

Силабус курсу
Спортивна медицина

Ступінь вищої освіти –другий, магістр

Галузь знань 01 – Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма «Фізична реабілітація»

Дні занять: за розкладом

Консультації: понеділок , 14.30, ауд 606а

Рік навчання: 2, Семестр: 3

Кількість кредитів: 3. Мова викладання: українська

Керівник курсу
кандидат медичних наук, доцент Вакуленко Л.О.

Контактна інформація Yakulenkko3@ukr.net +38 096 49 04 167

Анотація дисципліни

Реабілітацією осіб, які займаються фізичною культурою і спортом займається відповідна галузь медицини - спортивна медицина. Спортивна медицина - наука, яка вивчає стан здоров'я, фізичний розвиток, морфофункціональні особливості організму людини у зв'язку з заняттями фізичною культурою і спортом. Спортивна медицина сприяє раціональному використанню фізичних вправ для гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, досягнення високих спортивних результатів. На основі даних фізіології, морфології, біохімії спорту проводить діагностику стану фізкультурників та спортсменів, визначає показання та протипоказання до занять, їх раціональний режим, вивчає вплив фізичних навантажень на організм, методи профілактики патологічних станів, лікування, реабілітації.

Мета дисципліни “Спортивна медицина ”. На основі відповідних вимог щодо підготовки магістрів метою дисципліни визначено: формування у здобувачів вищої освіти знань та умінь щодо змісту, завдань Спортивної медицини, методів вивчення і оцінки фізичного розвитку, функціональних можливостей, фізичної працездатності та їх змін під впливом раціональних і нераціональних занять фізичними вправами, методів профілактики виникнення захворювань і травм, засобів відновлення в спорті.

Організація навчання
(структура курсу)

Год. (лек ./пр.)	Тема	Результати навчання	ПРН із ОНП	Завдання
----------------------------	------	---------------------	------------------	----------

2 / 0	1. Спортивна медицина, зміст, завдання	<p><i>Знати.</i> Спортивна медицина в історичному аспекті. Завдання і зміст медичного контролю за тими, хто займається фізичною культурою і спортом. Лікарсько-фізкультурний диспансер, центри спортивної медицини і здоров'я. Основні вимоги до медичного обстеження фізкультурників і спортсменів. Види, план обстежень.</p> <p><i>Знати</i> класифікацію, клініко-фізіологічну дію фізичних вправ на організм людини; пояснювати значення основних понять та визначень, що характеризують перебіг фізіологічних процесів в організмі людини.</p> <p><i>Вміти</i> назвати основні розділи лікарсько-контрольної карти фізкультурника та їх зміст.</p>	ПРН 1 ПРН 2 ПРН 3 ПРН 4	Презентації кейси
1 / 2	2. Обстеження осіб, що займаються фізичною культурою та спортом. Фізичний розвиток, методи вивчення та оцінка	<p><i>Знати</i> правила обстеження осіб, що займаються фізичною культурою та спортом. Загальний і спортивний анамнез. Фактори, що визначають фізичний розвиток, методи його вивчення і оцінки. Антропометричні обстеження. Зовнішній огляд. Вплив фізичних навантажень на морфологічні структури організму людини. Висновки за результатами вивчення і оцінки фізичного розвитку осіб, що займаються фізичною культурою і спортом. Конституційні типи тілобудови їх визначення і оцінка.</p> <p><i>Вміти</i> вивчити та оцінити фізичний розвиток осіб, (відповідно до лікарсько-контрольної карти фізкультурника).</p>	ПРН 1 ПРН 2 ПРН 3 ПРН 4 ПРН12	Тести, питання, задачі. Заповнення Лікарсько-контрольної карти фізкультурника кейси
1 / 4	3. Функціональні можливості: методи вивчення та оцінки.	<p><i>Знати.</i> Функціональні проби, що використовуються в спортивній медицині, їх класифікація значення і завдання, методи проведення і оцінки результатів. Проби з фізичним навантаженням: проба з 20 присіданнями: комбінована проба Летунова; проба Руф'є.</p> <p>Проби зі зміною положення тіла: ортостатична проба, кліностатична проба. Проби із затримкою дихання: проба Штанге, проба Генчі-Сабразе.</p> <p>Типи реакції функціональних систем на фізичне навантаження. Фізіологічні показники тренуваності. Висновки за результатами обстеження фізкультурників і спортсменів. Сучасні тенденції розвитку спортивної медицини.</p> <p>Визначення фізичної працездатності осіб, що займаються фізичною культурою та</p>	ПРН 2 ПРН 4 ПРН 8 ПРН12	Тести, питання, задачі, Заповнення лікарсько-контрольної карти фізкультурника кейси

		<p>спортом. Види навантажень, що використовуються для тестування фізичної працездатності. Вимоги до проведення тестів. Завдання, методи проведення і оцінки результатів навантажувальних тестів: Субмаксимальний тест PWC-170, тест Наваккі, степ-ергометрія (в тому числі Гарвардський степ-тест). Визначення максимального використання кисню. Тест Купера.</p> <p><i>Вміти</i> оцінювати рівень рухової активності людини, визначити та оцінити функціональні можливості та фізичну працездатність осіб, що займаються фізичною культурою та спортом.</p>		
1 / 2	4. Дозування навантаження при заняттях спортом. Методи вивчення і оцінки впливу фізичних навантажень на організм людини.	<p><i>Знати.</i> Кількісна оцінка рівня фізичного (соматичного) здоров'я на основі експрес-тестів. Типові рухові режими, межа і тренувальна частота серцевих скорочень залежно від фізичного стану. Висновки за результатами визначення фізичної працездатності.</p> <p><i>Вміти</i> оцінювати і проводити моніторинг рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та індивідуального здоров'я, визначити межу й тренувальну частоту серцевих скорочень з урахуванням результатів тестування фізичної працездатності (толерантності до фізичного навантаження) й експрес-оцінки фізичного стану.</p>	ПРН 2 ПРН 3 ПРН 4 ПРН 8	Тести, питання, задачі Заповнення лікарсько-контрольної карти фізкультурника кейси
1 / 2	5. Лікарсько-педагогічні спостереження при заняттях спортом	<p><i>Знати.</i> Лікарсько-педагогічні спостереження під час занять фізичною культурою і спортом, їх зміст і обсяг, співпраця лікаря і педагога при цьому. Протокол лікарсько-педагогічних спостережень Фізіологічна крива навантаження, вимоги до неї. Висновки за результатами лікарсько-педагогічних спостережень.</p> <p><i>Вміти.</i> Оцінювати рівень рухової активності людини. Провести і оцінити результати лікарсько-педагогічних спостережень.</p>	ПРН 2 ПРН 3 ПРН 8 ПРН12	Тести, питання, задачі - Проведення лікарсько-педагогічного спостереження кейси
2/ 2	6. Патологічні стани, захворювання і травми, що виникають при нераціональних заняттях	<p><i>Знати.</i> Причини виникнення передпатологічних станів, захворювань та ушкоджень під час занять фізичною культурою і спортом: неправильна організація та методика тренування, відсутність індивідуалізації в тренувальному процесі, невідповідність навантаження функціональним</p>	ПРН 2 ПРН 3 ПРН 4 ПРН12	Тести, питання, Аналіз: -лікарсько-контрольної карти фізкультурн

	спортом	<p>можливостям організму, порушення правил харчування та режиму дня, матеріально-технічні та санітарно-гігієнічні порушення. Стан втоми та перетренування. Гостре та хронічне. фізичне перенапруження. Ризик раптової смерті при заняттях фізичною культурою і спортом. Ураження серцево-судинної, нервової, травної системи, органів дихання, нирок, системи крові, ендокринної системи при нераціональних заняттях фізичною культурою і спортом. Причини та профілактика травматизму в спорті.</p> <p><i>Вміти</i> оцінити хід відновних процесів після фізичного навантаження (за результатами проби Мартіне-Кушелевського), прогнозувати зміни функціональних процесів при надмірних фізичних навантаженнях.</p>		<p>ика</p> <p>-протоколу лікарсько-педагогічного обстеження кейси</p>
1 / 4	7.Засоби відновлення у спорті.	<p><i>Знати.</i> Фізіологічні механізми процесів відновлення, засоби, що використовуються для цього, їх характеристика. Педагогічні, психологічні, медико-біологічні засоби відновлення в спорті.</p> <p><i>Вміти</i> дати характеристику і власне відношення до педагогічних, психологічних, медико-біологічних засобів відновлення в спорті</p>	<p>ПРН 3 ПРН 4 ПРН 7 ПРН 8 ПРН12</p>	<p>Тести</p> <p>Питання</p> <p>Аналіз:</p> <p>-лікарсько-конирольної карти фізкультурника</p> <p>-протоколу лікарсько-педагогічного обстеження</p>
1 / 4	8. Фізична реабілітація у спорті	<p><i>Знати</i> основні засоби, форми та методи, рухові режими, періоди та етапи фізичної реабілітації, що використовуються у фізичній реабілітації спортсменів. Фізична реабілітація після перенесених захворювань і травм.</p> <p><i>Вміти</i> підбирати, демонструвати виконання фізичних вправи, проводити процедуру лікувальної фізкультури, вивчати та оцінювати її вплив.</p> <p><i>Володіння</i> технікою виконання спортивного масажу з урахуванням етапу спортивного тренування, характеру навантажень, функціонального стану спортсмена.</p>	<p>ПРН 2 ПРН 4 ПРН 7 ПРН12</p>	<p>Аналіз:</p> <p>-лікарсько-конирольної карти фізкультурника</p> <p>-протоколу лікарсько-педагогічного обстеження, кейси</p>

ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

1. Амосов Н.М., Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я.А. Бендет. – 3-е изд., перераб. и доп. – К.: “Здоровье”, 1989. – 231 с.
2. Апанасенко Г.Л. Санология (медичні аспекти валеології) : підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А. В. Магльований. – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
3. Апанасенко Г.Л. Валеология или Медицина 4Р? Как избежать инфаркта, инсульта и диабета. – К. : Издательство дом Медкнига, 2020. – 144 с.
4. Вакуленко Л.О. Основи фізичної реабілітації : навчальний посібник / Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук, Д.В. Вакуленко та ін. – Тернопіль, ТНПУ, 2010. – 234 с.
5. Вакуленко Д.В. Інформаційні технології у лікувально-реабілітаційному масажі : навчальний посібник / Д.В. Вакуленко, Л. О. Вакуленко. – Тернопіль : ТНПУ, 2019, 68 с.
 6. Вакуленко Д.В. Інформаційні технології у фізичній та реабілітаційній медицині: навчальний посібник / Д.В. Вакуленко, Л. О. Вакуленко. – Тернопіль : ТНПУ, 2019, 73 с.
7. Вакуленко Л.О. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії в таблицях, схемах, рисунках: навчальний посібник / Л.О. Вакуленко, О.Р. Барладин, Д.В. Вакуленко. - Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2018. – 113 с.
http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/e-lib/DocDescription?doc_id=252927
8. Вакуленко Л.О. Спортивна медицина: електронний підручник / Л.О. Вакуленко, О.Р. Барладин, Д.В. Вакуленко. - Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2018. – 192 с.
http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/e-lib/DocDescription?doc_id=252925
9. Єднак В.Д., Іваськів С.М. Основи теорії і методики спортивного тренування. – Тернопіль ТНПУ, 2010р. – 206 с.
10. Легка черепно-мозкова травма. Реабілітаційний інструментарій / пер.англ. Роман Шиян. – К. : Наш Формат, 2020. – 704 с.
11. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / За ред. В. В. Клапчука та Г.В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 2005. - 297 с.
12. Лікувально-реабілітаційний масаж у педіатрії: навчальний посібник, електронний варіант [Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, О.Р. Барладин]. – Тернопіль : ТНПУ, 2019. – 233 с.
13. Масаж загальний та самомасаж : підручник / [Л.О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, О. В. Кутакова, Г. В. Прилуцька]. . – Тернопіль, ТДМУ, 2018. – 380 с.
14. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2000. – 423 с.
15. Основи масажу: спеціальність ортопедагогіка/[Л.О. Вакуленко, Д.В.Вакуленко, О.Р. Барладин та ін.] . – Тернопіль : ТНПУ, 2019. – 176 с.
16. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: електронний підручник / [Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук Г. В. Прилуцька, Д. В. Вакуленко та ін.]. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2018. – 285 с.
http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/e-lib/DocDescription?doc_id=252926

17. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / [Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук Г. В. Прилуцька, Д. В. Вакуленко та ін.]. – Тернопіль: ТДМУ, Урмедкнига, 2018. –370 с.
18. Панасюк Е.Л. Загальна фізіотерапія / Е.Л. Панасюк, Я. Н. Федорів, В. Л. Могилевський.. – Львів: Вища школа, 1990. – 220 с.
19. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.: ил.
20. Порада А.М. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник / А.М. Порада, О.В. Солодовник, Н. Є Прокопчук. – Київ : Медицина, 2008. – 239 с.
21. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.: ил.
22. Преформовані фізичні чинники в фізичній терапії (в схемах, алгоритмах, рисунках, таблицях) : навч. посіб. / Т. Г. Бакалюк, Л. О. Вакуленко, Г. О. Стельмах, Д. В. Вакуленко. – Тернопіль : ТНМУ, 2019. – 124 с. ISBN 978-966-673-374-3
23. Реабілітаційний масаж : підручник / [Л.О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, О. В. Кутакова, Г. В. Прилуцька]. . – Тернопіль, ТДМУ, 2018. – 380 с.
28. Руководство по кинезотерапии /Под ред. Л. Бонева. - София; Медицина и физкультура, 1979 - 355 с.
27. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта: пер. с англ. / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – К.: Олимп. лит., 2001. – 502 с.
28. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручнк для студ. Вищих мед. навч. закл. / В. В. Абрамов, В.В. Клапчук, О. Б. Нахпневич [та ін.] : за заг. ред. проф. В.В. Абрамова та доцента О. Л. Смірної. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
29. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В. М. Сокрута. — Краматорськ: Каштан, 2019. — 480 с.
30. Фізична рекреація : навч. посібн для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Линець [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010, – 447 с.

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються відповідно до критеріїв якості знань. Перескладання модуля відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються не більше 5 балів. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування, участь в представленні соціального проекту) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із викладачем.

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1. (Теми 1-8)Усне опитування,	20
Модуль 2 (теми 1-8) Виконання практичних завдань. Самостійна робота. Виконання завдань із самостійної роботи	40
Модуль 3. ІНДЗ + Виконання завдань самопідготовки	15
Відвідування занять	5
Модульний контроль	20
Всього	100

Шкала оцінювання студентів:

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	зараховано
B	85-89	зараховано
C	75-84	зараховано
D	65-74	зараховано
E	60-64	зараховано
FX	35-59	Не зараховано з можливістю повторного складання
F	1-34	Не зараховано з обов'язковим повторним курсом

Пререквізити

Ефективність засвоєння змісту дисципліни значно підвищиться, якщо магістрант попередньо опанував матеріалом таких дисциплін анатомія, фізіологія людини, спортивна фізіологія, фізична реабілітація, теорія і методика окремих спортивних дисциплін, словом, усіх дисциплін, що вичаються на бакалавраті.

Формат дисципліни

Змішаний (blended) - дисципліна має супровід в системі Moodle, структуру, контент, завдання і систему оцінювання. Blended Learning - викладання курсу передбачає поєднання традиційних форм аудиторного навчання з елементами електронного навчання, в якому використовуються спеціальні інформаційні технології, інтерактивні елементи, онлайн

консультування і т.п.

До силябусу також готуються матеріали навчально-методичного забезпечення: навчальний контент (розширений план лекцій, презентації, відео); тематика та зміст практичних робіт, ІНДЗ; завдання для підсумкового контролю (тести); електронне навчання в системі Moodle, Zoom, Meet.google.com