної медицини та лікарського контролю за особами, які займаються фізичною культурою і спортом.

Тема 2. Визначення та оцінка фізичного розвитку організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Тема 3. Методи дослідження та оцінка функціонального стану організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Тема 4. Методи визначення та оцінка фізичної працездатності осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Тема 5. Методи проведення лікарсько-педагогічного контролю у процесі занять фізичними вправами, медичне забезпечення змагань.

Змістовий модуль 2. Передпатологічні стани і захворювання у разі нерациональних занять спортом та їх профілактика. Система відновлення спортивної працездатності

Тема 6. Особливості лікарського контролю за особами різного віку і статі, які займаються фізичною культурою і спортом.

Тема 7. Стомлення при м'язовій діяльності. Перевтома, перенапруження і перетренованість при заняттях фізичними вправами, заходи профілактики.

Тема 8. Спортивні травми, гострі патологічні стани і хронічні захворювання як наслідок нерациональних занять спортом, перша домедична допомога, заходи профілактики.

Тема 9. Сучасна система відновлення працездатності спортсменів.

Тема 10. Проблема допінгів та антидопінговий контроль у спорті.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Організація і методи проведення лікарського та лікарськопедагогічного контролю у процесі занять фізичною культурою і спортом						

Тема 1. Предмет, принципи і основи організації спортивної медицини та лікарського контролю за особами, які займаються фізичною культурою і спортом.	12	2	4			6
Тема 2. Визначення та оцінка фізичного розвитку осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	10	2	2			6
Тема 3. Методи дослідження та оцінка функціонального стану організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	16	4	6			6
Тема 4. Методи визначення та оцінка фізичної працездатності осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	10	2	2			6
Тема 5. Методи проведення лікарсько-педагогічного контролю у процесі занять фізичними вправами, медичне забезпечення змагань.	10	2	2			6
Модульна контрольна робота № 1	2		2			
Разом за змістовим модулем 1	60	12	18			30
Модуль 2. Передпатологічні стани і захворювання у разі нераціональних занять спортом та їх профілактика. Система відновлення спортивної працездатності						
Тема 6. Особливості лікарського контролю за особами різного віку і статі, які займаються фізичною культурою і спортом.	9	2				7
Тема 7. Стонлення при м'язовій діяльності. Перевтома, перенапруження і перетренованість при заняттях спортом, заходи профілактики.	10	2	2			6
Тема 8. Спортивні травми, гострі патологічні стани і хронічні захворювання як наслідок нераціональних занять спортом, заходи профілактики.	13	2	6			5
Тема 9. Сучасна система відновлення працездатності спортсменів.	14	4	4			6
Тема 10. Проблема допінгів та антидопінговий контроль у спорті.	10	2	2			6
Модульна контрольна робота № 2	2		2			
Разом за змістовим модулем 2	58	12	16			30
Залік	2		2			
Усього годин	120	24	36			60

6.3. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------

Модуль 1. Організація і методи проведення лікарського та лікарсько-педагогічного контролю у процесі занять фізичною культурою і спортом		
1	Тема: Предмет, принципи і основи організації спортивної медицини та лікарського контролю за особами, які займаються фізичною культурою і спортом	2
2	Тема: Вчення про фізичний розвиток. Методи визначення і оцінки фізичного розвитку.	2
3	Тема: Методи дослідження та оцінка функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи осіб, які займаються фізичною культурою і спортом	2
4	Тема: Методи дослідження та оцінка функціонального стану нервової системи та нервово-м'язового апарату осіб, які займаються фізичною культурою і спортом	2
5	Тема: Методи визначення фізичної працездатності у осіб, які займаються фізичною культурою і спортом	2
6	Тема: Лікарсько-педагогічний контроль у процесі тренувальних занять і змагань	2
	Разом	12
Модуль 2. Передпатологічні стани і захворювання у разі нераціональних занять спортом та їх профілактика. Система відновлення спортивної працездатності		
7	Тема: Особливості лікарського контролю за юними спортсменами, жінками, дорослими, які займаються фізичною культурою і спортом	2
8	Тема: Стомлення при м'язовій діяльності. Перевтома, перенапруження і перетренованість при заняттях спортом, заходи профілактики.	2
9	Тема: Спортивні травми, гострі патологічні стани і хронічні захворювання як наслідок нераціональних занять спортом, заходи профілактики.	2
10	Тема: Сучасна система відновлення спортивної працездатності	2
11	Тема: Медико-біологічних засобів у відновленні спортивної працездатності	2
12	Тема: Проблема допінгів та антидопінговий контроль у спорті	2
	Разом	12
	Всього за 2 змістовими модулями	24

6.4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1. Організація і методи проведення лікарського та лікарсько-педагогічного контролю у процесі занять фізичною культурою і спортом		
1.	Основи організації спортивної медицини та лікарського контролю за особами, які займаються ФК і спортом. Комплексна методика лікарського обстеження фізкультурників і спортсменів.	2
2.	Особливості збору загального та спортивного анамнезу.	2
3.	Методи визначення та оцінки фізичного розвитку осіб, які займаються фізичною культурою і спортом	2
4.	Методи дослідження та оцінка функціонального стану серцево-судинної системи осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	2
5.	Методи дослідження та оцінка функціонального стану дихальної системи осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	2
6.	Методи дослідження та оцінка функціонального стану нервової системи і нервово-м'язового апарату осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	2
7.	Методи визначення та оцінка фізичної працездатності осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	2
8.	Лікарсько-педагогічні спостереження у процесі тренувальних занять.	2
9.	Модульний контроль № 1	2

	Разом	18
Модуль 2. Передпатологічні стани і захворювання у разі нераціональних занять спортом та їх профілактика. Система відновлення спортивної працездатності		
10.	Стомлення при м'язовій діяльності. Перевтома, перенапруження і перетренованість при заняттях спортом, заходи профілактики.	2
11.	Спортивні травми як наслідок нераціональних занять спортом, перша домедична допомога. Заходи профілактики.	2
12.	Вплив хронічних фізичних перевантажень на стан опорно-рухового апарату спортсменів. Заходи профілактики.	2
13.	Гострі патологічні стани і хронічні захворювання як наслідок нераціональних занять спортом, перша домедична допомога. Заходи профілактики.	2
14.	Сучасні засоби і методи відновлення працездатності спортсменів.	2
15.	Особливості застосування медико-біологічних засобів у відновленні спортивної працездатності	2
16.	Проблема допінгів та антидопінговий контроль у спорті.	2
17.	Модульний контроль № 2	2
	Разом	16
18.	Залік	2
	Всього за 2 змістовими модулями	36

6.5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Організація і методи проведення лікарського та лікарсько-педагогічного контролю у процесі занять фізичною культурою і спортом. Відновлення спортивної працездатності		
1	Предмет, принципи і основи організації спортивної медицини та лікарського контролю за особами, які займаються фізичною культурою і спортом. Основи організації спортивної медицини. Структура і функції лікарськофізкультурної служби. Комплексна методика обстеження осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. Адаптація організму до фізичних навантажень. Визначення та оцінка фізичного розвитку методом соматоскопії та антропометрії. Поняття про функціональну діагностику і функціональні проби. Освоєння збору анамнезу у осіб, які займаються фізичними вправами. Оформлення протоколу опитування та складання висновку.	6
2	Визначення та оцінка фізичного розвитку організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. Правила і порядок проведення соматоскопії. Протокол соматоскопічного дослідження спортсмена. Побудова плантограми та розрахунок індексу стопи. Методика визначення конституціональних типів за Черноруцьким. Правила і порядок проведення антропометрії. Оцінка фізичного розвитку за методом індексів. Оцінка фізичного розвитку за методом антропометричних стандартів. Антропометричний профіль спортсмена. Оформлення протоколу обстеження та складання висновку.	6
3	Методи дослідження та оцінка функціонального стану організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень. Методика дослідження та оцінка функціонального стану серцево-судинної системи спортсмена в спокої (анамнез, оцінка пульсу і артеріального тиску). Методика	6

	<p>проведення і оцінка функціональних проб серцево-судинної системи (проба Мартіне-Кушелевського, Руф'є). Оцінка реакції пульсу і артеріального тиску на навантаження за даними функціональних проб з дозованим фізичним навантаженням.</p> <p>Адаптація дихальної системи, системи крові та сечовидільної системи до фізичних навантажень. Методика дослідження та оцінка функціонального стану системи зовнішнього дихання спортсмена в спокої (анамнез, визначення та оцінка частоти дихання, належної і фактичної життєвої ємності легень, пікфлоуметрія). Методика проведення і оцінка функціональних проб системи зовнішнього дихання (проби з затримкою дихання Штанге і Генчі, проба Серкіна, проба Розенталя).</p> <p>Адаптація нервової системи і нервово-м'язового апарату до фізичних навантажень. Методика дослідження та оцінка функціонального стану різних відділів нервової системи і нервово-м'язового апарату в спокої (анамнез, дослідження стану периферичних нервів, рефлексів та аналізаторів). Методика проведення та оцінка функціональних проб нервової системи (ортостатична, кліноортостатична проби, проби Ромберга, проба Яроцького, тепінг-тест, визначення швидкості рухової реакції).</p> <p>Оцінка показників загального аналізу крові та деяких біохімічних показників крові. Оцінка показників загального аналізу сечі. Оформлення протоколу обстеження та складання висновку.</p>	
4	<p>Методи визначення та оцінка фізичної працездатності осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.</p> <p>Фізична працездатність спортсмена. Внутрішні та зовнішні фактори, які визначають фізичну працездатність. Методика проведення та оцінка субмаксимального тесту PWC170. Аеробна та анаеробна потужність організму. Фактори, які визначають аеробну та анаеробну потужність організму. Методика проведення і визначення максимального споживання кисню непрямими методами. Методика проведення та оцінка тестів з максимальними навантаженням (тест Новаккі, тести Купера). Методика проведення і оцінка Гарвардського степ-тесту.</p>	6
5	<p>Методи проведення лікарсько-педагогічного контролю у процесі занять фізичними вправами, медичне забезпечення змагань.</p> <p>Методика проведення лікарсько-педагогічних спостережень (ЛПС) на заняттях з фізичного виховання і тренуваннях (хронометраж заняття, моторна щільність і фізіологічна крива заняття). Оцінка ступеня втоми на заняттях за схемою. Складання щоденника самоконтролю спортсмена. Методи дослідження та функціональні проби (проба з додатковими навантаженнями, проба з повторними специфічними навантаженнями), які застосовуються у процесі ЛПК.</p> <p>Організація медичного забезпечення змагань.</p>	6
	Разом	30
<p>Змістовий модуль 2. Передпатологічні стани і захворювання у разі нераціональних занять спортом та їх профілактика. Система відновлення спортивної працездатності</p>		
6	<p>Особливості лікарського контролю за юними спортсменами, жінками та дорослими, які займаються фізичною культурою і спортом.</p> <p>Анатомо-фізіологічні особливості дітей різного віку, юних спортсменів та їх врахування при проведенні занять з фізичного виховання і тренувань. Методики проведення функціональних проб у дітей різного віку і статі. Фізіологічні особливості організму осіб старшого віку та жінок. Лікарський контроль за станом жінок-спортсменок. Контроль на статеву належність. Патологічні зміни в організмі юних спортсменів, жінок та осіб старшого віку при нераціональних заняттях фізичними вправами.</p>	7

7	Стомлення при м'язовій діяльності. Перевтома, перенапруження і перетренованість при заняттях спортом. Легке і гостре стомлення, діагностичні ознаки гострого стомлення. Перевтома, її ознаки і заходи для відновлення стану. Перетренованість, її стадії, ознаки і заходи для відновлення стану. Характеристика гострого та хронічного фізичного перенапруження різних органів та систем при заняттях спортом. Гострі стани при заняттях спортом та перша допомога при них. Заходи профілактики.	6
8	Спортивні травми, гострі патологічні стани і хронічні захворювання як наслідок нераціональних занять спортом, заходи профілактики. Загальна характеристика, зовнішні і внутрішні фактори спортивного травматизму. Принципи профілактики спортивних травм, викликаних цими причинами. Характеристика патологічних станів та хронічних захворювань опорно-рухового апарату, що виникають у спортсменів внаслідок хронічних фізичних перевантажень. Перша допомога при гострих станах і травмах ОРА. Заходи профілактики. Раптова смерть при заняттях спортом, причини, заходи профілактики. Загальна характеристика хронічних захворювань у спортсменів, заходи профілактики.	5
9	Сучасна система відновлення працездатності спортсменів. Характеристика сучасних засобів відновлення різних груп: педагогічних, психологічних, медико-біологічних. Принципи поєднаного застосування різних засобів. Фізичні засоби відновлення працездатності спортсменів. Методи гідро- та бальнеотерапії, саунування. Фізіотерапевтичні методи у відновленні та реабілітації спортсменів. Методики масажу та занять фізичними вправами у комплексі відновлення і реабілітації спортсменів. Харчовий раціон спортсменів різних спеціалізацій. Режим харчування і питний режим спортсменів під час тренувань і в період відповідальних змагань. Загальні принципи використання фармакологічних засобів для покращення перебігу відновних процесів. Вітаміни і вітамінні засоби. Адаптогени і препарати, які впливають на енергетичні і пластичні процеси. Парентеральне харчування спортсменів. Особливості фізичної реабілітації при травмах ОРА у спортсменів. Роль занять спортом у системі реабілітації інвалідів.	6
10	Проблема допінгів та антидопінговий контроль у спорті. Основні групи допінгів, механізм їх дії. Побічна дія та патологічний вплив різних допінгів на організм. Процедура допінг-контролю.	6
	Разом	30
	Всього за 2 змістовими модулями	60

Примітка. Самостійна робота виконується студентом у вигляді протоколу/конспекту згідно визначених завдань у навчальному зошиті з дисципліни

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Обладнання: мультимедійне обладнання, медичні прилади для проведення антропометричних досліджень (ростомір, медична вага, сантиметрова стрічка, динамометр) та оцінки функціонального стану організму (тонометр, спірометр, секундомір, велоергометр).

Методичне забезпечення: конспект лекцій з дисципліни; методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни:

1. Навчальний посібник: Основи спортивної медицини / К.П. Мелега. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2023. 300 с.

2. Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Спортивна медицина» / Укладач: к.мед.н., доцентка Ксенія МЕЛЕГА. Ужгород, 2022. 64 с.

а також схеми, таблиці, малюнки, презентації; інструктивно-методичні матеріали для проміжного і підсумкового контролю знань; критерії модульно-рейтингового оцінювання знань із навчальної дисципліни.

Програмне забезпечення: інструментарій системи електронного навчання Moodle сайту електронного навчання ДВНЗ «УжНУ» (<https://moodle.uzhnu.edu.ua>), що дозволяє створювати електронні навчальні курси й надавати здобувачам доступ до них за допомогою глобальної мережі Інтернет, організовуючи навчання за принципом «будь-де та будь-коли», в тому числі за дистанційною формою (напр., в умовах карантину). Для організації дистанційного навчання студентів використовується також пакет додатків Google Workspace: Google Meet для відеозв'язку при проведенні лекцій, практичних занять, консультацій, контрольних заходів тощо; Google Пошта, Диск, Календар, Клас, Чат тощо.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Мелега К.П. Основи спортивної медицини: Навчальний посібник. Ужгород, 2023. 300 с.
2. Основи спортивної медицини : Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В.М.Сокрута Донецьк: «Каштан», 2013. 472 с.
3. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації [навч. Посібник для студентів вищих навчальних закладів] / Т. Бойчук, М. Голубєва, О. Левандовський, Л. Войчишин. Л.: ЗУКЦ, 2010. 240 с.
4. Основи спортивної медицини і фізична реабілітація: Навч. посібник / В.А. Шаповалова, В.М. Коршак, В.М. Халтагарова та ін. К.: Медицина, 2008. 248 с.
5. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті / Ячнюк І. О., Воробйов О. О., Романів Л. В., Ячнюк Ю. Б., Марценяк І. В., Білик Р. Р.: Підручник. Чернівці: Книги – XXI, 2009. 432 с.
6. Мелега К.П., Дуло О.А., Бондарчук Н.Я. Відновлення працездатності у спортсменів: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Ужгород, ПоліПрінт, 2007. 100 с.
7. Мелега К.П., Кручаниця М.І. Невідкладна допомога при травмах і гострих станах у спортсменів. Навчальний посібник. Ужгород: Графіка, 2011. 120 с.
8. Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Спортивна медицина» / Укладач: к.мед.н., доцентка Ксенія МЕЛЕГА. Ужгород, 2022. 64 с.
9. Методи дослідження функціонального стану та фізичної працездатності при заняттях фізичною культурою і спортом: Методичні рекомендації. Ужгород: Поліграф-центр «Ліра», 2004. 40 с.

Додаткова:

1. Осіпов В.М. Спортивна медицина: навчальний посібник (для студентів напрямів підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини»). Бердянськ: БДПУ, 2013. 215 с.
2. Маліков М.В., Сватъєв 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. Єр'оміна О.Л., Котова Л.І. Основи спортивної медицини. Навчально-методичний посібник для практичних занять студентів медичного факультету. Полтава. 2005. 44 с.
4. Савка В.Г., Радько М.М., Воробйов О.О., Марценяк І.В., Бабюк А.В. Спортивна морфологія: Навч. Посібник / За ред. Радька М.М. Чернівці: Книги – XXI, 2005. 196 с.
5. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.

6. Профілактика спортивного травматизму: Методична розробка для самостійної підготовки студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Укладачі: Мелега К.П., Дуло О.А., Дуб М.М. Ужгород: «Говерла», 2013. 26 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Навчально-методичні матеріали з дисципліни «Основи спортивної медицини». Сайт електронного навчання УжНУ. URL: <https://moodle.uzhnu.edu.ua/course/view.php?id=737>
2. Робоча програма дисципліни «Основи спортивної медицини» на інфоцентрі ДВНЗ «УжНУ». URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/36882>
3. Основи спортивної медицини: Збірник тестів /Мелега К.П. Ужгород, 2011. 60 с [Електронний ресурс]. Сайт електронного навчання УжНУ. URL: <https://moodle.uzhnu.edu.ua/course/view.php?id=737>
4. Сайт журналу «Основи спортивної медицини» [Електронний ресурс]. URL <http://tsushko.tutdomen.com/sportmed/index.php?lang=ukr>

Додаток 1

Питання для контролю теоретичної успішності Змістовий модуль 1

1. Предмет, завдання і значення спортивної медицини.
2. Історія розвитку спортивної медицини.
3. Теоретичні та організаційно-методичні основи спортивної медицини.
4. Сутність, мета і завдання лікарського контролю за особами, що займаються фізкультурою і спортом.
5. Форми і порядок здійснення лікарського контролю за особами, що займаються фізкультурою і спортом.
6. Структура і функції лікарсько-фізкультурного диспансеру (ЛФД).
7. Розділи комплексного обстеження фізкультурників і спортсменів.
8. Методи визначення фізичного розвитку (соматоскопія та антропометрія) та його оцінка.
9. Загальний та спортивний анамнез. Особливості опитування осіб, які займаються ФК і спортом.
10. Поняття «функціональна проба». Класифікація функціональних проб.
11. Методи дослідження серцево-судинної системи (ССС) у осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. Особливості збору анамнезу.
12. Структурні і функціональні особливості “спортивного” серця. Особливості пульсу і тиску у спортсменів.
13. Функціональні проби ССС. Методика і оцінка проби Мартіне.
14. Типи реакцій артеріального тиску і пульсу на навантаження.
15. Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень. Методи дослідження системи зовнішнього дихання. Особливості збору анамнезу.
16. Методи визначення і оцінки ЖЄЛ.
17. Функціональні проби з затримкою дихання (Штанге, Генчі, Серкіна).

18. Адаптація нервової системи і нервово-м'язового апарату до фізичних навантажень. Методи дослідження нервової системи. Особливості збору анамнезу.
19. Визначення і оцінка функції окремих черепно-мозкових нервів і рефлексів.
20. Визначення статичної і динамічної координації.
21. Дослідження вегетативної нервової системи. Визначення дермографізму.
22. Методика проведення і оцінки ортостатичної та кліноортостатичної проби.
23. Методика виконання і оцінка тепінг-тесту.
24. Методика виконання і оцінка проби Яроцького.
25. Адаптація сечовидільної системи до фізичних навантажень. Особливості дослідження сечовидільної системи. Показники загального аналізу сечі.
26. Адаптація системи крові до фізичних навантажень. Дослідження системи крові. Показники загального аналізу крові та біохімічні показники крові.
27. Поняття про фізичну працездатність. Функціональні проби і тести для визначення фізичної працездатності.
28. Методика виконання субмаксимального тесту PWC₁₇₀.
29. Методи визначення максимального споживання кисню (МСК).
30. Методика і оцінка тесту Наваккі.
31. Методика і оцінка Гарвардського степ-тесту.
32. Методика і оцінка тестів Купера.
33. Сутність, завдання і методи лікарсько-педагогічних спостережень (ЛПС) на заняттях з фізичного виховання і тренуваннях
34. Методика визначення моторної щільності заняття.
35. Методика побудови фізіологічної кривої заняття.
36. Оцінка ступеня втоми за схемою осіб, які займаються на фізичною культурою і спортом.
37. Тренувальні ефекти і форми організації ЛПС.
38. Самоконтроль фізкультурника і спортсмена.
39. Санітарно-гігієнічний контроль за місцями і умовами проведення тренувальних занять і змагань.
40. Медичне забезпечення змагань.

Змістовий модуль 2 1.

- Анатомо-фізіологічні особливості дітей різного віку і статі.
2. Особливості оцінки фізичного розвитку дітей і підлітків.
 3. Особливості визначення функціонального стану і проведення функціональних проб у дітей і підлітків.
 4. Визначення фізичної працездатності і оцінки реакції на навантаження у дітей різного віку.
 5. Розподіл дітей на медичні групи для занять на уроках фізичного виховання.
 6. Особливості лікарського контролю за юними спортсменами.
 7. Особливості лікарського контролю за жінками, які займаються фізичною культурою і спортом.
 8. Особливості лікарського контролю за дорослими різного віку, які займаються фізичною культурою і спортом.
 9. Фізіологічні механізми виникнення стомлення при м'язовій діяльності.
 10. Легке і гостре стомлення, діагностичні ознаки гострого стомлення.
 11. Перевтома, її ознаки і заходи для відновлення стану.
 12. Перетренованість, її стадії, ознаки і заходи для відновлення стану.
 13. Загальні причини виникнення патологічних станів і захворювань у спортсменів.

14. Раптова смерть при заняттях спортом, причини, заходи профілактики.
15. Гостре фізичне перенапруження при заняттях спортом. Заходи профілактики.
16. Хронічне фізичне перенапруження різних органів і систем при заняттях спортом. Заходи профілактики.
17. Механізм розвитку гострої серцево-судинної недостатності, симптоми, перша допомога.
18. Гіпертонічні й гіпотонічні стани в спортсменів, симптоми, перша допомога.
19. Механізм розвитку печінково-болючого синдрому, симптоми, перша допомога.
20. Дистрофія міокарда внаслідок хронічної фізичної перенапруги серця в спортсменів.
21. Гравітаційний шок. Механізм розвитку, симптоми, профілактика, перша допомога.
22. Гіпоглікемічні стани та гіпоглікемічна кома у спортсменів. Причини, симптоми, невідкладна допомога, профілактика.
23. Непритомність. Механізм розвитку, симптоми, перша допомога, профілактика.
24. Клінічна смерть, причини, ознаки, реанімаційні заходи. Правила проведення непрямого масажу серця та штучного дихання.
25. Захворювання верхніх і нижніх дихальних шляхів у спортсменів, ознаки. Заходи профілактики.
26. Захворювання органів травлення, ознаки. Заходи профілактики.
27. Захворювання нирок у спортсменів. Заходи профілактики.
28. Морфологічні зміни у структурах ОРА під впливом фізичних навантажень.
29. Патологічні зміни у м'язах під впливом хронічних перевантажень. Заходи профілактики.
30. Патологічні зміни в кістках і суглобово-зв'язковому апараті під впливом значних фізичних перевантажень. Заходи профілактики.
31. Загальна характеристика, зовнішні і внутрішні фактори спортивного травматизму.
32. Принципи профілактики спортивних травм, викликаних різними причинами.
33. Причини та ознаки травматичного ушкодження суглобово-зв'язкового апарату: розтягнення і розрив зв'язок, сухожиль, ушкодження суглобів, вивихи. Перша допомога, профілактика.
34. Причини та ознаки переломів кісток. Правила транспортної іммобілізації при окремих видах переломів (переломах кінцівок, кісток черепа, тазу і хребта).
35. Травматичний шок: механізм розвитку, ознаки, перша допомога.
36. Класифікація та загальна характеристика відновних засобів.
37. Педагогічні засоби відновлення й активний відпочинок, загальна характеристика.
38. Психологічні засоби відновлення, класифікація, загальна характеристика.
39. Медико-біологічні засоби відновлення, класифікація, загальна характеристика.
40. Загальні принципи використання засобів відновлення спортивної працездатності.
41. Класифікація і загальна характеристика фізичних засобів відновлення.
42. Види і характеристика гідропродур. Особливості застосування різних видів душу для відновлення фізичної працездатності.
43. Особливості застосування ванн для відновлення фізичної працездатності. Мінеральні ванни.
44. Оздоровче і спортивне саунування, особливості застосування у спортсменів.
45. Особливості застосування методів апаратної фізіотерапії у реабілітації спортсменів.
46. Застосування процедур зі зміною барометричного тиску у відновленні спортивної працездатності і реабілітації спортсменів. Сумісність фізичних факторів.
47. Роль масажу і ЛФК у відновленні і реабілітації спортсменів. Види масажу.
48. Особливості застосування підготовчого масажу.

49. Особливості застосування репаративного (відновного) масажу.
50. Особливості застосування превентивного (профілактичного) масажу
51. Роль харчування в забезпеченні енергетичних потреб організму при фізичних навантаженнях. Калорійність харчового раціону спортсменів в залежності від енерговитрат.
52. Збалансованість харчового раціону спортсменів за вмістом основних поживних речовин (білки, жири, вуглеводи), мінералів та мікроелементів.
53. Режим харчування і питний режим спортсменів.
54. Особливості харчування на дистанції та в період відповідальних змагань.
55. Загальні принципи використання фармакологічних засобів для покращення перебігу відновних процесів.
56. Вітаміни і вітамінні засоби у відновленні спортивної працездатності.
57. Парентеральне харчування спортсменів.
58. Адаптогени і препарати, які впливають на енергетичні і пластичні процеси.
59. Поняття допінгу та антидопінговий контроль у спорті.
60. Історія виникнення допінгу.
61. Основні групи допінгів, механізм їх дії. Побічна дія та патологічний вплив різних допінгів на організм
62. Процедура допінг-контролю.

Додаток 2

Результати перегляду робочої програми навчальної дисципліни

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ____ від « ____ » _____ 20 ____ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20 ____ / 20 ____ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ____).
(потрібне підкреслити)

протокол № ____ від « ____ » _____ 20 ____ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20 ____ / 20 ____ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ____).
(потрібне підкреслити)

протокол № ____ від « ____ » _____ 20 ____ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20 ____ / 20 ____ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ____).
(потрібне підкреслити)

протокол № ____ від « ____ » _____ 20 ____ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)