

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи спортивної медицини

Освітня програма: «Фізична терапія, ерготерапія»

Спеціальність: 227 Фізична терапія, ерготерапія

Галузь знань: 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол №1 від «28» серпня 2020 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Основи спортивної медицини
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Викладач (-і)	Лапковський Едуард Йосипович
Контактний телефон викладача	0667257241
E-mail викладача	eduard.lapkovskyi@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Лекційні, практичні заняття
Обсяг дисципліни	6 кредитів ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	понеділок 15.30
2. Анотація до курсу	
Дисципліна призначена для студентів другого курсу спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія та призначена для формування цілісного уявлення та системи спеціальних знань про морфо-функціональні зміни в організмі спортсмена (на клітинному, тканинному, органному і системному рівнях його організації), які відбуваються в процесі занять спортом та надання майбутнім фахівцям необхідних знань, вмінь і навичок у сфері фізичної терапії, ерготерапії та подальшого їх застосування, навчити ефективно та своєчасно використовувати засоби фізичної терапії в комплексному відновному лікуванні спортсменів; забезпечити попередження передпатологічних та патологічних станів, що виникають при нераціональному застосуванні фізичних вправ.	
3. Мета та цілі курсу	
Дати студентам знання про основні причини виникнення, патогенез, клінічну картину, перебіг, принципи діагностування, а також загальні підходи до надання допомоги при основних патологічних станах, пов'язаних з фізичними навантаженнями та заняттям спортом.	
4. Компетентності	
ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК 04. Здатність працювати в команді. ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я. СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції. СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії. СК 06. Здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії, спортивній медицині: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами (додаток 3) та документувати отримані результати. СК 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії у спортивній медицині	

5. Результати навчання					
ПР 01. 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.					
ПР 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.					
ПР 05. Надавати долікарську допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; вибирати оптимальні методи та засоби збереження життя.					
ПР 06. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі, трактувати отриману інформацію.					
ПР 08. Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.					
ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.					
ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності					
ПР 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.					
ПР 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.					
ПР 14. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.					
ПР 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами					
6. Організація навчання курсу					
Обсяг курсу					
Вид заняття			Загальна кількість годин		
лекції			20		
семінарські заняття			40		
самостійна робота			120		
Ознаки курсу					
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)		Нормативний / вибірковий	
3	227 Фізична терапія, ерготерапія	2		В	
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Змістовий модуль 1.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		20	100	Вересень- січень
			40		
			120		
Тема 1. Вступ в спортивну медицину. Історія розвитку спортивної медицини. Огляд анатомії тіла людини	Лекції- 1 Практичні заняття – 2 Самостійна робота - 6	1, 2, 5	1. Історія розвитку спортивної медицини: Древній Єгипет, Індія, Греція, Рим, Китай, Лесгафт П.Ф., Гориневський В.В., Івановський Б.А. 2. Визначення: це сфера медицини, всі види діяльності якої спрямовані на збереження і укріплення здоров'я.	100	вересень

			профілактику і лікування захворювань, а також підвищення ефективності тренувань у осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.		
Тема 2. Контроль руху I.	Лекції- 1 Практичні заняття – 2 Самостійна робота - 6	1, 2, 5	1. Будова: носові ходи, гортань, трахея, лівий і правий бронх, легені, альвеоли 2. Функції: вдих, видих, дифузія газів, транспорт кисню у спортсменів, транспорт вуглекислого газу 3. Регуляція дихання: дихальний центр, хеморецептори, рецептори розтягнення	100	вересень
Тема 3 Опорно-руховий апарат. Контроль руху II.	Лекції- 1 Практичні заняття – 2 Самостійна робота - 6	1, 2, 4, 5	1. Функції м'язів: скорочуються, локомоція, дають силу, дають тепло, підтримують, захищають 2. Терміни руху: флексія / екстензія, згинання / розгинання, абдукція / аддукція, приведення / відведення (у сагітальній площині), ротація (досередини чи назовні), циркумдукція, еверсія / інверсія, плантарна / дорсальна флексія, супінація / пронація 3. Скелетні м'язи: агоністи, антагоністи, синергісти, не вольові (серцевий, гладкі), вольові (мімічні, скелетні) 4. Скорочення м'язів: ізометричне, ізотонічне (концентричне - з вкороченням; ексцентричне - м'яз напружується з подовженням) 5. Скелетна система: сухожилля, зв'язки Будова м'язу	100	вересень
Тема 4. Енергетичне забезпечення руху.	Лекції- 1 Практичні заняття – 2 Самостійна робота - 6	1, 2, 4, 5	1. Енергія – це здатність виконувати роботу 2. В природі енергія існує в багатьох формах, основне джерело Сонце (хімічна, електрична, електромагнітна, механічна, ядерна) 3. Джерела енергії: вуглеводи – глюкоза, жири – жирні кислоти, білки – амінокислоти 1) 1 ккал = кількість теплової енергії, необхідної для нагрівання 1 кг води на 1 градус за Цельсієм 2) організм зберігає енергію у вигляді АТФ 4. Вуглеводи 1) 1 ГРАМ ГЛЮКОЗИ = 4 ккал. 2) глюкоза в організмі зберігається у вигляді глікогену в м'язах (в цитоплазмі) і печінці (еквів. 2 000 ккал) 5. Жири 1) 1 ГРАМ ЖИРНИХ	100	вересень

			КИСЛОТ = 9 ккал. 2)Жири зберігаються в організмі в підшкірно-жировій клітковині і м'язах. 3)Жири можуть забезпечити до 70 000 ккал енергії під час тривалого фізичного навантаження 6. Білки 1)1 ГРАМ АМІНОКИСЛОТ = 4 ккал 2)Амінокислоти перетворюються в глюкозу під час процесу глюконеогенезу 3)Забезпечують тільки 5-10% потреб організму в енергії ШЛЯХИ ДОБУВАННЯ ЕНЕРГІЇ		
Тема 5. Основні методи обстеження спортсмена Фактори довколишнього середовища	Лекції- 1 Практичні заняття – 2 Самостійна робота - 6	1, 2	1. Скарги спортсмена 2. Анамнез хвороби 3. Анамнез життя 4. Огляд 5. Серцево-судинна система 6. Дихальна система 7. Система травлення 8. “Гострий живіт” 1. Нервова система	100	вересень
Тема 6. Контрольна робота	Лекції- 1 Практичні заняття – 2 Самостійна робота - 6	1, 2, 4, 5	1. Теми 1-5. Сечовидільна система	100	жовтень
Тема 7. Харчування спортсменів	Лекції- 1 Практичні заняття – 2 Самостійна робота - 6	1, 2, 6	1. Вуглеводи a. Моносахариди: глюкоза, фруктоза, галактоза b. Дисахариди c. Складні вуглеводи 2. Глікемічний індекс – це здатність їжі постачати глюкозу в кров a. Вуглеводи з високим глікемічним індексом швидко потрапляють в кров, найкраще їсти перед або після тренувань, забезпечують швидкий доступ до енергії (пр., картопля, кукурудзяні пластівці, мед) b. Вуглеводи з низьким чи середнім глікемічним індексом повільно потрапляють в кров, краще споживати задовго до тренувань, забезпечують запаси енергії (пр., груша, банани, яблука, грейпфрут) 3. М'язи здатні запасати глюкозу і перетворювати в енергію жири, а МОЗОК не володіє такою здатністю: слабкість, недостатня сконцентрованість, швидка втомлюваність 4. Розрахунок вуглеводів a. Ваша дієта: щонайменше 60% вуглеводів для щоденного тренування, 65-70% вуглеводів перед змаганням 5. БІЛКИ: нарощування і відновлення м'язів, росту	100	жовтень

			волосся і нігтів, вироблення гормонів, стимуляції імунної системи, відновлення еритроцитів крові а. 1,7 гр. білку /кг ваги тіла б. Надмірна кількість: м'язи не здатні утилізувати вуглеводи, а це означає, що енергії в них буде менше; почашений сечопуск (білки розпадаються до сечовини); ризик зневоднення, надмірна робота для нирок і затрати з цим дорожчої енергії; білкова їжа часто містить надлишок жирів 6. Білкові добавки і амінокислоти 7. Основні принципи харчування перед тренуванням		
Тема 8. Типові патологічні процеси	Лекції- 1 Практичні заняття – 2 Самостійна робота - 6	1, 2, 3, 4, 5	1. Терміни: здоров'я, патологія, хвороба, рецидивуючий, латентний, типовий, атиповий перебіг хвороби, гострий, підгострий, етіологія, патогенез 2. Основні патологічні процеси: розлади кровотоку, порушення ОР, некроз, атрофія, гіпертрофія, пухлини, запалення 1) ЗАПАЛЕННЯ - захисна реакція тканин тіла на подразник чи травму; може бути 3. КОНСТИТУЦІЯ : гіперстенік, нормо, і гіпо 4. Імунітет - здатність організму захищатися від чужорідних агентів: 5. Алергія - патологічна реакція імунної системи, яка виникає у відповідь на попадання в організм алергенів	100	жовтень
Тема 9. Епідеміологія, види та механізми основних спортивних травм	Лекції- 1 Практичні заняття – 2 Самостійна робота - 6	1, 2, 3, 4, 5	1. Види спорту з високим та низьким ризиком травматизації 2. Фактори ризику травматизації 3. Частота травматизації 4. Тренер повинен визначити: 5. Механізми травм 6. Ураження шкіри 7. Ураження м'язів 8. Ураження суглобів 9. Ураження скелету 10. Ураження нервів 11. Біль	100	жовтень
Тема 10. Невідкладні стани в спорті I	Лекції- 1 Практичні заняття – 2 Самостійна робота - 6	1, 2, 3, 4, 5	1. РАПТОВА СМЕРТЬ – це природна смерть внаслідок серцевих причин, якій передують раптова втрата свідомості протягом 1 години після початку гострих симптомів 2. Раптова серцева смерть виникає найбільш часто	100	жовтень

			під час баскетбольних чи футбольних матчів; більшість смертельних випадків характерно для чоловіків; більшість спортсменів на момент смерті є шкільного середнього віку; у більшості померлих спортсменів відсутні будь-які серцеві хвороби! Смерть пов'язана з великим фізичним навантаженням і настає вдень чи раннім вечером		
Тема 11. Невідкладні стани в спорті II	Лекції- 1 Практичні заняття – 2 Самостійна робота - 6	1, 2, 3, 4, 5	1. Гіпертрофічна ГКМП 2. Коарктація аорти 3. Вроджені аномалії коронарних судин 4. Синдром Марфана 5. МІОКАРДИТ 6. COMMOTIO CORDIS	100	листопад
Тема 12. Спортивні травми голови та шиї	Лекції- 1 Практичні заняття – 2 Самостійна робота - 6	1, 2, 3, 4, 5	1. Анатомія голови 2. Переломи черепа 3. Закриті травми голови: струс, забій, здавлення, гематоми 4. Струс – це порушення психоневрологічного статусу, пов'язане з дією біомеханічних сил на мозок 5. Як тренеру швидко оцінити важкість струсу вже на полі?	100	листопад
Тема 13. Спортивні травми верхньої кінцівки	Лекції- 1 Практичні заняття – 2 Самостійна робота - 6	1, 2, 3, 4, 5	1. Відображений біль у плечі 2. Пошкодження плеча: переломи (ключиці, лопатки, плеча), розтягнення зв'язок (лопатково-ключична, акроміально-ключична, суглобово-плечова), підвивих/вивих, розрив ротатора плеча, бурсит, запалення капсули плечового суглоба, синдром виходу з грудної клітки, розрив біцепса, запалення капсули біцепса, забої, пошкодження периферичних нервів 3. Переломи ключиці 4. Переломи лопатки 5. Переломи плечової кістки 6. Надрид грудинно-ключичної зв'язки 7. Надрид акроміально-ключичної зв'язки 8. Гострі підвивихи і вивихи 9. Розриви ротатора плеча 10. Плечовий бурсит 11. Синдром виходу з грудної клітки 12. Розрив біцепсу 13. Запалення капсули і сухожилка біцепса 14. Забої плеча 15. Пошкодження периферичних нервів	100	листопад
Тема 14. Спортивні травми коліна. Спортивні травми ступні та підошви	Лекції- 1 Практичні заняття – 2 Самостійна робота - 6	1, 2, 3, 4, 5	1. Травми коліна: <i>травми від перенавантаження</i> (синдром тертя ілеотібіальної зв'язки, запалення підколінної зв'язки, синдром	100	листопад

			синовіальної складки, коліно стрибуну, бурсити), <i>гострі травми</i> (розрив ПХЗ, розрив ЗХЗ, розрив МКЗ, розрив ЛКЗ, пошкодження менісків, нестабільність колінного суглобу і наколінника, переломи кісток, бурсити) 2. Синдром тертя ілеотібіальної зв'язки (ІТЗ) 3. Запалення підколінної зв'язки 4. Синдром патело-фemorальної синовіальної складки 5. Синдром підпателлярної зв'язки 6. Колінний тендиніт (коліно стрибуну) 7. Розрив передньої хрестовидної зв'язки (пхз) 8. Розрив задньої хрестовидної зв'язки (зхз) 9. Пошкодження медіальної зв'язки 10. Пошкодження латеральної зв'язки 11. Пошкодження менісків 12. Нестабільність наколінника 13. Переломи стегнової кістки і наколінника 14. Бурсити 15. Профілактика 16. Тендиніт сухожилка Ахілла 17. Гостре розтягнення сухожилку Ахілла 18. Розрив сухожилку Ахілла 19. Інверсійні пошкодження гомілково-ступневого суглобу 20. Еверсійні пошкодження гомілково-ступневого суглобу 21. Лікування 22. Забої м'язів гомілки 23. Судоми м'язів гомілки 24. Переломи таранної кістки 25. Переломи п'яткової кістки 26. Апофізит п'яткової кістки (хвороба Sever'a) 27. Ретроп'ятковий бурсит 28. Забій п'ятки 29. Плоска стопа 30. Високе склепіння стопи 31. Запалення сухожилка підшви (плантарний фасциїт) 32. Перелом Jones'a 33. Бурсит великого пальця (вальгусна деформація) 34. Розтягнення зв'язок пальців 35. Переломи і дислокація уламків		
--	--	--	---	--	--

Тема 15. Перетренування.	Лекції- 1 Практичні заняття – 2 Самостійна робота - 6	1, 2, 3, 4, 5, 8	1. Перетренування – патологічний стан, який проявляється дезадаптацією, порушенням функціональної готовності та роботи основних органів та систем організму спортсмена. 2. Найбільш часті травми внаслідок перетренування: тендініт, тендосиновіт, с-м кубовидної кістки, с-ми наслідки переломи, порушення механіки хребта 3. Коліно бігуна – ілеотібіальний тендініт 4. Коліно стрибун – пателарний тендініт 5. Найчастіші ураження опорно-рухового апарату хребта 6. План надання допомоги при раптовій смерті 7. Порізи і розсічення: 8. Носова кровотеча 9. Синяки 10. Розтяжки зв'язок чи сухожилків 11. Перегрівання 12. Тепловий удар: небезпечний для життя 13. Переломи 14. Вивихи: суглоб деформований, сильний біль 15. Струс мозку: часто пов'язаний з травмами голови. Частими ознаками є головокружіння, порушення свідомості, дезорієнтація, нудота і блювота, головний біль, дзвін у вухах	100	листопад
Тема 16. Надання допомоги при найпоширеніших травмах I	Лекції- 1 Практичні заняття – 2 Самостійна робота - 6	1, 2, 4, 5	1. Основні реанімаційні заходи 2. АВС-правила Сафара: 3. Штучна вентиляція легень 4. Непрямий масаж серця 5. Контроль ефективності реанімації 6. Критерії припинення реанімаційних заходів 7. Допомога при синкопе 8. Типи синкопе 9. Утоплення 10. Допомога при утопленні	100	грудень
Тема 17.	Лекції- 1 Практичні	1, 2, 4, 5	1. Основні реанімаційні	100	грудень

Надання допомоги при найпоширеніших травмах II	заняття – 2 Самостійна робота - 6		заходи 2. АВС-правила Сафара: 3. Штучна вентиляція легень 4. Непрямий масаж серця 5. Контроль ефективності реанімації 6. Критерії припинення реанімаційних заходів 7. Допомога при синкопе 8. Типи синкопе 9. Утоплення 10. Допомога при утопленні		
Тема 18. Психологічні аспекти травм.	Лекції- 1 Практичні заняття – 2 Самостійна робота - 6	1, 2, 3, 4, 5, 8	1. Соціальні чинники підвищення травматизації спортсменів 2. Психологічні фактори травматизації 3. Вид і сила психологічної реакції на травму залежить: 4. Kubler-Ross (1969) and Lynch (1988) встановили СТАДІЇ РЕАКЦІЇ на травму: 5. Наслідки травм: #1. Відразу після травми (можливе обмеження нормальної активності, пригнічення, апатія) #2. Через деякий час (недовіра до себе, сумнів у можливості повної реабілітації, очікування повторної травми) #3. Довготривалі наслідки (велика низка психологічних проблем: розлади сну, порушення апетиту, втрата мотивації і т.д.) 6. Емоційна реакція на травму залежить: 7. Статеві особливості реагування на травму: 8. Сезонні розлади психіки 9. Психологічні порушення апетиту 10. Жіноча спортивна тріада 11. Техніки контролю психологічних порушень в процесі реабілітації 12. Постановка цілей: цілі повинні стосуватися НЕ наслідків травми, а відновлення і покращення спортивних результатів; Тренер повинен разом зі спортсменом написати на листку всі цілі: термінові і довгострокові; Встановлюйте конкретні цілі: приклад, пробігати таку-то дистанцію через 1	100	грудень

			місяць, кидати диск на таку-то відстань; Цілі повинні вимірюватися в конкретних цифрах і значеннях, які можна змінювати. 13. Уявлення /візуалізація 14. Аутотренінг/самонавіювання 15. Концентрація уваги 16. Релаксація		
Тема 19. Контрольна робота	Лекції- 1 Практичні заняття – 2 Самостійна робота - 6	1, 2, 3, 4, 5	Теми 7-18	100	грудень
Тема 20. Заходи профілактики спортивного травматизму	Лекції- 1 Практичні заняття – 2 Самостійна робота - 6	1, 2, 3, 4, 5	1. Вміти визначати загальний стан спортсмена 2. Вміти збирати скарги спортсмена 3. Вміти збирати анамнез у відповідності до виявлених скарг 4. Вміти вимірювати та оцінювати частоту дихання 5. Вміти визначати та оцінювати симптом Боткіна при гострому болю живота 6. Вміти визначати та оцінювати частоту серцевих скорочень 7. Вміти визначати та оцінювати артеріальний тиск 8. Вміти проводити та оцінювати пробу дермографізму 9. Вміти проводити та оцінювати пальце-носову пробу 10. Вміти проводити та оцінювати пробу з утримуванням пози Ромберга 11. Вміти проводити та оцінювати ортостатичну пробу 12. Вміти проводити та оцінювати кліностатичну пробу 13. Вміти визначати за формулою та оцінювати індекс Кетле 14. Вміти визначати та оцінювати об'єм талії 15. Вміти визначати та оцінювати внутрішні та зовнішні фактори травматизації	100	грудень

7. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контроль знань. Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.
-----------------------------------	---

	Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля. Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою. Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.
Вимоги до письмової роботи	При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо. Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).
Семінарські заняття	Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою: <i>5 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв’язання поставлених перед ним завдань. <i>4 бали</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань. <i>3 бали</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам’ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв’язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача. <i>2 бали</i> – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.
Умови допуску до підсумкового контролю	Допуск до іспиту становить мінімум 25 балів, максимум 50 балів; бал за складання іспиту (підсумковий контроль)

	становить максимум 50 балів.
8. Політика курсу	
– Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини. – У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена; – Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю; – Студент має брати активну участь на практичних заняттях; – Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях; – Студент на свій вибір має зробити переклад 5 різножанрових текстів, що виноситься на індивідуальну роботу; – Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю; – Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань. – У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримає «0» балів. – Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету; – Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.	
9. Рекомендована література	
1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. Часть 1. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. 304 с: 2. Дубровский В.И. Спортивная медицина : Учебник для студентов вузов. – М.: Гуматит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с. 3. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / Под ред. А.Г.Дембо. – Л.: Медицина, 1991. 4. Курс лекцій по спортивной медицине /Под ред... А.В. Смоленського. – М.: Физическая культура, 2011. – 280 с. 5. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2008. – 2008. – 480 с. 6. Пшендин А. И. Рациональное питание спортсменов. Для любителей и профессионалов / Пшендин А. И. – СПб: ГИОРД, 2002. – 160 с. 7. Спортивна медицина: Навч. Посібн. Для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза., О.А. Архипов., М.Ф. Хорошуха. – К.: Університет “Україна”, 2007. – 249 с. 8. Ячник І.О., Воробйов О.О., Романів Л.В. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: Підручник. – Чернівці: Книги ХХІ, - 2009. – 432 с. 1. Агаджанян Н. А. Биоритмы, спорт, здоровье : [монография] / Н. А. Агаджанян, Н. Н. Шабатура. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 207 с. – Серия: Наука – спорту. – ISBN 5-278-00083-X. 10. Аулик И. В. Как определить тренированность спортсмена / И. В. Аулик. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 102 с. 2. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте : [монография] / И. В. Аулик. – Изд. 2-е, перераб. и доп. –Москва : Медицина, 1990. – 191 с. 3. Батуев А. С. Мозг и организация движений. Концептуальные модели / А. С. Батуев, О. П. Таиров. – Ленинград : Наука, 1978. – 138 с. 4. Душанин С. А. Функция сердца у юных спортсменов / С. А. Душанин, В. В. Шигалевский. – Киев : Здоров'я, 1988. – 164 с. 5. Карпман В. Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов : [монография] / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – Москва : Физкультура и спорт, 1974. – 93 с. 6. Карпман В. Л. Сердце и работоспособность спортсмена / В. Л. Карпман, С. В. Хрущев, Ю. А. Борисова. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 118 с. – Серия: Наука – спорту. 7. Коц Я. М. Физиология выносливости : учеб. пособие /Я. М. Коц. – Москва : [б. и.], 1985. – 65 с.	

8. Коц Я. М. Физиология плавания : метод. разраб. / Я. М. Коц. – Москва : [б. и.], 1983. – 41 с.
9. Кривоносова Р. Т. Общая и спортивная физиология : метод. указ. / Р. Т. Кривоносова. – Москва : [б. и.], 1984. – 93 с.
10. Ксенц С. М. Динамика функций при мышечной деятельности : [монография] / С. М. Ксенц ; под ред. М. А. Медведева. – Томск : Изд-во Томского ун-та, 1986. – 165 с.
11. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенинкова. – Москва : Медицина, 1988. – 253 с. – ISBN 5-225-00115-7.
12. Меерсон Ф. З. Адаптация сердца к большой нагрузке и сердечная недостаточность : [монография] / Ф. З. Меерсон. – Москва : Наука, 1975. – 262 с.
13. Моногаров В. Д. Утомление в спорте : [монография] / В. Д. Моногаров. – Київ : Здоров'я, 1986. – 120 с.
14. Общая и спортивная физиология : программа / [сост. проф. Коц Я. М., проф. Сафронова Г. Б., проф. Сологуб Е. Б. и др.]. – Москва : [б. и.], 1986. – 22 с.
15. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Ивашенко, Н. П. Страпко. – Київ : Здоров'я, 1986. – 150 с.
16. Полатайко Ю. О. Фізіологія системи дихання при спортивному плаванні : навч.-метод. посіб. / Полатайко Ю. О. – Івано-Франківськ : [Тіповіт], 2004. – 55 с.
17. Попова Г. М. Физиология системы крови и мышечная работа : метод. реком. / Г. М. Попова. – Москва : [б. и.], 1984. – 18 с.
18. Селуянов В. Н. Физиология активности Н. А. Бернштейна как основа теории технической подготовки в спорте / Селуянов В. Н., Шестаков М. П. // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 11. – С. 58–62.
19. Спортивная физиология : метод. указ. / [подгот. В. Н. Артамоновым, В. М. Алексеевым, Г. А. Бобковым и др.]. – Москва : [б. и.], 1989. – 49 с.
20. Спортивная физиология : учебник / под общ. ред. проф. Я. М. Коца. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 239 с.
21. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл ; пер. с англ. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 502 с.
22. Уэст Дж. Физиология дыхания. Основы : [монография] / Дж. Уэст ; пер. с англ. Н. Н. Алипова, под ред. А. М. Генина. – Москва : Мир, 1988. – 200 с.
23. Физиология движений / [редкол. Н. П. Бехтерева, В. А. Кисляков, Г. П. Конради]. – Ленинград : Наука, 1976. – 374 с.
24. Физиология спорта. Физиологические особенности спортивных упражнений скоростно-силового характера : лекция / [подгот. Н. А. Масальгиным]. – Москва : [б. и.], 1979. – 23 с.
25. Хедман Р. Спортивная физиология / Р. Хедман ; пер. со швед. С. К. Елисеевой. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 149 с.
26. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / под ред. У. Дж. Кремера и А. Д. Рогола. – Киев : Олимпийская литература, 2008. – 600 с.

Викладач: Лапковський Е.Й.