|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Кафедра біобезпеки і здоров’я людини** |
| ***СПОРТИВНА МЕДИЦИНА***  **Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)** | | | |

# Реквізити навчальної дисципліни

|  |  |
| --- | --- |
| Рівень вищої освіти | *Перший (бакалаврський)* |
| Галузь знань | *22 Охорона здоров’я[[1]](#footnote-1)* |
| Спеціальність | *227 Фізична терапія , ерготерапія* |
| Освітня програма | *Фізична терапія, ерготерапія* |
| Статус дисципліни | *Цикл професійної підготовки (ПО 15)* |
| Форма навчання | *Очна (денна)* |
| Рік підготовки, семестр | *3 курс, осінній семестр* |
| Обсяг дисципліни | *90 годин 3 кредити ЄКТС (Лекції – 18 годин, практичні – 27 годин)* |
| Семестровий контроль/ контрольні заходи | *Залік, МКР, реферат* |
| Розклад занять | <http://rozklad.kpi.ua> |
| Мова викладання | *Українська* |
| Інформація про  керівника курсу / викладачів | *Лекції:*  ***Копочинська Юлія Володимирівна****, д.пед.н, доцент*  [*youliaco@ukr.net*](mailto:youliaco@ukr.net)  +38(097)092-84-97  *Практичні заняття*  ***Латенко Світлана Борисівна*** (старший викладач)  [Svitlana.latenko@gmail.com](mailto:Svitlana.latenko@gmail.com)  +38(099)029-29-50  +38(096)638-18-28 |
| Розміщення курсу | ***Moodle https://do.ipo.kpi.ua*** |

# Програма навчальної дисципліни

# Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчання та результати навчання

*Метою вивчення дисципліни* є набуття студентами спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», знань про вплив фізичних навантажень різної інтенсивності і спрямованості на організм спортсмена та осіб, які займаються оздоровчими тренуваннями, знань про форми та методи лікарського контролю в процесі оздоровчого і спортивного тренування, що дозволить фахівцю з фізичної терапії приймати участь у побудові науково обґрунтованого тренувального процесу в різних видах спорту, для різних контингентів населення з метою досягнення високих спортивних результатів, профілактики спортивного травматизму і підвищення рівня здоров’я і якості життя населення.

* ***програмні результати[[2]](#footnote-2) навчання***

|  |  |
| --- | --- |
| **Загальні компетентності (ЗК)** | |
| ЗК 1 | Здатність до розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. |
| ЗК 4 | Здатність працювати в команді |
| ЗК 6 | Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмовою. |
| ЗК 10 | Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. |
| ЗК 11 | Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями |
| ЗК 12 | Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. |
| ЗК 14 | Здатність реалізувати свої права і обов’язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. |
| ЗК 15 | Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. |
| **Фахові компетентності (ФК)** | |
| ФК 1 | Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх виконання і зв'язок з охороною здоров’я. |
| ФК-2 | Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції. |
| ФК 4 | Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії. |
| ФК 6 | Здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати. |
| ФК 7 | Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії. |
| ФК 9 | Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта. |
| ФК 10 | Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта  /клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати. |
| ФК 11 | Здатність адаптувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов. |
| ФК 12 | Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів. |
| ФК 15 | Здатність активно засвоювати професійну культуру та професійну деонтологію, пристосовуватись до виконання професійних ролей і функцій, до життя в нових соціально-професійних умовах |
| ФК 17 | Здатність працювати на комп’ютерних діагностичних комплексах з хворими різних нозологічних груп |

В результаті засвоєння кредитного модуля студенти мають продемонструвати такі програмні результати навчання **(ПРН):**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРН 1 | Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз’яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади. |
| ПРН 2 | Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою (мовами). |
| ПРН 3 | Використовувати сучасну комп’ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень. |
| ПРН 6 | Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі, трактувати отриману інформацію. |
| ПРН 7 | Трактувати інформацію про наявні у пацієнта/клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я (МКФ) та Міжнародною класифікацією  функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я дітей та  підлітків (МКФ ДП). |
| ПРН 12 | Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності. |
| ПРН 14 | Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування. |
| ПРН 15 | Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді. |
| ПРН-17 | Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та ерготерапії, використовуючи відповідний інструментарій, та за потреби, модифіковувати поточну діяльність. |
| ПРН 18 | Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. |
| ПРН 21 | Усвідомлення суспільної значущості професії, позитивної мотивації у виконанні професійної діяльності та певний рівень відповідальності за своє життя і професійну діяльність. |

Згідно з вимогами програми навчальної дисципліни студенти мають продемонструвати такі *очікувані результати навчання:*

***Знання:***

- способів та методів навчання;

- методів самоосвіти та самоорганізації освіти;

* особливостей фізичного розвитку спортсменів в видах спорту;
* використання карти антропометричних досліджень спортсмена;
* схеми антропометричних досліджень спортсменів;
* соматотипів спортсменів і їх придатність до окремих видів спорту;
* морфо- функціональних можливостей спортсменів в видах спорту;
* критеріїв норми: вікових, ідеальниї, оптимальних, спеціальних:
* основ першої медичної допомоги в екстремальних умовах;
* етичних та юридичних норм, які стосуються галузей охорони здоров’я, фізичної культури, освіти та соціального захисту.

***Уміння:***

* системно мислити;
* застосовувати знання фундаментальних дисциплін для розв’язання професійних задач;
* оцінювати відповідність програми оздоровчих і спортивних технологій для різних контингентів населення;
* практично використовувати теоретичні знання для оцінки морфологічних і функціональних можливостей спортсменів в окремих видах спорту ;
* оцінити рівень фізичного розвитку людини;
* визначити соматотип спортсменів;
* застосування основ медичної психології та педагогіки
* активно використовувати форми та принципи самостійної роботи;
* застосування чинного законодавства, нормативних документів, підзаконних актів у сфері фізичної терапії та ерготерапії, охорони здоров’я та суміжних областях знань, порядок їх застосування.

# Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

У структурно-логічній схемі дисципліна «Спортивна медицина» вивчається на етапі підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр і є дисципліною, що використовує досягнення та методи фундаментальних та прикладних наук, та основних дисциплін циклу професійної та практичної підготовки. Це забезпечує можливість викладання дисципліни з урахуванням професійної орієнтації майбутніх фахівців.

# Зміст навчальної дисципліни

**Тема №1**. Основні задачі спортивної медицини в сучасних умовах розвитку спорту і оздоровчої фізичної культури.

**Тема №2.** Поняття про фізичний розвиток (генотип, фенотип), про конституцію людини,. Особливості фізичного розвитку у представників різних видів спорту.

**Тема №3.** Головні принципи і особливості функціонального обстеження організму спортсменів.

**Тема №4.** Основні завдання і форми лікарсько-педагогічного контролю в фізичній культурі і спорті.

**Тема №5**. Функіональні та морфологічні зміни серця спортсменів в залежності від спрямованості фізичних навантажень

**Тема №6.** Адаптація кістково-м’язової системи і суглобово-зв’язкового апарату до навантажень.

**Тема №7.** Закономірності відновлювальних процесів в організмі, стадія «суперкомпенсації», методи її досягнення і ефективного використання.

**Тема №8**. Спортивний травматизм, класифікація, механізми виникнення спортивних травм і основні напрямки їх профілактики в різних видах спорту.

**Тема №9.** Особливості методів дослідження функціонального стану основних систем організму жінок, дітей, осіб похилого віку та інвалідів.

# Навчальні матеріали та ресурси

*Базова література*

1. Спортивная медицина. Справочное издание. Справочник для врача и тренера. Изд. 2-е, доп. и испр. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 240 с.: ил.

2. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : Підручник для студентів

і лікарів / За заг. ред. В. М. Сокрута. — Краматорськ: Каштан, 2019 — 480 с., 32 іл.

3. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения Под общ. ред. Ренстрёма П.А.Ф.Х.Киев, «Олимпийская литература», 2003 - 470 стр.

4. Фізична реабілітація, спортивна медицина. Підручник для студ. медичних ВНЗ / В.В. Абрамов, В.В. Клапчук, О.Б. Неханевич та ін. – Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. — 456 с.: іл. 79 с.

5.Сокрут В.М., Поважна О.С., Глущенко А.Л. Спортивна медицина : Підручник для студентів і лікарів / За ред. В.М.Сокрута. — Донецьк: Каштан, 2013. — 472 с. 28.

6. Спортивная медицина : Учебное пособие / Под. ред. В.А.Єпифанова, 2006. — 335 с.

7.Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высш. учебн. заведений / (под ред. Попов С.Н.). – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.

*Додаткова література*

1.Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології):навч. посіб. / М. Я. Гриньків, Л. С. Вовканич, Ф. В. Музика. – Львів : ЛДУФК, 2015 – 300 с.

2.Спортивна морфологія та фізіологія спорту і фізичного виховання у запитаннях та відповідях : навч. посіб. / [Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум,М.Я.Гриньків та ін.]. – Вид. 2-е, доп. – Львів : Сполом, 2014 – 113 с.

3.Спортивна морфологія : посібник / підгот. Загоруйко А. А. – Івано-Франківськ : [б. в.], 2003 – 49 с.

4.Мак-Комас А. Дж. Скелетные мышцы (строение и функции) : [учеб.пособие] / А. Дж. Мак-Комас. – Киев : Олимпийская литература, 2001 – 406 с.

# Макарова Г.А. Актуальные вопросы спортивной медицины: зарубежный опыт. Ежеквартальный реферативный сборник аннотированных переводов. – Калуга: Эконом, 2011. – 96 с.

# Никулин Б.А., Родионова И.И.  Биохимический контроль в спорте: науч.-метод. пособие/  М.: Советский спорт, 2011. – 232 с.

7.Сергиенко Л. П. Методы спортивной генетики: дерматоглифи-ческий анализ ладоней рук человека (сообщение 2) / Сергиенко Л. П., Лишевская В. М.// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010 – № 1 – С. 109–113.

# Навчальний контент

# Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

***Лекції:***

**Лекція №1**. Основні задачі спортивної медицини в сучасних умовах розвитку спорту і оздоровчої фізичної культури. Мета, завдання, основні розділи спортивної медицини (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція №2.** Поняття про фізичний розвиток (генотип, фенотип), про конституцію людини,. Особливості фізичного розвитку у представників різних видів спорту. Поняття про антропометричний та фізіометричний профіль спортсмена (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція №3.** Загальні принципи і особливості функціонального обстеження спортсменів. Класифікація функціональних проб в спорті, основні вимоги до умов їх проведення, методи оцінювання і інтерпретації отриманих даних (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція №4.** Основні завдання і форми лікарсько-педагогічного контролю в фізичній культурі і спорті. Медичний контроль за членами національних збірних команд з видів спорту, ветеранів, спортсменів-інвалідів (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція №5**. Функціональні та морфологічні зміни в серці спортсменів в залежності від спрямованості тренувального процесу та рівня фізичних нанвантажень. Поняття «спортивне серце», фізіологічне, патологічне спортивне серце та їх ознаки. Зміни функціональних показників показників серцево-судинної та дихальної системи в процесі спортивних навантажень (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція №6.** Функціональні показники стану тренованості спортсмена. Оцінка спортивної працездатності за станом системи кровообігу та дихальної системи. Клініко-функціональна характеристика станів перенавантаження, перенапруження, перетренування, їх ознаки, профілактика (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція №7.** Закономірності відновлювальних процесів в організмі, стадія «суперкомпенсації», методи її досягнення і ефективного використання. Проблема допінгів, їх вплив на організм та побічні дії на жінок та чоловіків (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція №8.** Спортивний травматизм, класифікація, механізми виникнення спортивних травм і основні напрямки їх профілактики в різних видах спорту. Патологічні та кризові стани в спорті, їх ознаки, перша допомога. Методи оцінки стану ОРА у спортсменів (*пояснення, презентація, дискусія)*.

**Лекція №9.** Вогнища хронічної інфекції в організмі спорсменів та їх вплив на здоров’я та працездатність.. Характеристика захворювань і травм в різних видах спорту (легка атлетика, спортивна гімнастика, ігрові види спорту, зимові види спорту, водні види спорту) особливості їх перебігу(*пояснення, презентація, дискусія)*.

***Практичні заняття:***

**Практичне заняття №1.** Короткі відомості з історії розвитку. Значення «Спортивної медицини» та «Лікарського контролю» в практиці спеціалістів з фізичної реабілітації

*Перелік дидактичних засобів***:** Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

*Література: Основна*- № 2 (Розд.1), №3 (Розд.1), №5 (Розд.1), конспект лекцій.

*Додаткова* - № 1,5,6,

*Завдання на СРС:* значення знань адаптації організму до фізичних навантажень в фізичній терапії, ерготерапії

**Практичне заняття №2**. Класифікації конституцій та їх характеристики (Гіппократа, Кречмера, Чорноруцького, Павлова, Шелдона) *(бесіда, дискусія, порівняльний аналіз).*

*Перелік дидактичних засобів****:*** Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

*Література: Основна*- № 1 (Розд.1), №3 (Розд.2), №5 (Розд.2), конспект лекцій.

*Додаткова* - № 1,6,7

*Завдання на СРС:*надати характеристикурізним видам соматотипам спортсменів

**Практичне заняття №3.** Методи дослідження фізичного розвитку людини: соматоскопія, антропометрія. Характеристика методів оцінки фізичного розвитку людини - стандартів, індексів, кореляції, перцентилів (*демонстрація вимірювальних приладів, розрахунки, опрацювання нормативної документації)*.

*Перелік дидактичних засобів***:** Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

*Література: Основна*- № 1 (Розд.2), №4 (Розд.2), №5 (Розд.3), конспект лекцій.

*Додаткова* - № 2,6,

*Завдання на СРС:*Знати основні методи оцінки фізичного розвитку людини

**Практичне заняття №4.** Сучасні технічні методи тестування спортсменів. Методики проведення функціональних проб стану серцево-судинної системи (проба С.П.Летунова, Гарвардський степ-тест, PWC170, Руфьє та ін.) (*демонстрація вимірювальних приладів, розрахунки, опрацювання нормативної документації)*;

*Перелік дидактичних засобів:*Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

*Література: Основна*- № 1 (Розд.2), №4 (Розд.2), №5 (Розд.3), конспект лекцій.

*Додаткова* - № 2,6,

*Завдання на СРС:* засвоїти методику проведення та оцінки функціональних проб: Руф’є, Летунова, Гарвардський степ-тест

**Практичне заняття №5**. Показання та протипоказання для спортивного тестування. Функціональні проби дихальної системи (МПК, ЖЕЛ, Штанге, Генчі та ін.); функціональні проби для визначення стану вегетативної нервової системи. (*демонстрація вимірювальних приладів, розрахунки, опрацювання нормативної документації).*

*Перелік дидактичних засобів:*Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

*Література: Основна*- №1 (Розд.2), №2 (Розд.4), №4 (Розд.4), конспект лекцій.

*Додаткова* - № 2,3,6,

*Завдання на СРС:*засвоїти методику проведення та оцінки функціональних проб оцінки стану дихальної системи спортсменів

**Практичне заняття №6**. Характеристика методів дослідження та загальна схема обстеження спортсменів в ЛФД. Поняття про вогнища хронічної інфекції та механізми їх впливу на стан здоров’я спортсменів, їх спортивні досягнення*(бесіда, дискусія, порівняльний аналіз)*.

*Перелік дидактичних засобів:*Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

Література: Основна- № 2 (Розд.5), №3 (Розд.6), №5 (Розд.4), конспект лекцій.

*Додаткова*- № 2,4

*Завдання на СРС: створити графічну схему механізмів впливу ВХІ на організм спортсменів*

**Практичне заняття №7** , Зміни в структурі серця і показниках стану кровообігу при фізичних навантаженнях; «спортивне серце», його характеристика. Функціональні зміни в основних її ланках і функціональних показниках системи зовнішнього дихання *(бесіда, дискусія, порівняльний аналіз)*

*Перелік дидактичних засобів***:** Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

*Література: Основна*- № 2 (Розд.1), №3 (Розд.1), №5 (Розд.1), конспект лекцій.

*Додаткова* - № 1,5,6,

*Завдання на СРС: знати анатомо-фізіологічні особливості «спортивного серця»*

**Практичне заняття №8.** Структурні і функціональні зміни в кістках і суглобах в залежності від напрямку навантажень. Адаптаційні зміни в нервовій, видільній та системі крові спортсменів *(бесіда, дискусія, порівняльний аналіз)*.

*Перелік дидактичних засобів***:** Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

*Література: Основна*- № 1 (Розд.2), №4 (Розд.2), №5 (Розд.3), конспект лекцій.

*Додаткова* - № 2,6,

*Завдання на СРС: уміти оцінити основні параметри змін в системі виділення під час занять фізичною культурою і спортом*

**Практичне заняття №9.** Загальні наслідки нераціональних методів спортивних тренувань. Методики діагностики станів перенавантаження, перенапруження, перетренування, їх ознаки, профілактика(*демонстрація вимірювальних приладів, розрахунки рівня перенавантаження )*

*Перелік дидактичних засобів:*Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

*Література: Основна*- №1 (Розд.2), №2 (Розд.4), №4 (Розд.4), конспект лекцій.

*Додаткова* - № 2,3,6,

*Завдання на СРС: окреслити основні методи профілактики перенавантажень в спорті та методики раціонального відновлення після інтенсивних спортивних тренувань*

**Практичне заняття №10.** Класифікація відновлювальних засобів та їх характеристика, загальні принципи використання засобів відновлювання; Спеціалізоване спортивне харчування; фармакологічні засоби відновлення; фізичні засоби відновлення, поняття про допінг-контроль *(бесіда, дискусія, порівняльний аналіз, нормативні матеріали)*

*Перелік дидактичних засобів:*Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

Література: Основна- № 2 (Розд.5), №3 (Розд.6), №5 (Розд.4), конспект лекцій.

*Додаткова*- № 2,4

*Завдання на СРС: Охарактеризувати роботу міжнародного антидопінгового агентства та принципи допінг-контролю за спортсменами високого класу*

**Практичне заняття №11.** Патологічні та кризові стани в спорті, їх ознаки, перша допомога. Методи оцінки стану ОРА у спортсменів *(бесіда, дискусія, порівняльний аналіз)*

*Перелік дидактичних засобів:*Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

Література: Основна- № 1 (Розд.5), №4 (Розд.6), №5 (Розд.4), конспект лекцій.

*Додаткова*- № 2,3,5

*Завдання на СРС: засвоїти методику надання невідкладної допомого при кризових станах*

*в спортивних та оздоровчих тренуваннях*

**Практичне заняття №12.** Характеристика найбільш поширених захворювань ОРА у спортсменів: сколіоз, міозит, остеохондроз, люмбаго, попереково-крижовий радикуліт, ішіас, міжреберна невралгія *(бесіда, дискусія, порівняльний аналіз)*

*Перелік дидактичних засобів:*Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

Література: Основна- № 2 (Розд.5), №3 (Розд.6), №5 (Розд.4), конспект лекцій.

*Додаткова*- № 1,4,6

*Завдання на СРС: охарактеризувати основні підходи до реабілітації спортсменів після травм та ушкоджень ОРА.*

**Практичне заняття №13.** Основні способи дозування фізичних навантажень та методи оцінки впливу спортивних тренувань на здоров’я та фізичний розвиток юних спортсменів, жінок та ветеранів *(бесіда, дискусія, порівняльний аналіз)*

*Перелік дидактичних засобів***:** Мультимедійне забезпечення (презентації POWER POINT)

*Література: Основна*- № 1 (Розд.2), №4 (Розд.2), №5 (Розд.3), конспект лекцій.

*Додаткова* - № 2,6,

*Завдання на СРС: Охарактеризувати* способи дозування фізичних навантажень та методи оцінки впливу спортивних тренувань на здоров’я та фізичний розвиток різних контингентів населення

**Заняття 14**. Проведення модульної контрольної роботи (МКР)

*Література: Основна*- №1 (Розд. 1-3), № 2 (Розд.1-3), №3 (Розд.2-4), №5 (Розд.1-4),

конспект лекцій.

*Додаткова* - № 3,5,8

*Завдання на СРС:*підготуватися до МКР за контрольними питаннями до МКР

# Самостійна робота студента/аспіранта

|  |  |
| --- | --- |
| 1. З кредитного модуля заплановано проведення однієї модульної контрольної роботи (МКР), яка проводиться на останньому занятті курсу.   *Питання до МКР представлено в Додатку* | |
| *Основна ціль МКР* | - визначити рівень засвоєння студентами теоретичного матеріалу, викладеного на лекціях №1-9 та матеріалів, засвоєних під час самостійної роботи, уміння логічно і змістовно викладати свої знання в письмовій формі. |
| *Місце проведення МКР* | - модульна контрольна робота проводиться на *практичному занятті № 14* та розрахована на одну академічну годину . |
| *Методика проведення МКР*: студентам видаються модульні контрольні завдання, які складаються з трьох питань – кожне з яких оцінюється з 5 балів. Модульна контрольна робота проводиться письмово. Результати МКР оголошуються студентам на наступний день.  Студент має право покращити свої бали з МКР у разі її своєчасного написання на запланованому занятті. На МКР студентам не дозволяється користуватись конспектом. | |

1. З кредитного модуля заплановано виконання індивідуального самостійного завдання – написання реферату.

*Приблизні теми рефератів представлено в Додатку*

# Політика та контроль

# Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Всі студенти під час навчання дотримуються положень «Кодексу честі КПІ ім.І. Сікорського» (розділи 2 та 3) про що письмово дають згоду.

*Політика співпраці*: співпраця студентів у розв’язанні проблемних завдань дозволена, але відповіді кожний студент захищає самостійно. Взаємодія студентів під час іспиту / тестування категорично забороняється і будь-яка така діяльність буде вважатися порушенням академічної доброчесності згідно принципів університету щодо академічної доброчесності.

На лекції педагог у словесній формі розкриває сутність наукових понять, явищ, процесів, ло­гічно пов´язаних та об´єднаних загальною темою. Ефективність навчання на лекціях неможлива без широкого використання наочних методів, які передбачають використання ілюстрацій та презентацій. При цьому сту­денти мають розуміти, що основне джерело отримання наукової інформації — не викладач, а книга. Тому важливо щоб студенти самостійно працювали з книгою: читали, кон­спектували додаткову інформацію до лекційного матеріалу. Ведення конспекту дає змогу студенту: краще підготуватись до екзамену з кредитного модуля; вирішити спірні питання щодо відповідей (не повна, неточна відповідь) студента на екзамені; викладачу зарахувати пропущені студентом лекції з неповажної причини.

Ефективність проведення практичних занять неможливе без використання презентацій з теми заняття, які готують студенти відповідно до завдань до СРС. На практичних заняттях викладач використовує контроль знань студентів шляхом усного опитування, оцінювання та обговорення презентацій з теми заняття, які підготовлені студентами.

Особливу увагу звертають на знання студентами основ медичної етики, медичної психології, моральних якостей медичного працівника, особливостей спілкування із хворими з різними захворюваннями, дітьми та їх батьками, відповідальності за неналежне виконання обов’язків медичного працівника.

# Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (РСО)

Рейтингова система оцінювання результатів навчання студентів

з кредитного модуля **«Спортивна медицина»**

*Поточний контроль:*

1. Рейтинг студента з кредитного модуля розраховується виходячи із 100-бальної шкалиє

Стартовий рейтинг складається з балів, що студент отримує за:

- роботу на лекціях (8 експрес- контролів)

– роботу на 6 практичних заняттях;

– виконання модульної контрольної роботи (МКР);

- написання реферату;

1. Критерії нарахування балів:

2.1. Експрес-контроль оцінюються із 5 балів кожний:

– «відмінно» – повна відповідь (не менше 90% потрібної інформації) – 5 балів;

– «добре» – достатньо повна відповідь (не менше 75% потрібної інформації) або

повна відповідь з незначними неточностями – 4 балів;

– «задовільно» – неповна відповідь (не менше 60% потрібної інформації) та

незначні помилки – 3 бали;

– «незадовільно» – відповідь не відповідає вимогам до «задовільно» – 0 балів.

2.2. Робота на практичних заняттях ( 6 опитувань кожного студента - оцінка з 5 балів):

– активна робота без помилок у відповідях – 5 балів;

– активна робота з незначними помилками у відповідях – 4 балів;

– плідна робота з неточними відповідями – 3-2 бали;

– не дуже активна робота з невеликими помилками – 2-1 бали;

– пасивна робота – 0 балів.

2.3. Виконання модульної контрольної роботи (МКР)- 15 балів

– роботу виконано без помилок – 15 - 13 балів;

– є певні недоліки у виконанні роботи – 12 - 10 балів;

– є значні помилки та недоліки – 9 - 7 балів

– робота не зарахована - 6 - 0 балів.

2.4. Написання реферату - 15 балів;

- оботу виконано без помилок – 15 - 13 балів;

– є певні недоліки у виконанні роботи – 12 - 10 балів;

– є значні помилки та недоліки – 9 - 7 балів

– реферат не зараховано - 6 - 0 балів.

*Штрафні бали за:*

1. відсутність на практичному занятті без поважної причини –2 бали;
2. відсутність на експрес контролі без поважної причини – 1бал;

*Заохочувальні бали за:*

1) участь у факультетській олімпіаді з дисципліни – 3 бали;

2) виконання завдань із удосконалення дидактичних матеріалів – 3 бали;

Сума як штрафних, так і заохочувальних балів не має перевищувати

0,1 RC = 100 балів х 0,1 = 10 балів.

*Календарний контроль: провадиться двічі на семестр як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу.* Умовою позитивної першої атестації є отримання не менше 27 балів, другої – не менше 45 балів за умови зарахування МКР та реферату.

*Семестровий контроль: залік*

Розмір шкали рейтингу RD = RС = 100 балів

Розмір стартової шкали RС = Сумі вагових балів контрольних заходів протягом семестру і складає: RС= 40+30+15+15= 100 балів.

Сума рейтингових балів, отриманих студентом протягом семестру, за умови зарахування МКР, переводиться до підсумкової оцінки згідно з таблицею. Якщо сума балів менша за 60, але МКР зараховано, студент виконує залікову контрольну роботу. У цьому разі сума балів за виконання МКР та залікову контрольну роботу переводиться до підсумкової оцінки згідно з таблицею.

Студент, який у семестрі отримав більше 60 балів, але бажає підвищити свій результат, може написати залікову контрольну роботу. У цьому разі остаточний результат складається із балів, що отримані на заліковій контрольній роботі та балів з МКР.

# Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

|  |  |
| --- | --- |
| *Кількість балів* | *Оцінка* |
| 100-95 | Відмінно |
| 94-85 | Дуже добре |
| 84-75 | Добре |
| 74-65 | Задовільно |
| 64-60 | Достатньо |
| Менше 60 | Незадовільно |
| Не виконані умови допуску | Не допущено |

# 

# 10.Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

*Перелік питань, які виносяться на модульний контроль:*

*Блок питань 1*

**Тема 2.1.**  *Поняття про лікарський контроль в спорті.*

1. Завдання ЛК контролю в фізичній культурі і спорті.
2. Форми лікарсько-педагогічного контролю в спорті
3. Характеристика методів пальпації, перкусії, аускультації
4. Лабораторні методи дослідження спортсменів
5. Апаратні методи обстеження спортсменів
6. Поняття «Функціональне тестування» в спорті
7. Методи оцінки фізичного розвитку спортсмена.
8. Осередки хронічної інфекції» та їх вплив на організм
9. Значення імунологічного статусу для тренувального процесу
10. Вимоги до проведення спортивного тестування, протипоказання

**Тема 2.2** *Методи дослідження основних систем організму спортсменів.*

1. Загальна схему обстеження системи дихання спортсменів
2. Схема обстеження серцево-судинної системи спортсменів
3. Функціональні дослідження органів дихання (проби Штанге, Генчі)
4. Характеристика та визначення дихальних обсягів
5. Значення МПК в прогнозуванні майбутніх досягнень спортсменів
6. Значення показників крові для стану тренованості спортсмена
7. Зміни в периферичній крові при різних ступенях фізичних навантажень
8. Міогенний лейкоцитоз, стадії, види.
9. Особливості гормональної регуляції при фізичних навантаженнях
10. Методи оцінки функціонального стану ОРА у спортсменів

*Блок питань 2*

**Тема 2.3** *Методи відновлення спортивної працездатності, допінги та їх вплив на організм спортсменів*

1. Стадія «суперкомпенсацїї», методи її досягнення і використання.
2. Поняття «стрес» та гормони стресу.
3. Характеристика захворювань і травм в різних видах спорту,
4. Патологічні та кризові стани в спорті, їх ознаки, перша допомога.
5. Фармакологічним засобам відновлення в спорті
6. Фізичні засоби відновлення в спортивних тренуваннях
7. Поняття «Допінг» та їх вплив на організм спортсменів.
8. Принципи використання засобів відновлювання, їх класифікацію.
9. Закономірності відновлювальних процесів в спорті
10. Педагогічні методи відновлення спортивної працездатності

**Тема 2.4.** *Спортивний травматизм, причини та профілактика травм*

1. Характеристика захворювань і травм в різних видах спорту,
2. Спортивний травматизм, класифікація
3. Механізми виникнення спортивних травм
4. Основні напрямки їх профілактики в різних видах спорту.
5. Патологічні та кризові стани в спорті, їх ознаки, перша допомога
6. Типові травми в ігрових видах спорту
7. Типові травми в швидкісно-силових видах спорту видах спорту
8. Типові травми в силових видах спорту
9. Типові травми в складно-координаційних видах спорту
10. Типові травми в ігрових видах спорту

**Тема 2.5.** *Лікарський контроль за жінками, юними спортсменами та особами похилого віку.*

1. Особливості занять спортом юних спортсменів
2. Особливості занять спортом жінок, триада жінки-спортсменки
3. Особливості занять оздоровчими тренуваннями дітей
4. Особливості занять оздоровчими тренуваннями жінок
5. Особливості занять оздоровчими тренуваннями осіб похилого віку
6. Дозування рівня навантажень для різних контингентів населення,
7. Методи контрою та самоконтролю при спортивних та оздоровчих тренуваннях

*Блок питань 3*

1. Обрахувати власний індекс Брока та оцінити його
2. Обрахувати індекс скелії за наданими даними та оцінити його
3. Обрахувати власний індекс Кетле та оцінити результат
4. Обрахувати індекс пропорційності грудної клітки за наданими даними та оцінити
5. Обчислити індекс Ліві за наданими даними та оцінити його
6. Визначити тип реакції серцево-судинної системи на навантаження за даними та оцінити результат ( гіпертонічний тип)
7. Визначити тип реакції серцево-судинної системи на навантаження за даними та оцінити результат ( гіпотонічний тип)
8. Визначити тип реакції серцево-судинної системи на навантаження за даними та оцінити результат (нормо тонічний тип)
9. Визначити тип реакції серцево-судинної системи на навантаження за даними та оцінити результат (дистонічний)
10. Оцінити результати проби Генчі за наданими даними та оцінити результат
11. Оцінити результати проби Штанге за наданими даними та оцінити результат
12. Оцінити результати проби проби Ашнера за наданими даними та оцінити результат
13. Описати методику простої та ускладненої проби Ромберга та її оцінювання.
14. Описати проведення ортостатичної та кліностатичної проби та її оцінювання.
15. Описати методику проведення проб для визначення дермографізму і їх оцінювання.
16. Оцінити результанти проби Руфьє за наданими даними
17. Оцінити результанти проби Мартіне-Кушелевського за наданими даними
18. Визначити коефіцієнт ефективності кровопостачання за даними та оцінити їх.
19. Описати методику проведення проби Летунова, та оцінювання результатів.
20. Описати методику проведення проби PWC 170, її етапи та оцінювання результатів.

*Орієнтовні теми рефератів*

|  |  |
| --- | --- |
| №1 | Визначити завдання лікарсько-педагогічного контролю у ФК і спорті. |
| №2 | Охарактеризувати сучасний підхід до організації лікарського контролю в системі охорони здоров’я України. |
| №3 | Окреслити основні вимоги до проходження спортсменами та особами, які займаються оздоровчими тренуваннями, лікарського обстеження. |
| №4 | Розкрити сутність медичного забезпечення спортивних змагань. Тематична тема індивідуального завдання. |
| №5 | Надати характеристику медичному контролю за членами національних збірних команд з видів спорту, ветеранів, спортсменів-інвалідів. |
| №6 | Охарактеризувати основні методи дослідження організму спортсменів. |
| №7 | Розкрити механізми впливу вогнищ хронічної інфекції на стан здоров’я спортсменів |
| №8 | Надати обгрунтування використанню технічних методів діагностики для визначення стану здоров’я спортсменів |
| №9 | Розкрити роль імунологічної реактивності організму спортсменів в процесі спортивних тренувань |
| №10 | Охарактеризувати особливості медичного забезпечення спортивних змагань спортсменів – аматорів. |
| №11 | Окреслити особливості фізіологічного контролю за здоров’ям жінок які займаються фізичною культурою та спортом. |
| №12 | Окреслити особливості фізіологічного контролю за здоров’ям дітей та підлітків при оздоровчими тренуваннях. |
| №13 | Окреслити особливості фізіологічного контролю за особами похилого віку, які займаються ФК і спортом. |
| №14 | Охарактеризувати методи самоконтролю під час занять оздоровчими тренуваннями |
| №15 | Надати характеристику методам фізіологічного тестування при оздоровчих тренуваннях. |
| №16 | Обгрунтувати використання БАДів в спорті та оздоровчих тренуваннях. |
| №17 | Надати характеристику методам дослідження стану нервово-м’язового апарату спортсменів |
| №18 | Пояснити значення методів дослідження стану системи крові спортсменів для планування тренувального процесу |
| №19 | Охарактеризувати методи дослідження стану ендокринної, травної та сечової системи спортсменів. |
| №20 | Надати характеристику методам дослідження стану дихальної системи спортсменів |
| №21 | Надати характеристику методам дослідження стану серцево-судинної системи спортсменів. |
| №22 | Особливості функціональних проб, які використовують при масових обстеженнях. |

**Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):**

**Складено:**

**-** доцент кафедри ББЗЛ, д.пед.н**. КОПОЧИНСЬКА ЮЛІЯ ВОЛОДИМИРІВНА,**

- ст.викл. кафедри біобезпеки і здоров’я людини **ЛАТЕНКО СВІТЛАНА БОРИСІВНА**

**Ухвалено** кафедрою ББЗЛ (протокол № 1\_ від 26.08.21 року)

**Погоджено** Методичною комісією факультету[[3]](#footnote-3) (протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_\_\_)

1. В полях Галузь знань/Спеціальність/Освітня програма:

   Для дисциплін професійно-практичної підготовки зазначається інформація відповідно до навчального плану.

   Для соціально-гуманітарних дисциплін вказується перелік галузей, спеціальностей, або «для всіх». [↑](#footnote-ref-1)
2. Для нормативних дисциплін зазначається згідно матриці відповідності програмних компетентностей та результатів навчання в освітній програмі. [↑](#footnote-ref-2)
3. Методичною радою університету – для загальноуніверситетських дисциплін. [↑](#footnote-ref-3)