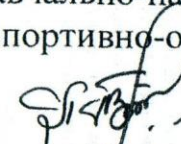


**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ**  
**імені Івана Черняхівського**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник навчально-наукового інституту фізичної  
культури та спортивно-оздоровчих технологій  
полковник



Олександр ПЕТРАЧКОВ

"10" серпня 2019 року

КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

1.2.05 СПОРТИВНА МЕДИЦИНА ТА ОСНОВИ МАСАЖУ

для підготовки курсантів Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

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

# І. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА СЕМЕСТРАМИ (ПІВРІЧЧЯМИ, КУРСАМИ) ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Півріччя (курси)		Усього годин занять	З них		У тому числі за видами навчальних занять						Курсові роботи	Диференційований залік, екзамен
			Під керівництвом НПП	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття (круглі столи)	Групові вправи	Групові заняття	Практичні заняття, (СЗК)	Рубіжні контролі		
1 курс												
у тому числі	1 півріччя 1 курсу (1 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2 півріччя 1 курсу (2 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2 курс												
у тому числі	1 півріччя 2 курсу (3 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2 півріччя 2 курсу (4 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3 курс												
у тому числі	1 півріччя 3 курсу (5 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2 півріччя 3 курсу (6 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4 курс												
у тому числі	1 півріччя 4 курсу (7 семестр)	45	30	15	18	6	-	-	4	2	-	-
	2 півріччя 4 курсу (8 семестр)	75	60	15	20	6	-	-	30	-	-	4
<b>Усього за навчальну дисципліну</b>		<b>120</b>	<b>90</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Номер півріччя (курсу навчання), шифри та назва вмінь, номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Інформаційно-методичне забезпечення
			Під керівництвом викладача	Самостійна робота			
1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>45</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>I півріччя IV курсу (7 семестр)</b>		
		<b>21</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>Тема 1. Валеологія, як складова частина спортивної медицини.</b>		
1	Л-1	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 1.</u> Вступ у спортивну медицину.</p> <p>1. Валеологія, як складова частина профілактичної спортивної медицини.</p> <p>2. Історія розвитку спортивної медицини.</p> <p>3. Організація спортивної медицини.</p>	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1-27]
2	Л-2	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 2.</u> Оцінка стану центральної та периферичної нервової системи.</p> <p>1. Дані анамнезу</p> <p>2. Візуальний огляд (соматоскопія).</p> <p>3. Координаційні проби (Ромберга, пальцьоносова, коліноп'яткова, стабілографія, треморографія).</p> <p>4. Електроенцефалографія.</p> <p>5. Прихований час рухової реакції.</p> <p>6. Диссомнія, агрипнія, невроз, психастенія.</p> <p>7. Периферична нервова система.</p> <p>8. Функція 12 пар ЧМН.</p> <p>9. Сухожильні рефлексії (біцепс, трицепс, колінний, ахілловий).</p> <p>10. Спинний мозок. Остеохондропатія (радикуліт). Неврити, невралгія.</p>	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1-27]
3	СЗ-1	1	-	1	<p><u>Тема 1. Заняття 3.</u> Оцінка стану центральної та периферичної нервової системи.</p> <p>1. Дані анамнезу</p> <p>2. Візуальний огляд (соматоскопія).</p> <p>3. Координаційні проби (Ромберга, пальцьоносова, коліноп'яткова, стабілографія, треморографія).</p>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних	[1-27]

					<p>4. Електроенцефалографія.  5. Прихований час рухової реакції.  6. Диссомнія, агрипнія, невроз, психастенія.  7. Периферична нервова система.  8. Функція 12 пар ЧМН.  9. Сухожильні рефлекси (біцепс, трицепс, колінний, ахілловий).  10. Спинний мозок. Остеохондропатія (радикуліт). Неврити, невралгія.</p>	носіях	
4	СЗ-2	2	-	2	<p><u>Тема 1. Заняття 4.</u> Оцінка функціонального стану м'язової та дихальної систем.  1. Будова, форма, та функція м'язів. Анатомічний та фізіологічний поперечник м'язів.  2. Фізіологічні властивості скелетних м'язів: збудливість, провідність, скоротливість. Значення лабільності у функції нервово-м'язової системи.  3. Будова та типи рухової одиниці. Швидко та повільно скоротливі м'язи.  4. Механізм та енергетика м'язового скорочення.  5. Топографія і функція нервових центрів регулюючих м'язову діяльність.</p>	Підручники, друківані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
5	С-1	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 5.</u> Оцінка функціонального стану м'язової та дихальної систем.  1. Будова, форма, та функція м'язів. Анатомічний та фізіологічний поперечник м'язів.  2. Фізіологічні властивості скелетних м'язів: збудливість, провідність, скоротливість. Значення лабільності у функції нервово-м'язової системи.  3. Будова та типи рухової одиниці. Швидко та повільно скоротливі м'язи.  4. Механізм та енергетика м'язового скорочення.  5. Топографія і функція нервових центрів регулюючих м'язову діяльність.  6. Функціональні характеристики дихальної системи.  7. Оцінка шляхом: анамнез, огляд (соматоскопія), чдр, типи дихання, проба Генчі, проба Штанге.  8. Параклінічні методи обстеження: рентгенографія, флюорографія, оксиметрія, капнометрія, пневмотонометрія, спірографія (статичні дихальні об'єми).  9. Патологія органів дихання: ГРВІ, трахеїт, бронхіт, пневмонія.</p>	Підручники, друківані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
6	ПЗ-1	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 6.</u> Оцінка стану серцево-судинної системи.  1. Серцево-судинна система.  2. Оцінка шляхом: анамнез, огляд (соматоскопія).  3. Функціональні характеристики серцево-судинної системи: ЧСС, аритмії (бради-, тахіаритмії, миготлива, блокади), АТ (гіпо-, гіпертонія), САТ, ОЦК, Проба Летунова.  4. Гарвардський степ-тест, Тест PWC170.  5. ЕКГ, УЗ дослідження серця, КТ и МРТ.  6. Структурні і функціональні особливості спортивного серця: дилатація порожнин, гіпертрофія міокарду, брадикардія, гіпотензія.  7. Раптова смерть у спорті офіційне визначення. Причини, основні засоби профілактики</p>	Підручники, друківані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]

					випадків раптової смерті у спорті.		
7	СЗ-3	2	-	2	<p><u>Тема 1. Заняття 7.</u> Оцінка стану серцево-судинної системи.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Серцево-судинна система.</li> <li>Оцінка шляхом: анамнез, огляд (соматоскопія).</li> <li>Функціональні характеристики серцево-судинної системи: ЧСС, аритмії (бради-, тахіаритмії, миготлива, блокади), АТ (гіпо-, гіпертонія), САТ, ОЦК, Проба Летунова.</li> <li>Гарвардський степ-тест, Тест PWC170.</li> <li>ЕКГ, УЗ дослідження серця, КТ и МРТ.</li> <li>Структурні і функціональні особливості спортивного серця: дилатація порожнин, гіпертрофія міокарду, брадикардія, гіпотензія.</li> <li>Раптова смерть у спорті офіційне визначення. Причини, основні засоби профілактики випадків раптової смерті у спорті.</li> </ol>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
8	СЗ-4	2	-	2	<p><u>Тема 1. Заняття 8.</u> Оцінка функціонального стану ендокринної системи та системи крові.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Залози внутрішньої секреції (епіфіз, гіпоталамус, гіпофіз, щитовидна залоза, паращитоподібні залози, тимус, підшлункова залоза, наднирники, статеві залози). Оцінка шляхом збору анамнезу та соматоскопії.</li> <li>Поняття про реактивність організму, її види. Імунітет, його характеристика.</li> <li>Імунодефіцит, його види. Імунітет у спортсменів, його особливості. Синдром набутого імунодефіциту (СНІД).</li> <li>Система крові: поняття про біопсію кісткового мозку, буферні системи (ацидоз, алкалоз), міогенний еритроцитоз, маршова анемія, міогенний лейкоцитоз, міогенний тромбоцитоз, міоглобінурія.</li> <li>Перенапруження системи крові у спортсменів.</li> </ol>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
9	ПЗ-2	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 9.</u> Оцінка функціонального стану ендокринної системи та системи крові.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Залози внутрішньої секреції (епіфіз, гіпоталамус, гіпофіз, щитовидна залоза, паращитоподібні залози, тимус, підшлункова залоза, наднирники, статеві залози). Оцінка шляхом збору анамнезу та соматоскопії.</li> <li>Поняття про реактивність організму, її види. Імунітет, його характеристика.</li> <li>Імунодефіцит, його види. Імунітет у спортсменів, його особливості. Синдром набутого імунодефіциту (СНІД).</li> <li>Система крові: поняття про біопсію кісткового мозку, буферні системи (ацидоз, алкалоз), міогенний еритроцитоз, маршова анемія, міогенний лейкоцитоз, міогенний тромбоцитоз, міоглобінурія.</li> <li>Перенапруження системи крові у спортсменів.</li> </ol>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
10	Л-3	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 10.</u> Оцінка функціонального стану систем травлення та виділення.</p>	Комп'ютер,	[1-27]

					<p>1. Оцінка функціонального стану системи травлення за допомогою клінічних методів дослідження.</p> <p>2. Параклінічні методи дослідження: біохімічний аналіз крові, копрограма, дуоденальне зондування, рентгенографія, УЗ обстеження, ендоскопія (гастро-, колоно-), мікроскопія (цитологія, гістологія).</p> <p>3. Патологія органів ШКТ: ГЕРХ, виразкова хвороба, діарея, запор.</p> <p>4. Оцінка функціонального стану системи виділення за допомогою клінічних та параклінічних методів дослідження.</p> <p>5. Протеїн-, гемат-, лейкоцит-, циліндрурія, нефрит, СКХ, гемоглобін-, міоглобінурія.</p>	мультимедійний проектор, слайди	
11	СЗ-5	2	-	2	<p><u>Тема 1. Заняття 11.</u> Оцінка функціонального стану систем травлення та виділення.</p> <p>1. Оцінка функціонального стану системи травлення за допомогою клінічних методів дослідження.</p> <p>2. Параклінічні методи дослідження: біохімічний аналіз крові, копрограма, дуоденальне зондування, рентгенографія, УЗ обстеження, ендоскопія (гастро-, колоно-), мікроскопія (цитологія, гістологія).</p> <p>3. Патологія органів ШКТ: ГЕРХ, виразкова хвороба, діарея, запор.</p> <p>4. Оцінка функціонального стану системи виділення за допомогою клінічних та параклінічних методів дослідження.</p> <p>5. Протеїн-, гемат-, лейкоцит-, циліндрурія, нефрит, СКХ, гемоглобін-, міоглобінурія.</p>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
		<b>21</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>Тема 2. Оцінка стану здоров'я спортсменів з використанням функціональних проб.</b>		
12	Л-4	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 1.</u> Фізіологічні основи оцінки стану здоров'я спортсменів.</p> <p>1. Оцінка стану здоров'я спортсмена. Принципи надання рекомендацій щодо занять спортом.</p> <p>2. Вплив занять фізичною культурою на організм.</p> <p>3. Поняття про фізичний розвиток. Вікові особливості розвитку організму (вікові періоди), акселерація, ретардація, гетерохронність. Ростові стрибки (вік).</p> <p>4. Поняття «вік» (біологічний, паспортний). Конституціональні типи: соматичні, психологічні.</p> <p>5. Соматоскопія: постава, асиметрія, фізіологічні викривлення хребта (кіфоз, лордоз), форми грудної клітки, форми живота, форми ніг, форми стопи, розвиток мускулатури, жирового шару.</p> <p>6. Антропометрія: маса тіла, подовжні та поперечні розміри, окружності, кіфосколіозометрія, гоніометрія, динамометрія, визначення складу тіла.</p> <p>7. Метод антропометричних стандартів: метод кореляції; метод індексів: індекс маси тіла, формули визначення ідеальної маси тіла, росто-вагові індекси.</p> <p>8. Особливості фізичного розвитку у представників різних видів спорту: легка атлетика, плавання, тяжка атлетика, гімнастика, боротьба, баскетбол.</p>	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1-27]

13	СЗ-6	2	-	2	<p><u>Тема 2. Заняття 2.</u> Фізіологічні основи оцінки стану здоров'я спортсменів.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Оцінка стану здоров'я спортсмена. Принципи надання рекомендацій щодо занять спортом.</li> <li>Вплив занять фізичною культурою на організм.</li> <li>Поняття про фізичний розвиток. Вікові особливості розвитку організму (вікові періоди), акселерація, ретардація, гетерохронність. Ростові стрибки (вік).</li> <li>Поняття «вік» (біологічний, паспортний). Конституціональні типи: соматичні, психологічні.</li> <li>Соматоскопія: постава, асиметрія, фізіологічні викривлення хребта (кіфоз, лордоз), форми грудної клітки, форми живота, форми ніг, форми стопи, розвиток мускулатури, жирового шару.</li> </ol>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
14	Л-5	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 3.</u> Індивідуальні рухові режими під час оздоровчих та спортивних тренувань.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Спорт. Класифікація видів спорту. Відмінності спорту від фізичної культури.</li> <li>Індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ.</li> <li>Фізична культура і спорт як соціальні феномени суспільства.</li> <li>Основні заходи з профілактики травматизму при самостійних заняттях фізичними вправами: вибір місць занять, підбір інвентарю та обладнання, контроль за фізичним навантаженням.</li> <li>Зміст і спрямованість індивідуальних самостійних занять фізичною культурою в режимі дня, особливості їх організація і проведення.</li> <li>Основні правила самостійного освоєння рухових дій («від простого до складного», «від відомого до невідомого», «від освоєного до неосвоєного»).</li> <li>Особливості індивідуального планування фізичних вправ для самостійних занять з розвитку швидкісних здібностей.</li> <li>Основні фізичні вправи та режими індивідуальних навантажень для самостійних занять з розвитку витривалості.</li> <li>Основні форми занять і комплекси фізичних вправ, спрямовані на регуляцію маси тіла.</li> </ol>	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1-27]
15	С-2	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 4.</u> Індивідуальні рухові режими під час оздоровчих та спортивних тренувань.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Спорт. Класифікація видів спорту. Відмінності спорту від фізичної культури.</li> <li>Індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ.</li> <li>Фізична культура і спорт як соціальні феномени суспільства.</li> <li>Основні заходи з профілактики травматизму при самостійних заняттях фізичними вправами: вибір місць занять, підбір інвентарю та обладнання, контроль за фізичним навантаженням.</li> <li>Зміст і спрямованість індивідуальних самостійних занять фізичною культурою.</li> </ol>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]

16	Л-6	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 5.</u> Оздоровча спрямованість як найважливіший принцип системи фізичного виховання.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основи здорового способу життя.</li> <li>2. Фізична культура в загальнокультурній та професійній підготовці.</li> <li>3. Загальні основи побудови оздоровчого тренування.</li> <li>4. Ранкова гігієнічна гімнастика, її завдання, вимоги до організації та проведення (гігієнічні, педагогічні, організаційні).</li> <li>5. Особливості використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності.</li> <li>6. Динаміка загальної працездатності людини в режимі дня. Особливості її регулювання засобами фізичної культури.</li> <li>7. Правила підготовки місць занять фізичними вправами, вибору спортивного одягу.</li> <li>8. Особливості планування і змісту самостійних занять із загально-фізичної підготовки.</li> </ol>	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1-27]
17	СЗ-7	2	-	2	<p><u>Тема 2. Заняття 6.</u> Оздоровча спрямованість як найважливіший принцип системи фізичного виховання.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основи здорового способу життя.</li> <li>2. Фізична культура в загальнокультурній та професійній підготовці.</li> <li>3. Загальні основи побудови оздоровчого тренування.</li> <li>4. Ранкова гігієнічна гімнастика, її завдання, вимоги до організації та проведення (гігієнічні, педагогічні, організаційні).</li> <li>5. Особливості використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності.</li> </ol>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
18	Л-7	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 7.</u> Раціональні обсяги рухової активності та нормування фізичного навантаження.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності.</li> <li>2. Аеробні вправи у програмуванні оздоровчого тренування.</li> <li>3. Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять.</li> <li>4. Особливості проведення оздоровчого тренування з віськовослужбовцями.</li> <li>5. Визначення раціональних засобів і методів при заняттях фізичними вправами.</li> <li>6. Контроль у фізичному вихованні.</li> <li>7. Особливості занять з учнями підготовчої та спеціальної медичної групи.</li> </ol>	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1-27]
19	Л-8	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 8.</u> Система спортивного тренування. Принципи спортивного тренування.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принцип спрямованості на досягнення вищих спортивних результатів та поглиблена спеціалізація.</li> <li>2. Принцип єдності загальної та спеціальної підготовки.</li> <li>3. Принцип безперервності тренувального процесу.</li> <li>4. Принцип єдності поступовості збільшення навантаження і тенденції до</li> </ol>	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1-27]



					<p>максимальних навантажень.</p> <p>5. Принцип хвилеподібності динаміки навантажень.</p> <p>6. Принцип циклічності тренувального процесу.</p> <p>7. Принцип оптимізації.</p> <p>8. Принцип індивідуалізації.</p> <p>9. Принцип мотивації.</p>		
20	Л-9	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 9.</u> Фізична підготовка спортсмена.</p> <p>1. Технічна підготовка спортсмена.</p> <p>2. Тактична підготовка спортсмена.</p> <p>3. Психологічна підготовка спортсмена.</p> <p>4. Морально-вольова підготовка спортсмена.</p> <p>5. Фізичні (рухові) якості. Засоби і методи їх розвитку.</p> <p>6. Методи розвитку силових якостей.</p> <p>7. Методи розвитку динамічної сили.</p> <p>8. Методи розвитку силової витривалості.</p> <p>9. Методи розвитку загальної витривалості.</p>	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1-27]
21	СЗ-8	2	-	2	<p><u>Тема 2. Заняття 10.</u> Методика і методи розвитку спортивних якостей спортсмена.</p> <p>1. Гнучкість як фізична якість. Розвиток гнучкості.</p> <p>2. Методика і методи розвитку гнучкості.</p> <p>3. Поняття спритності, її види.</p> <p>4. Поняття стрибучості.</p> <p>5. Методи розвитку стрибучості.</p> <p>6. Взаємозв'язок взаємозалежність між фізичними якостями.</p> <p>7. Спортивні змагання і підготовка спортсмена.</p> <p>8. Види лікарсько-педагогічного контролю в спорті.</p> <p>9. Самоконтроль в процесі тренування. Показники самоконтролю.</p>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
22	С-3	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 11.</u> Оптимальний руховий режим. Основи методики вдосконалення фізичних якостей: сила, швидкість, витривалість.</p> <p>1. Види фізичних якостей. Вікові особливості розвитку фізичних якостей.</p> <p>2. Сила як фізична якість, її види. Методика і методи розвитку сили.</p> <p>3. Поняття про швидкість, її види. Методика і методи розвитку швидкості.</p> <p>4. Поняття про витривалість, її види. Методика і методи розвитку витривалості.</p> <p>5. Гнучкість як фізична якість. Розвиток гнучкості. Методика і методи розвитку гнучкості.</p> <p>6. Координація. Методика і методи розвитку координації.</p> <p>7. Спритність. Методика і методи розвитку спритності.</p>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]

					8. Поняття стрибучості. Методи розвитку стрибучості. 9. Види лікарсько-педагогічного контролю в спорті. 10. Самоконтроль в процесі тренування. Показники самоконтролю.		
23	РК	2	2	-	<b>Рубіжний контроль.</b> Відповіді на стандартизовані питання та тестовий контроль з матеріалу тем 1-2.		[1-27]
		<b>75</b>	<b>60</b>	<b>15</b>	<b>II півріччя IV курсу (8 семестр)</b>		
		<b>31</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>Тема 3. Засоби відновлення спортивної працездатності.</b>		
24	Л-10	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 1.</u> Загальні принципи використання засобів відновлення. 1. Стомлення та відновлення під час м'язової діяльності. 2. Класифікація відновних засобів. 3. Загальні принципи використання засобів відновлення. 4. Педагогічні засоби відновлення. 5. Психологічні засоби відновлення.	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1-27]
25	ПЗ-3	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 2.</u> Загальні принципи використання засобів відновлення. 1. Стомлення та відновлення під час м'язової діяльності. Стадії адаптації по Г. Сельє. 2. Класифікація відновних засобів. 3. Загальні принципи використання засобів відновлення. 4. Педагогічні засоби відновлення. 5. Психологічні засоби відновлення.	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
26	Л-11	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 3.</u> Медичні засоби відновлення. 1. Класифікація медичних засобів відновлення. 2. Природні фактори підвищення фізичної працездатності (відновлення дефіциту рідини і електролітів, режим сну, харчування). 3. Харчування спортсменів, особливості раціону в різних видах спорту. 4. Використання харчових та спортивних добавок. 5. Фізичні засоби відновлення. 6. Бальнеологічні засоби відновлення. Методика сауни.	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1-27]
27	СЗ-9	2	-	2	<u>Тема 3. Заняття 4.</u> Медичні засоби відновлення. 1. Класифікація медичних засобів відновлення. 2. Природні фактори підвищення фізичної працездатності (відновлення дефіциту рідини і електролітів, режим сну, харчування). 3. Харчування спортсменів, особливості раціону в різних видах спорту. 4. Використання харчових та спортивних добавок. 5. Фізичні засоби відновлення.	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]

					6. Бальнеологічні засоби відновлення. Методика сауни.		
28	С-4	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 5.</u> Медичні засоби відновлення.</p> <p>1.Класифікація медичних засобів відновлення.</p> <p>2. Характеристика та приклад раціону харчування при заняттях легкою атлетикою.</p> <p>3. Характеристика та приклад раціону харчування при заняттях важкою атлетикою.</p> <p>4. Характеристика та приклад раціону харчування при заняттях ігровими видами спорту.</p> <p>5. Класифікація спортивних добавок, вимоги до їх якості.</p> <p>6. Класифікація протеїнів, особливості їх вживання.</p> <p>7. Застосування окремих амінокислот спортсменами.</p> <p>8. Значення прийому окремих вуглеводів для ресинтезу глікогену. Класифікація енергетичних засобів, особливості їх вживання.</p>	Підручники, друківані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
29	СЗ-10	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 6.</u> Фізичні засоби відновлення.</p> <p>1. Фізіотерапевтичні процедури. Види фізичних процедур.</p> <p>2. Характеристика основних видів фізіотерапевтичних процедур (електрофорез, ультразвукова, електромагнітна терапія, Текар терапія, ударно-хвильова терапія, електро-міостимуляція, електросон, лазер, УВЧ, кварц, УФО-терапія)</p> <p>3. Особливості застосування основних видів фізіотерапевтичних процедур у спортсменів різних спеціалізацій.</p> <p>4. Бальнеологічні засоби відновлення.</p> <p>5. Методика сауни.</p>	Підручники, друківані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
30	ПЗ-4	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 7.</u> Фізичні засоби відновлення.</p> <p>1. Фізіотерапевтичні процедури. Види фізичних процедур.</p> <p>2. Характеристика основних видів фізіотерапевтичних процедур (електрофорез, ультразвукова, електромагнітна терапія, Текар терапія, ударно-хвильова терапія, електро-міостимуляція, електросон, лазер, УВЧ, кварц, УФО-терапія)</p> <p>3. Особливості застосування основних видів фізіотерапевтичних процедур у спортсменів різних спеціалізацій.</p> <p>4. Бальнеологічні засоби відновлення.</p> <p>5. Методика сауни.</p> <p>6. Складання плану відновлення спортсмена.</p>	Підручники, друківані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
31	Л-12	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 8.</u> Медичне забезпечення тренувань, переїздів та змагань.</p> <p>1. Медичне забезпечення тренувань.</p> <p>2. Медичне забезпечення учбово-тренувальних зборів.</p>	Комп'ютер, мультимедійний проектор,	[1-27]

					<p>3. Самоконтроль спортсмена.</p> <p>4. Медичне забезпечення змагань.</p> <p>5. Лікарський контроль у жіночому спорті.</p> <p>6. Медичне забезпечення переїздів.</p> <p>7. Різновиди умов зовнішнього середовища, адаптація до них.</p>	слайди	
32	СЗ-11	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 9.</u> Медичне забезпечення тренувань, переїздів та змагань.</p> <p>1. Медичне забезпечення тренувань.</p> <p>2. Медичне забезпечення учбово-тренувальних зборів.</p> <p>3. Самоконтроль спортсмена.</p> <p>4. Медичне забезпечення змагань.</p> <p>5. Лікарський контроль у жіночому спорті.</p> <p>6. Медичне забезпечення переїздів.</p> <p>7. Різновиди умов зовнішнього середовища, адаптація до них.</p>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
33	Л-13	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 10.</u> Фізіологічна роль масажу.</p> <p>1. Поняття про масаж. Історія виникнення.</p> <p>2. Види масажу.</p> <p>3. Вплив масажу на внутрішні органи та системи.</p> <p>4. Гігієнічні вимоги до масажу.</p> <p>5. Показання і протипоказання.</p> <p>6. Методика і техніка масажу.</p>	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1-27]
34	ПЗ-4	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 11.</u> Фізіологічна роль масажу.</p> <p>1. Поняття про масаж. Історія виникнення.</p> <p>2. Види масажу.</p> <p>3. Вплив масажу на внутрішні органи та системи.</p> <p>4. Гігієнічні вимоги до масажу.</p> <p>5. Показання і протипоказання.</p> <p>6. Методика і техніка масажу.</p>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
35	Л-14	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 12.</u> Прийоми масажу.</p> <p>1. Техніка, фізіологічний вплив і види поглажування.</p> <p>2. Техніка, фізіологічний вплив і види вижимання.</p> <p>3. Техніка, фізіологічний вплив і види розминання.</p> <p>4. Техніка, фізіологічний вплив і види розтирання.</p> <p>5. Техніка, фізіологічний вплив і види вібрації.</p> <p>6. Базисні методики масажу (гігієнічний масаж, спортивний масаж, лікувальний</p>	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1-27]

					масаж). 7. Роль масажу у спорті.		
36	ПЗ-5	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 13.</u> Прийоми масажу. 1. Техніка, фізіологічний вплив і види поглажування. 2. Техніка, фізіологічний вплив і види вижимання. 3. Техніка, фізіологічний вплив і види розминання. 4. Техніка, фізіологічний вплив і види розтирання. 5. Техніка, фізіологічний вплив і види вібрації.	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
37	ПЗ-6	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 14.</u> Масаж окремих частин тіла. 1. Масаж голови, обличчя, шиї. 2. Масаж верхніх кінцівок. 3. Масаж нижніх кінцівок. 4. Масаж спини, поперекової зони і тазу. 5. Масаж грудей, черева. 6. Загальний масаж.	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
38	ПЗ-7	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 15.</u> Базисні методики масажу. 1. Методика гігієнічного масажу. 2. Методика спортивного масажу. 3. Методика лікувального масажу. 4. Методика самомасажу.	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
39	ПЗ-8	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 16.</u> Основні методики спортивного масажу. 1. Види спортивного масажу. 2. Базисні прийоми спортивного масажу. 3. Особливості тонізуючого масажу. 4. Особливості релаксуючого масажу. 5. Антиноцицептивний ефект масажу.	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
		<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>Тема 4. Медико-фармакологічне забезпечення спорту</b>		
40	Л-15	2	2	-	<u>Тема 4. Заняття 1.</u> Фармакологічні засоби оптимізації процесів відновлення і підвищення фізичної працездатності спортсменів. 1. Класифікації фармакологічних засобів, які можуть використовуватися в практиці спортивної медицини. 2. Вітамінно-мінеральні комплекси, їх характеристика та особливості вживання.	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1-27]

					<p>3. Роль окремих вітамінів та мінералів.</p> <p>4. Адаптогени.</p> <p>5. Нестероїдні анаболічні препарати.</p> <p>6. Антигіпоксанти, ноотропи.</p> <p>7. Препарати, що нормалізують функцію печінки та жовчовиділення.</p> <p>8. Сорбенти.</p>		
41	СЗ-12	2	-	2	<p><u>Тема 4. Заняття 2.</u> Фармакологічні засоби оптимізації процесів відновлення і підвищення фізичної працездатності спортсменів.</p> <p>1. Класифікації фармакологічних засобів, які можуть використовуватися в практиці спортивної медицини.</p> <p>2. Вітамінно-мінеральні комплекси, їх характеристика та особливості вживання.</p> <p>3. Роль окремих вітамінів та мінералів.</p> <p>4. Адаптогени.</p> <p>5. Нестероїдні анаболічні препарати.</p> <p>6. Антигіпоксанти, ноотропи.</p> <p>7. Препарати, що нормалізують функцію печінки та жовчовиділення.</p> <p>8. Сорбенти.</p>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
42	ПЗ-9	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 3.</u> Фармакологічні засоби оптимізації процесів відновлення і підвищення фізичної працездатності спортсменів.</p> <p>1. Класифікації фармакологічних засобів, які можуть використовуватися в практиці спортивної медицини.</p> <p>2. Вітамінно-мінеральні комплекси, їх характеристика та особливості вживання.</p> <p>3. Роль окремих вітамінів та мінералів.</p> <p>4. Адаптогени.</p> <p>5. Нестероїдні анаболічні препарати.</p> <p>6. Антигіпоксанти, ноотропи.</p> <p>7. Препарати, що нормалізують функцію печінки та жовчовиділення.</p> <p>8. Сорбенти.</p> <p>9. Складання схем фармакологічної підтримки спортсмена на різних етапах тренувального процесу.</p>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
43	Л-16	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 4.</u> Допінг у спорті.</p> <p>1. Поняття допінгу, історія виникнення, класифікація.</p> <p>2. Класи фармакологічних препаратів, віднесених до допінгів.</p> <p>3. Гострі отруєння допінгами (клінічні симптоми і заходи при отруєнні). 4.</p>	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1-27]

					Використання допінгів у різних видах спорту. 5. Антидопінговий контроль в спорті. 6. Організація анти-допінгового контролю в Україні.		
44	СЗ-13	2	-	2	<u>Тема 4. Заняття 5.</u> Допінг у спорті. 1. Поняття допінгу, історія виникнення, класифікація. 2. Класи фармакологічних препаратів, віднесених до допінгів. 3. Гострі отруєння допінгами (клінічні симптоми і заходи при отруєнні). 4. Використання допінгів у різних видах спорту. 5. Антидопінговий контроль в спорті. 6. Організація анти-допінгового контролю в Україні.	Підручники, друквані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
45	ПЗ-10	2	2	-	<u>Тема 4. Заняття 6.</u> Допінг у спорті. 1. Поняття допінгу, історія виникнення, класифікація. 2. Класи фармакологічних препаратів, віднесених до допінгів. 3. Гострі отруєння допінгами (клінічні симптоми і заходи при отруєнні). 4. Використання допінгів у різних видах спорту. 5. Антидопінговий контроль в спорті. 6. Організація анти-допінгового контролю в Україні.	Підручники, друквані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
		<b>32</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>Тема 5. Основи загальної та спортивної патології. Невідкладні стани в спорті.</b>		
46	Л-17	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 1.</u> Основи загальної та спортивної патології. 1. Поняття про здоров'я і хворобу. 2. Роль спадковості у виникненні захворювань. Клінічні уявлення про конституцію. 3. Основні форми виникнення, перебігу і закінчення хвороби. 4. Етіологія хвороб. Патогенез хвороб. 5. Основні види патологічних порушень. 6. Причини і умови розвитку хвороб у спортсменів. 7. Гострі та хронічні перенапруження органів та систем у спортсменів.	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1-27]
47	СЗ-14	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 2.</u> Основи загальної та спортивної патології. 1. Причини, стадії розвитку, місцеві та загальні ознаки запального процесу. 2. Стадії розвитку лихоманки та рівні підйому температури тіла. Лихоманка та її пристосувально-захисне значення. 3. Емболія, тромбоз, ішемія та інфаркт. Особливості розвитку у спортсменів. 4. Гіпербіотичні (регенерація, гіпертрофія) та гіпобіотичні (атрофія, дистрофія)	Підручники, друквані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]

					<p>процеси. Особливості розвитку у спортсменів.</p> <p>5. Гіпертрофія міокарда. Причини розриву, ознаки фізіологічної та патологічної гіпертрофії.</p> <p>6. Роль спадковості в патології. Випадки спадкової патології у спортсменів високого класу.</p> <p>7. Сучасні методи діагностики алергії.</p>		
48	С-5	2	2	-	<p><u>Тема 5. Заняття 3.</u> Основи загальної та спортивної патології.</p> <p>1. Причини, стадії розвитку, місцеві та загальні ознаки запального процесу.</p> <p>2. Стадії розвитку лихоманки та рівні підйому температури тіла. Лихоманка та її пристосувально-захисне значення.</p> <p>3. Емболія, тромбоз, ішемія та інфаркт. Особливості розвитку у спортсменів.</p> <p>4. Гіпербіотичні (регенерація, гіпертрофія) та гіпобіотичні (атрофія, дистрофія) процеси. Особливості розвитку у спортсменів.</p> <p>5. Гіпертрофія міокарда. Причини розриву, ознаки фізіологічної та патологічної гіпертрофії.</p> <p>6. Роль спадковості в патології. Випадки спадкової патології у спортсменів високого класу.</p> <p>7. Сучасні методи діагностики алергії.</p>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
49	ПЗ-11	2	2	-	<p><u>Тема 5. Заняття 4.</u> Основи загальної та спортивної патології.</p> <p>1. Дослідження фізичного розвитку та будови тіла у представників різних видів спорту. Зв'язок типу конституції з розвитком патологічних станів.</p> <p>2. Етіологія та патогенез ОРВІ та грипу, ускладнення. Лікування та профілактика.</p> <p>3. Етіологія та патогенез гострого кишкового отруєння. Лікування та профілактика.</p> <p>4. Синдром гострого живота, діагностика, тактика ведення.</p> <p>5. Печінковий больовий синдром у спортсменів, клінічні ознаки, лікування.</p>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
50	ПЗ-12	2	2	-	<p><u>Тема 5. Заняття 5.</u> Основи загальної та спортивної патології.</p> <p>1. Гіпертрофія міокарда. Причини розриву, ознаки фізіологічної та патологічної гіпертрофії. Методи діагностики, тактика ведення спортсменів з гіпертрофічною кардіоміопатією.</p> <p>2. Ішемія, причини виникнення, клініка.</p> <p>3. Підвищення АТ, діагностика, ускладнення, тактика ведення спортсменів.</p> <p>4. Атрофія та гіпотрофія м'язів, причини, методи діагностики та лікування.</p> <p>5. Загальний аналіз крові в діагностиці перенапруження системи крові та імунітета.</p>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]



51	Л-18	2	2	-	<p><u>Тема 5. Заняття 6.</u> Спортивний травматизм.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Види травм.</li> <li>2. Спортивний травматизм. Загальна характеристика, класифікація.</li> <li>3. Аналіз причин і механізмів спортивної травми.</li> <li>4. Профілактика спортивного травматизму.</li> <li>5. Травматичний шок, його ступені та стадії (фази) розвитку.</li> <li>6. Принципи надання першої медичної допомоги при спортивній травмі (профілактика ранової інфекції та травматичного шоку).</li> <li>7. Внутрішня й зовнішня кровотеча. Клінічні ознаки, принципи надання першої медичної допомоги.</li> <li>8. Перелом, клінічні ознаки, принципи надання першої медичної допомоги.</li> <li>9. Хронічне перенапруження опорно-рухового апарату у спортсменів.</li> </ol>	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1-27]
52	СЗ-15	2	-	2	<p><u>Тема 5. Заняття 7.</u> Хронічне перенапруження опорно-рухового апарату у спортсменів.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Види хронічного фізичного перенапруження м'язів у спортсменів, тактика ведення, профілактика.</li> <li>2. Мікропошкодження м'язів. Синдром відстроченого початку м'язової болі.</li> <li>3. Тендініт, визначення, типова локалізація, методи лікування та профілактики.</li> <li>4. Хронічне перенапруження суглобового хряща, ускладнення, методи лікування та профілактики.</li> <li>5. Бурсити, причини, методи діагностики, лікування та профілактики.</li> <li>6. Хронічне перенапруження кісткової тканини (втомні або стресові переломи), причини, профілактика.</li> <li>7. Тунельні синдроми, типова локалізація, методи лікування та профілактики.</li> <li>8. Аналіз причин і механізмів спортивної травми. Профілактика спортивного травматизму.</li> </ol>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
53	С-6	2	2	-	<p><u>Тема 5. Заняття 8.</u> Хронічне перенапруження опорно-рухового апарату у спортсменів.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Види хронічного фізичного перенапруження м'язів у спортсменів, тактика ведення, профілактика.</li> <li>2. Мікропошкодження м'язів. Синдром відстроченого початку м'язової болі.</li> <li>3. Тендініт, визначення, типова локалізація, методи лікування та профілактики.</li> <li>4. Хронічне перенапруження суглобового хряща, ускладнення, методи лікування та профілактики.</li> <li>5. Бурсити, причини, методи діагностики, лікування та профілактики.</li> </ol>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]

					<p>6. Хронічне перенапруження кісткової тканини (втомні або стресові переломи), причини, профілактика.</p> <p>7. Тунельні синдроми, типова локалізація, методи лікування та профілактики.</p> <p>8. Аналіз причин і механізмів спортивної травми. Профілактика спортивного травматизму.</p>		
54	ПЗ-13	2	2	-	<p><u>Тема 5. Заняття 9.</u> Перша медична допомога при ушкодженнях та травмах у спортсменів.</p> <p>1. Перша медична допомога при зовнішній кровотечі.</p> <p>2. Зупинка носової кровотечі.</p> <p>3. Перша медична допомога при внутрішній кровотечі.</p> <p>4. Профілактика травматичного шоку.</p> <p>5. Поняття про десмургію, види і типи пов'язок. Загальні правила бинтування окремих частин тіла.</p>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
55	ПЗ-14	2	2	-	<p><u>Тема 5. Заняття 10.</u> Перша медична допомога при переломі та вивиху. Імобілізація кінцівок.</p> <p>2. Транспортна імобілізація.</p> <p>3. Перша медична допомога при травмах голови, шиї, хребта, тазу.</p> <p>4. Опіки. Характеристика, принципи невідкладної допомоги.</p> <p>5. Ампутація кінцівок, перша медична допомога.</p> <p>6. Баротравма (високогір'я, хвороба кесонна (декомпресійна)). Характеристика, принципи невідкладної допомоги.</p>	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
56	Л-19	2	2	-	<p><u>Тема 5. Заняття 11.</u> Гострі патологічні стани у спортсменів. Серцево-легенева реанімація.</p> <p>1. Поняття про клінічну і біологічну смерть.</p> <p>2. Серцево-легенева реанімація.</p> <p>3. Помилки та можливі ускладнення при серцево-легеневій реанімації.</p> <p>4. Гострі розлади кровообігу при заняттях спортом: зомління, гравітаційний шок, колапс. Перша медична допомога.</p> <p>5. Гіпоглікемічний стан. Механізми розвитку, профілактика, перша медична допомога.</p> <p>6. Тепловий та сонячний удари. Заходи профілактики, перша медична допомога.</p> <p>7. Холодова травма (переохолодження, замерзання, відмороження). Характеристика, перша медична допомога.</p> <p>8. Ураження електричним струмом і блискавкою. Характеристика, перша медична</p>	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди	[1-27]

					допомога. 9. Втоплення, механізми розвитку, профілактика, перша медична допомога.		
57	ПЗ-15	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 12.</u> Серцево-легенева реанімація. Гострі розлади кровообігу при заняттях спортом. Гіпоглікемія. 1. Поняття про клінічну і біологічну смерть. 2. Серцево-легенева реанімація. 3. Помилки та можливі ускладнення при серцево-легеневій реанімації. 4. Гострі розлади кровообігу при заняттях спортом: зомління, гравітаційний шок, колапс. Перша медична допомога. 5. Гіпоглікемічний стан. Механізми розвитку, профілактика, перша допомога.	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
58	ПЗ-16	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 13.</u> Перша медична допомога при гострих патологічних станах у спортсменів. 1. Тепловий та сонячний удари. Заходи профілактики, перша медична допомога. 2. Холодова травма (переохолодження, замерзання, відмороження). Характеристика, перша медична допомога. 3. Ураження електричним струмом і блискавкою. Характеристика, перша медична допомога. 4. Втоплення, механізми розвитку, профілактика, перша медична допомога.	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
59	СЗ-16	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 14.</u> Підготовка до диференційного заліку. 1. Засоби відновлення спортивної працездатності. 2. Медико-фармакологічне забезпечення спорту 3. Основи загальної та спортивної патології. 4. Спортивний травматизм. 5. Невідкладні стани в спорті.	Підручники, друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-27]
60	ДЗ	2	2	-	<b>Підсумковий контроль.</b> Відповіді на питання білетів підсумкового контролю з навчальної дисципліни “Спортивна медицина та основи масажу”.	Білет	[1-27]

### III. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н. та ін. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я населення при профілактичних оглядах. Методичні рекомендації. – Київ, 2000. – 8 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. К.: Здоров'я, 1998. – 247 с.
3. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте: методические рекомендации для студентов IV курса медицинского факультета / Сост.: В.С. Соколовский, Н.А. Романова, В.С. Владова, И.И. Бондарев. – Одесса: Одесс. гос. мед. ун-т, 2001. – 93с.
4. Гайтон А. Медицинская физиология: [учебник] / А. Гайтон, Д. Холл. – К.: Логосфера, 2008. – 1296 с.
5. Ганонг В. Ф. Фізіологія людини : [підручник] / В. Ф. Ганонг. – Львів: Бак, 2002 – 432с.
6. Допінги і спорт: навч.-метод. посіб. / за ред. П. Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський, 2007. 102 с.
7. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова.-2-е изд. перераб. и доп.-К: Медицина, 2001.- 592с.
8. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой – К.: Медицина, 1995. – 400с.
9. Ликов О.О., Середенко Л.П., Добровольська Н.О. Лікувальна фізкультура при внутрішніх хворобах: Практикум. – Донецьк: Дон. держ. мед. ун-т, 2002.-163с.
10. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина (Вибрані лекції для студентів) / Абрамов В.В., Клапчук В.В., Смирнова О.Л. та ін.; за ред. проф. В.В. Клапчука. – Дніпропетровськ: Медакадемія, 2006. – 179 с.
11. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Підручник/ Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Мурахов І.В. та ін.; за ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995.-312с.
12. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Тестові завдання для контролю знань студентів медичного та стоматологічного факультетів вищих медичних навчальних закладів IV рівнів акредитації (Навчальний посібник) / Абрамов В.В., Клапчук В.В., Магльований А.В., Смирнова О.Л., та ін.; за ред. проф. В.В. Клапчука та проф. А.В. Магльованого. – Дніпропетровськ: Мед академія, 2006. – 124с.
13. Лыков А.А., Середенко Л.П., Добровольская Н.А. Практикум по лечебной физкультуре в терапии / Под ред. А.А. Лыкова.- Донецк: Дон. гос. мед. ун-т, 2001.- 175с.
14. Медико-біологічні дисципліни напряму підготовки «фізичне виховання»: основи загальної та часткової фізіології, спортивна фізіологія. Теоретичні аспекти, практичні та ситуаційні задачі: [навч. посібник] / Г. Волохова, О. Кашенко, К.Сидорченко, І. Овчарук. – Одеса: Військова академія, 2014. – 332 с.
15. Медицинская реабилитация в артрологии / В.Н. Сокрут, В.Н. Козаков, О.В. Синяченко и др.- Донецк: ООО «Лебедь», 2000. - 377с.
16. Медицинская реабилитация в терапии: Руководство для студентов и врачей / Сокрут В.Н., Козаков В.Н., Поважная Е.С. и др./ Под ред. В.Н. Сокрута и В.Н. Козакова.- Донецк: ОАО «Укр НТЭК», 2001. – 1076 с.
17. Мурза В. П., Архипов О. А., Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина: навч. посібник. Київ: Ун-т “Україна”, 2007. 248 с.
18. Мухін В.М. Фізична реабілітація.- Київ: Олімпійська література, 2000.- 423с.
19. Полянська О.С., Ташук В.К.. Медична та соціальна реабілітація: Навчальний посібник. – Чернівці: Медакадемія, 2004.-232с.
20. Спортивна медицина і фізична реабілітація : навчальний посібник / [В. А. Шаповалова, В. М. Коршак, В. М. Халтагарова та ін.]. Москва: Медицина, 2008. 246 с.

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

#### IV. ЗАСОБИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Навчальним планом підготовки курсантів зі спеціальності “Фізична культура і спорт” з навчальної дисципліни “Спортивна медицина та основи масажу” передбачено наступну форму звітності: у 8 семестрі – диференційований залік.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає: поточний контроль; самоконтроль; підсумковий контроль.

*Тематика реферативних досліджень з навчальної дисципліни “Спортивна медицина та основи масажу”*

1. Перша допомога при вивихах.
2. Фармакологічні препарати, дозволені для застосування при відновленні та реабілітації у спорті.
3. Правила проведення серцево-легеневої реанімації.
4. Хронічні захворювання суглобів.

*Перелік типових питань для проведення диференційного заліку по закінченні вивчення навчальної дисципліни.*

1. Історія розвитку спортивної медицини.
2. Організація спортивної медицини.
3. Оцінка стану здоров'я спортсмена.
4. Принципи надання рекомендацій щодо занять спортом.
5. Вплив занять фізичною культурою на організм.
6. Поняття про конституцію (фізичний розвиток). Вікові особливості розвитку організму (вікові періоди), акселерація, ретардація, гетерозис, гетерохронність. Ростові стрибки (вік).
7. Поняття «вік» (біологічний, паспортний). Конституціональні типи: соматичні, психологічні.
8. Соматоскопія: Постава, Асиметрія, Фізіологічні викривлення хребта (кіфоз, лордоз), Форми грудної клітки, Форма живота, Форма ніг, Форма стопи, Розвиток мускулатури, жирового шару.
9. Антропометрія: Вага, Подовжні та поперечні (широтні) розміри, кільцеві діаметри, Кіфосколіозометрія, Гоніометрія, Динамометрія, Визначення питомої ваги тіла та ін. (фракції тіла)
10. Функціональна діагностика (функціональні проби): зі зміною зовнішнього середовища, фармакологічні, харчові, орто- та клиностатична.
11. Метод антропометричних стандартів:
12. Метод кореляції:
13. Метод індексів: Формули визначення маси тіла та його фракцій, Індекс ваго-ростовий, Індекс життєвий, Індекс Кердо, Індекс маси тіла, Індеси силові, Індекс різничний.
14. Особливості фізичного розвитку у представників різних видів спорту: Легка атлетика, Плавання, Тяжка атлетика, Гімнастика, Боротьба, Баскетбол
15. Центральна нервова система. Оцінка шляхом: Анамнез, Візуально (соматоскопія). Координаційні проби (Ромберга, пальцьоносова, стабілографія, треморографія, коліноп'яткова), Електроенцефалографія, Прихований час рухової реакції. Диссомнія, Агрипнія, Невроз, Психастенія

16. Периферична нервова система. Оцінка шляхом: Анамнез, Візуально (соматоскопія). Функція 12 пар ЧМН, Сухожильні рефлекси (біцепс, трицепс, колінний, ахілловий), Спинний мозок. Остеохондропатія (радикуліт), Неврит, Невралгія.
17. Аналізатори (сенсорні системи). Оцінка шляхом: Анамнез, Візуально (соматоскопія).
18. Зоровий аналізатор. Міопія, Гіперметропія, Астигматизм, Кон'юнктивіт, Блефарит,
19. Слуховий аналізатор. Неврит слухового нерва, Отит.
20. Вестибулярний аналізатор.
21. Руховий аналізатор.
22. Шкірний аналізатор.
23. Вегетативна нервова система. Оцінка шляхом: Анамнез, Візуально (соматоскопія). Дермографізм, Проба Ашнера, Рефлекс пило-моторний, Рефлекс шкірно-гальванічний, Проба ортостатична (проба Кремптона), Проба кліно-статическна, Дистонія нейроциркуляторна.
24. Нервово-м'язовий апарат. Оцінка шляхом: Анамнез, Візуально (соматоскопія), Електроміографія, Теплінг-тест, Динамометрія, Міотонометрія, Хронаксиметрія, Біопсія, Міозит, Растягнення, Тендініт, Міогелоз, Міофіброз, Остеохондроз
25. Серцево-судинна система. Оцінка шляхом: Анамнез, Візуально (соматоскопія).
26. Функціональні характеристики серцево-судинної системи: ЧСС, Аритмії (бради-, тахіаритмії, миготлива, блокади), АД (гіпо-, гіпертонія), САТ, ОЦК, Проба Летунова, Гарвардський степ-тест, Тест PWC<sub>170</sub>, ЕКГ, Реографія інтегральна, УЗ дослідження серця, КТ и МРТ
27. Серцево-судинна система.
28. Структурні особливості спортивного серця: дилатація порожнин, гіпертрофія міокарду, брадикардія.
29. Функціональні характеристики дихальної системи. Оцінка шляхом: Анамнез, Візуально (соматоскопія), ЧДР, Типи дихання, Проба Генчі, Проба Штанге,
30. Функціональні характеристики дихальної системи. Рентгенографія, флюорографія, Оксиметрія, Капнометрія, Пневмотонометрія, Спірографія (статичні дихальні об'єми).
31. Пневмотахометрія (об'ємні швидкості потоків повітря), Максимальне Споживання Кисню (VO<sub>2max</sub>): метод Астранда, степ-тест, PWC<sub>170</sub>, тест Купера, тест Новаккі, ОРЗ, Трахеїт, Бронхіт, Пневмонія.
32. Система крові. Оцінка шляхом: Анамнез, Візуально (соматоскопія). Біопсія кісткового мозку, Буферні системи (ацидоз, алкалоз), Міогенний еритроцитоз, Анемія маршова, Міогенний лейкоцитоз, Міогенний тромбоцитоз, Міоглобінемія, СРАСК.
33. Ендокринна система. Оцінка шляхом: Анамнез, Візуально (соматоскопія). Епіфіз, Гіпоталамус, Гіпофіз, Щитовидна залоза, Паращитовидні залози, Тимус, Підшлункова залоза, Наднирковики, Статеві залози, Гормони ЗВС,
34. Ендокринна система. Загальний адаптаційний синдром (Сельє Г.).
35. Ендокринна система. Біопсія, Біохімічний АК, УЗ обстеження, Цукровий діабет, Зоб, Акромегалія, Гігантизм, Гіпо-, гіперкортицизм, Феохромоцитома.
36. Система травлення. Оцінка шляхом: Анамнез, Візуально (соматоскопія). Біохімічний аналіз крові, Копрологічний аналіз, Дуоденальное зондування, Рентгенографія, УЗ обстеження, Ендоскопія (гастро-, колоно-), Мікроскопія (цитологія, гістологія), Диспепсія, Виразкова хвороба, Гастроентероколіт, Діарея, Запор.

37. Система виділення. НИРКА. Оцінка шляхом: Анамнез, Візуально (соматоскопія). Біопсія нирки, УЗ обстеження, Рентгенографія, Протеїн-, Гемат-, Лейкоцит-, Циліндрурія, Спортивна нирка, Нефрит, СКХ, Гемоглобін-, Міоглобінурія.
38. Система виділення. Потові залози. Оцінка шляхом: Анамнез, Візуально (соматоскопія). Потовиділення термічне і психічне (емоційне), «Теплова задишка».
39. Класифікація відновних засобів. Дефініція. Етапи спортивної діяльності (від передстартового стану до реабілітації та відновлення). Принципи спортивного тренування. Докладно охарактеризувати будь-який з них.
40. Загальні принципи використання засобів відновлення. Етапи спортивної діяльності (від передстартового стану до реабілітації та відновлення).
41. Втома. Відновлення (реабілітація, регенерація). Принципи тренування. Режим праці й відпочинку. Фізичне відновлення. Принципи тренування:
42. Поступове збільшення навантажень, Принцип зменшення ефекту навантажень, Відновлення, Специфічність, Збереження, Періодизація, Індивідуалізація. Режим праці та відпочинку. Суміщення активності та пасивності.
43. Строки відновлення занять спортом після хвороб і травм.
44. Психологічні засоби відновлення. Медичні засоби відновлення. Харчування (дієта). Роль харчових та біологічно-активних добавок у спортивній діяльності. Основні принципи щодо харчування спортсменів у різних видах спорту.
45. Масаж. Роль масажу в спорті. Фізіотерапевтичні процедури. Види фізичних процедур. Охарактеризувати їх застосування у спортсмені різних спеціалізацій. Класифікація (природні, преформовані; загальні, місцеві (локальні)).
46. Загальні: гідровпливи, бальнеопроцедури, тепло- і світлолікування, киснева терапія, аероіонізація.
47. Локальні: лазер, ультразвук, електричні токи, баровпливи, лазні. Фармакологічні препарати. Медичні препарати, дозволені для застосування при відновленні та реабілітації у спорті.
48. Контроль тренувань, переїздів та змагань.
49. Медичне забезпечення. Медичне забезпечення тренувань. Самоконтроль спортсмена. Медичне забезпечення переїздів.
50. Медичне забезпечення змагань. Різновиди умов зовнішнього середовища, адаптація до них. Синдром зміни часових поясів.
51. Медичне забезпечення (щорічне-обов'язкове, етапне, оперативне, поточне). Контроль на статеву приналежність.
52. Медичне забезпечення тренувань. Самоконтроль спортсмена: щоденник спостережень. Медичне забезпечення переїздів.
53. Медичне забезпечення спортивних змагань: обов'язки тренера і лікаря, ступені ризику спорту, заявка і допуск, санітарна розвідка і санітарно-просвітницька робота, профілактика і лікування спортивного травматизму, контроль адаптації до зовнішнього середовища.
54. Допінг. Історія розвитку допінгу. Характеристика поняття «допінг» та історія його розвитку.
55. Класи заборонених речовин. Причини заборони. Фармакологічні препарати.
56. Антидопінговий контроль. Що таке антидопінговий контроль.
57. Статутні документи. Хронологія антидопінгових заходів. Класи заборонених препаратів: стимулятори, наркотики, анаболіки, діуретики, пептидні гормональні засоби, їх аналоги та речовини їм подібні.
58. Групи препаратів частково обмежені для використання: алкоголь, канабіноїди, місцеві анестетики, кортикостероїди, бета-блокатори.
59. Організація анти-допінгового контролю в Україні.
60. Основи загальної патології, термінологія. Етіологія хвороб.
61. Патогенез хвороб. Загальні положення про патологічні стани. Наслідки порушення обміну речовин.



62. Основи загальної патології людини. Поняття про алергію.
63. Гіпертрофія, атрофія, дистрофія. Дослідження особливостей фізичного розвитку та будови тіла у представників різних видів спорту.
64. Запалення, запальні реакції. Імунітет і його види.
65. Ішемія причини виникнення, клініка. Поняття про реактивність. Поняття про хворобу патологічний процес. Роль спадковості в патології.
66. Загальна характеристика ушкоджень і захворювань у спортсменів. Серцево-легенево-церебральна реанімація. Характеристика принципів. Непритомність.
67. Ознаки, принципи допомоги. Загальна характеристика отруєнь. Основні принципи допомоги. Тепловий і сонячний удари. Опіки. Характеристика, принципи невідкладної допомоги.
68. Травма холодова (переохолодження, замерзання, відмороження). Характеристика, принципи невідкладної допомоги. Баротравма (високогір'я, хвороба кесонна (декомпресійна)). Характеристика, принципи невідкладної допомоги. Ураження електричним струмом і блискавкою. Характеристика, принципи невідкладної допомоги.
69. Спортивний травматизм. Загальна характеристика спортивного травматизму. Аналіз причин і механізмів спортивної травми.
70. Характеристика ушкоджень шкіри у спортсменів. Травми психо-неврогенні (неврастенія, невроз істеричний, невроз нав'язливих станів, психастенія). Докладна характеристика.
71. Травми внутрішніх органів. Внутрішня й зовнішня кровотеча. Травми носа, вуха, гортані, зубів і очей. Профілактика і лікування спортивного травматизму.
72. Гострі патологічні стани. Класифікація та перша допомога при спортивних травмах. Класифікація та перша допомога при кровотечі.
73. Перша допомога при переломі та вивихах кісток кінцівок. Дистрофія міокарду, печінковий больовий синдром, клініка пере тренуваності.
74. Перша допомога при гострих невідкладних станах. Правила проведення серцево-легеневої реанімації.
75. Профілактика та лікування пере тренуваності та печінкового больового синдрому.

## V. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ НАВЧАЛЬНИМИ ДИСЦИПЛІНАМИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Форми рубіжного контролю: усне опитування; письмовий контроль; виконання практичних завдань.

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

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

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

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

Результати поточного контролю фіксуються в журналі обліку навчальних занять.

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

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

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

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

Система оцінювання навчальної діяльності курсанта є наступною:

1. Оцінюється кожне навчальне заняття (семінарське, практичне та за необхідністю – лекційне).
2. Навчальна дисципліна має рубіжний контроль, оцінка якого має бути втричі більшою за оцінку навчального заняття. (Наприклад, якщо навчальне заняття оцінюється від 1 до 5, то рубіжний контроль – від 1 до 15. Або отримана оцінка за рубіжний контроль множить на три).
3. Якщо курсант, без поважних причин, не набрав 30 балів, то він до заліку не допускається і порушується питання про повторне вивчення дисципліни або його відрахування.
4. Здаються і зараховуються всі письмові звіти за всі види діяльності. Невиконання будь-якого елемента робочої програми навчальної дисципліни в цілому, чи окремої теми, визначає неможливість зарахування повного кредиту дисципліни. Останнє означає академічну заборгованість курсанта. Такий курсант має ліквідувати її на умовах і за графіком, які визначаються окремим рішенням кафедри.

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

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

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

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



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

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

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

Таблиця 3

**Система нарахування заохочувальних додаткових балів**

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

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

Таблиця 4

**Шкала оцінювання**

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

Курсанти, які не склали диференційований залік з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником університету. Повторне складання диференційованого заліку допускається не більше двох разів. Друге повторне складання диференційованого заліку в курсантів приймає комісія, яка створюється начальником (завідувачем) кафедри.

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни "Спортивна медицина та основи масажу" виступають: контрольні питання до семінарських, практичних занять; завдання для поточного контролю; індивідуальні завдання; перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки, практичне завдання, завдання до рубіжних контролів; білети до диференційованого заліку.

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

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту  
підполковник

Назарій ВЕРБИН

10 серпня 2019р.

