

Силабус курсу
Спортивна медицина

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Освітньо-наукова програма 017 «Фізична культура і спорт»

Рік навчання: 3, Семестр: 5

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

Керівник курсу

ПІП

К.б.н., доц. Безпалова Наталія Миколаївна

Контактна інформація nbezpалova7@gmail.com, +380509256037

Опис дисципліни

Дисципліна “Спортивна медицина” спрямована на формування у студентів теоретичних знань та вироблення практичних навичок з проведення лікувальної фізичної культури та залежно від виду захворювання використовувати основні і допоміжні прийоми спортивної медицини.

Структура курсу

| Години Лек/Сем | Тема | Результати навчання | Завдання |
|---------------------------|---|---|--------------------|
| 2/1 | 1. Основні поняття спортивної медицини. Поняття про реабілітацію, її завдання, принципи та засоби. | Знати сучасні методи обстеження фізкультурників та спортсменів. Вміти користуватися методикою комплексного медичного обстеження. | Поточне опитування |
| 2/1 | 2. Основи медичної реабілітації. Поняття про лікарський контроль. Визначення медичної реабілітації. Засоби, види медичної реабілітації. | Ознайомитися з спортивно-фізичною реабілітацією в клініці внутрішніх хвороб, при захворюваннях та травмах систем організму. Знати аспекти, завдання, етапи медичної реабілітації. | Поточне опитування |
| 2/1 | 3 Основи медичної реабілітації. | Знати які зміни відбуваються в організмі при виконанні фізичних. навантажень. | Поточне опитування |

| | | | |
|-----|--|---|--------------------|
| | <p>Методи оцінки рівня фізичного розвитку.</p> <p>Особливості фізичного розвитку спортсменів за видами спорту</p> | <p>Ознайомитися з правилами допуску до занять фізичною культурою та спортом, вибором індивідуального рухового режиму. Вміти робити кількісну оцінку рівня фізичного здоров'я та експрес – оцінку фізичного стану людини. Вміти проводити дослідження і оцінку фізичного розвитку, фізичної працездатності людини та функціональних здібностей організму за допомогою функціональних проб.</p> | |
| 2/1 | <p>4. Зміни в організмі при виконанні фізичних навантажень.</p> <p>Допуск до занять фізичною культурою та спортом, вибір індивідуального рухового режиму. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я Експрес – оцінка фізичного стану людини.</p> | <p>Ознайомитися з проведенням лікарсько-педагогічного контролю в процесі занять фізичними вправами. Знати засоби відновлення та стимуляції під час оздоровчих та спортивних тренувань. Вивчати та оцінювати функціональний стан ЦНС спортсменів. Знати засоби і методи медичного забезпечення спортивних змагань і спортивно-масових заходів.</p> | Поточне опитування |
| 2/1 | <p>5. Зміни в організмі при виконанні фізичних навантажень.</p> <p>Передпатологічні стани й захворювання, які виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою і спортом.</p> | <p>Знати види захворювання і пошкодження органів серцево-судинної системи та системи дихання при заняттях спортом. Знати види та причини спортивного травматизму. Вміти проводити дослідження дихальної системи. Скласти комплекс заходів фізичної реабілітації при захворюваннях органів дихання, серцево-судинної та нервової систем.</p> | Поточне опитування |
| 2/1 | <p>6. Передпатологічні стани й захворювання, які виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою і спортом.</p> | <p>Вивчити основи раціонального харчування спортсменів. Вміти робити оцінку харчового статусу спортсменів в залежності від видів спорту. Знати основи адаптаційного харчування спортсменів. Скласти меню харчування спортсменів в різні періоди тренувального циклу. Знати як проводиться допінг – контроль, його види.</p> | Поточне опитування |
| 2/1 | <p>7. Лікарсько-педагогічний контроль в процесі занять фізичними вправами.</p> | <p>Знати засоби відновлення та стимуляції під час оздоровчих та спортивних тренувань. Вивчення та оцінка функціонального стану ЦНС спортсменів. Медичне забезпечення спортивних змагань і спортивно-масових заходів.</p> | Поточне опитування |

| | | | |
|-----|--|---|--------------------|
| 2/1 | 8. Лікарсько-педагогічний контроль в процесі занять фізичними вправами. | Ознайомитися з фармакологічними препаратами в спорті. Рослинні препарати в спорті. | Поточне опитування |
| 2/1 | 9. Загальна характеристика захворюваності спортсменів. | Ознайомитися з захворюваннями і пошкодженнями органів серцево-судинної системи та системи дихання при заняттях спортом. Характеристика спортивного травматизму. Травми головного і спинного мозку. Фізична реабілітація при захворюваннях органів дихання, серцево-судинної та нервової систем. | Поточне опитування |
| 2/1 | 10. Фізична реабілітація при захворюваннях органів дихання, серцево-судинної та нервової систем. | Вміти використовувати засоби фізичної реабілітації при захворюваннях органів дихання, серцево-судинної та нервової систем | Поточне опитування |
| 2/- | 11. Загальна характеристика захворюваності спортсменів. | Вміти охарактеризувати спортивний травматизм. | Поточне опитування |
| 2/1 | 12. Загальна характеристика захворюваності спортсменів. | Ознайомитися з травмами головного і спинного мозку. | Поточне опитування |
| 2/1 | 13. Загальна характеристика захворюваності спортсменів. | Характеризувати травми опорно-рухового апарату. Переломи, забої, розтягнення. Лікувальна фізична культура в клініці внутрішніх хвороб. | Поточне опитування |
| 2/- | 14. Основи раціонального харчування спортсменів. | Вміти робити оцінку харчового статусу спортсменів в залежності від видів спорту. Основи адаптаційного харчування спортсменів. | Поточне опитування |
| 2/1 | 15. Основи раціонального харчування спортсменів. | Вміти складати раціони адаптаційного харчування спортсменів. | Поточне опитування |
| 2/1 | 16. Поняття про допінг. | Ознайомитися з препаратами допінгу. Знати методику проведення допінг - контролю. | Поточне опитування |

Літературні джерела

1. Абрамов В.В. Фізична реабілітація, спортивна медицина. Підручник для студ. медичних ВНЗ / В.В. Абрамов, В.В. Клапчук, О.Б. Неханевич та ін. – Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. — 456 с.

2. Александрович Р. Малий атлас з анатомії. К.: Медицина - 2017 – 136 с.
3. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навчальний посібник / І. І. Земцова. – Київ: Олімпійська література, 2018. - 208 с.
4. Коляденко Г.І. Анатомія людини. Підручник. К.: Либідь, 2018. – 384с.
5. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
6. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.
7. Костюкевич В.М., Воронова В.І., Шинкарук О.А., Борисова О.В. (2016) Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): Навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД». 554 с.
8. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.
9. Лопатенко Г. О. Мобілізаційні позатренувальні засоби в системі підготовки кваліфікованих спортсменів / Г. О. Лопатенко, В. Є. Виноградов // Congres Stintific International Sportul Olimpic Si Sportul Pentru Toti «Editia a XV», Chissnau: 12–15 september 2011. – С. 128–131.
10. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник /Тетяна Володимирівна Маленюк. – Кіровоград: КОД, 2012 – 120 с.
11. Платонов В.Н. Периодизация споривной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / Владимир Николаевич Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2013. - 624 с.
12. Платонов В.Н. (2015) Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимп. лит., Кн .2. С.916–940.
13. Сокрут В.М. Спортивна медицина: підручник для студентів і лікарів Донецьк: Каштан, 2013. – 472с.
14. Спортивная медицина: учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта (2016)/ Л. Я.–Г. Шахлина, Б.Г. Коган, Т.А. Терещенко, В.П. Тищенко, С.М. Футорный// под общ. ред. Л. Я.–Г. Шахлиной. К.: Наукова думка. – 452с.
15. Спортивна морфологія та фізіологія спорту і фізичного виховання у запитаннях та відповідях: навч. посіб. / [Л.С. Вовканич, Д.І. Бергтраум, М.Я. Гриньків та ін.] (2014). Вид. 2-е, доп. Львів: Сполом. 113 с.
16. Чижик В.В. Визначення фізичної працездатності школярів і спортсменів: метод. рекомендації В. В. Чижик. – Луцьк: Ред.-вид. відд. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1999. - 36 с.
17. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів / Шинкарук Оксана, Лисенко Олена, Федорчук Світлана // Фізична культура, спорт та здоров'я нації”: збірник наукових праць. – Випуск №3 (22). – Вінниця, 2017. – С. 469-476.
18. Яремко Є.О., Вовканич Л. С. (2014) Фізіологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Львів: ЛДУФК. 192 с.

Електронні джерела:

1. <http://www.nbuv.gov.ua/> (Сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського).

Політика оцінювання

У процесі вивчення дисципліни використовуються такі засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: поточне опитування, тестування; оцінювання результатів модульної контрольної роботи; оцінювання результатів самостійної роботи студентів; тренінг, інші види індивідуальних та групових завдань.

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання

модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності. Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів заборонено.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

Оцінювання

- Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

| Види оцінювання | % від остаточної оцінки |
|--------------------------------|-------------------------|
| Модуль № 1 | 40 |
| Модуль № 2 | 40 |
| Модуль № 3 (тренінг) | 5 |
| Модуль № 4 (самостійна робота) | 15 |

Критерії рейтингового оцінювання

| Модуль 1 | | Модуль 2 | | Модуль 3 | Модуль 4 |
|---|---|---|--|---|---|
| 20 % | 20 % | 20 % | 20 % | 5 % | 15 % |
| Поточне опитування | Модульний контроль | Поточне опитування | Модульний контроль | Тренінг | Самостійна робота |
| Визначається як середнє арифметичне з оцінок під час занять (усне опитування вивченого матеріалу, 25 тестових питань по 4 бали, схематичні замальовки по 5 балів, словник фізіологічних термінів-5 балів) | 10 тестів по 3 бали; одне теоретичних питання - 30 балів; друге теоретичне питання – 40 балів.. | Визначається як середнє арифметичне з оцінок під час занять (усне опитування вивченого матеріалу, 25 тестових питань по 4 бали, схематичні замальовки по 5 балів, словник фізіологічних термінів-5 балів) | 10 тестів по 3 бали; одне теоретичних питання - 30 балів; друге теоретичне питання – 40 балів. | Оцінюється виконання певних завдань тренінгу (три теоретичних та два практичних завдання) | Оцінка за проходження тестування (25тестів по 4 бали), або письмова робота (1 питання-30 балів, 2 питання – 30 балів, 3 питання – 40 балів) |

Шкала оцінювання студентів:

ECTS

Бали

Зміст

| | | |
|----|--------|--|
| A | 90-100 | відмінно |
| B | 85-89 | добре |
| C | 75-84 | добре |
| D | 65-74 | задовільно |
| E | 60-64 | достатньо |
| FX | 35-59 | незадовільно з можливістю повторного складання |
| F | 1-34 | незадовільно з обов'язковим повторним курсом |