

Силабус курсу
Медико - біологічні аспекти фізичного тренування

Ступінь вищої освіти - магістр

Галузь знань - А Освіта

Спеціальність - А7 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

Рік навчання: 1, Семестр: 2

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

Керівник курсу

ПІП

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

**Контактна
інформація**

nbezpalova7@gmail.com, +380509256037

Опис дисципліни

Дисципліна “Медико - біологічні аспекти фізичного тренування” спрямована на формування у студентів теоретичних знань та вироблення практичних навичок з лікарсько-педагогічного контролю за станом здоров'я спортсменів в обраному виді спорту.

Структура курсу

Години Лек/Сем	Тема	Результати навчання	Завдання
4/2	Тема 1. Фізичний розвиток. Характеристика і оцінка функціонального стану серцево-судинної системи	Вміти зробити оцінку функціонального стану серцево-судинної системи та системи зовнішнього дихання.	Поточне опитування
4/2	Тема 2. Функціональна характеристика системи зовнішнього дихання.	Знати функціональні показники, які характеризують систему дихання.	Поточне опитування

4/1	Тема 3. Характеристика і оцінка функціонального стану нервової системи.	Зробити оцінку функціонального стану нервової системи під впливом фізичних навантажень.	Поточне опитування
2/1	Тема 4. Особливості механізму енергетичного обміну у спортсменів в залежності від спеціалізації.	Зробити оцінку енергетичного обміну у спортсменів. Знати метаболічну структуру енергетичного обміну та анаеробний алактатний шлях ресинтезу АТФ (креатин фосфатний).	
4/1	Тема 5. Тестування в діагностиці фізичної працездатності спортсменів.	Знати методику проведення тестування для визначення фізичної працездатності спортсменів.	Поточне опитування, практичні навички
2/1	Тема 6. Лікарський контроль в процесі тренувальних занять. Лікарський контроль змагань.	Знати методики проведення лікарського контролю в процесі тренувальних занять та змагань.	Поточне опитування, практичні навички
2/1	Тема 7. Самоконтроль спортсмена.	Знати методику проведення самоконтролю спортсмена.	Поточне опитування, практичні навички
4/2	Тема 8. Причини та механізми виникнення пошкоджень у спортсменів.	Знати види, причини та механізми виникнення пошкоджень опорно-рухового апарату у спортсмена; травми опорно-рухового апарату: забиття, розтягнення та розриви м'язів і сухожилків, переломи кісток.	Поточне опитування, практичні навички
2/1	Тема 9. Пошкодження суглобів: вивихи в суглобах та травмування м'яких тканин суглобів.	Знати причини травм суглобів: вивихи в суглобах і пошкодження м'яких тканин суглобів.	
4/2	Тема 10. Гострі патологічні стани.	Вміти визначати передпатологічні стани й захворювання, які виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою і спортом.	Поточне опитування, практичні навички

		Знати методи надання першої медичної допомоги.	
--	--	--	--

Літературні джерела

1. Безпалова Н., Давибіда Н.О., Чорненський А.І. Дударь І.М. Причини та види травм на заняттях баскетболом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. 2023. No 3 (161). С.44-47.
DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).082
2. Білаш С.М., Ксьонз І.В., Коптев М.М. Клінічна анатомія і оперативна хірургія з особливостями дитячого віку. В-во: Олді+, 2023. 444 с.
3. Білаш С.М., Коптев М.М., Проніна О.М. Фізіологія людини. В-во: Олді+, 2024. 508 с.
4. Бобрицька В.І. Основи медичних знань. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти. Київ: Вища школа, 2000. 256 с..
5. Борисова Ю.Ю., Власюк О.О., Новак Т.Я. Оцінка фізичного розвитку школярів 7–17 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023; 3К(162): 69-73.
DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).13)
6. Буховець БО., Прокоф'єва Л. О. До питання прояву моторних порушень у дітей із зоровою депривацією. *Rehabilitation & Recreation*, 2023;17: С. 160-170.
DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.20>
7. Буховець Б.О., Романенко С.С., Покропивний О. М. Особливості фізичного розвитку у дітей з депривацією зору. *Rehabilitation & Recreation*. 2023;14: С. 186-192.
DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.22>
8. Вайда Т.С. Долікарська допомога. Олді+, 2019. 874с.
9. Волков В.В., Потапов К.Ю., Соколова О.В., Товстопятко Ф.Ф., Кондратенко В.В. Сучасні засоби для підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. No4. С. 5–12.
10. Долікарська медична допомога: Навчальний посібник / Укладачі: Ляшевич А.М., Лупаїна І.С., Гарлінська А.М. та ін. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 224 с.
11. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2018. 208 с.
12. Кіт О.М., Ковальчук О.Л., Вардинець І.С. Перша долікарська допомога. Тернопіль : Укрмедкнига, 2018. 336с.
13. Основи медичних знань та долікарської допомоги / Я.І. Федонюк та ін. Львів : Новий Світ-2000, 2020. 590 с.
14. Основи медичних знань. Анатомія та фізіологія дитячого організму. Вікова фізіологія і шкільна гігієна. Валеологія: навчально-методичний посібник / Н.І. Коцур, Л.П. Товкун, Н.І. Годун, та ін. Переяслав-Хмельницький: О.М. Лукашевич, 2014. 463с.

15. Перша екстрена і тактична медична допомога на догоспітальному етапі: навчальний посібник / В.С. Тарасюк, М.В. Матвійчук, І.В. Паламар та ін. 4-е видання. Медицина. 2021. 504 с.
16. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія. Львів : Новий світ-2000, 2019. 340с.
17. Слободяник Г. І. Екстрена та невідкладна медицина. Перша долікарська та лікарська допомога. Київ, 2021. 168.
18. Соколовська О.С. Анатомія та вікова фізіологія з основами медичних знань (в таблицях та малюнках): навчально-методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2021. 252 с.
19. Тейт Хіггінс, Алі С. Арасту, Пол С. Ауербах. Медицина в різних природних умовах: посібник з надання першої та невідкладної догоспітальної медичної допомоги: 7-е видання. 2024. 543 с.
20. Толочик І.Л., Кучерук Є.Ф. Вікова фізіологія і валеологія. Видавничий дім «Гельветика», 2025. 140 с.
21. Халмурадов Б., Волянський П. Медицина надзвичайних ситуацій. Центр навчальної літератури, 2016. 208с.
22. Чуприна О.В., Гищак Т.В., Долинна О.В. Основи медичних знань: долікарська допомога та медикосанітарна підготовка : навч. посіб. Київ: Паливода А. В., 2006. 215 с.
23. Шандра О.А., Годлевський Л.С., Кащенко О.А. Фізіологія систем крові, кровообігу, дихання, травлення, обміну і дихання. Робочий зошит. В-во: Олді+, 2024. 180 с.
24. Федонюк Я.І. Анатомія та фізіологія з патологією. Укрмедкнига, 2024. 680 с.

Електронні джерела:

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції “Фізична культура, спорт та здоров’я: стан, проблеми та перспективи” (Харків, 14 грудня 2018 р.). Харків: ХДАФК, 2018. 156 с.
Режим доступу: http://journals.uran.ua/ksapc_conference
3. Медико-біологічні основи оздоровчої рухової активності : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. Львів : [б. в.], 2018. 40 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 1).

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

- **Політика щодо дедлайнів і перескладання.** Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності.** Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів заборонено.
- **Політика щодо відвідування.** За об’єктивних причин (наприклад, карантин, військовий стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції

факультету.

Оцінювання

Остаточну оцінку за курс розраховують таким чином:

Модуль1		Модуль2	Модуль3	Модуль 4
20%	20%	5%	15%	40%
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінг	Самостійна робота	Екзамен
Середнєарифметичне з оцінок,отриманих під час опитування на кожному практичному занятті	Модульна контрольна робота	Оцінка за виконане завдання	Оцінка за виконане завдання	Теоретичне питання 1 – макс. 40 балів Практичні питання 2 – макс. По 30 балів

Шкала оцінювання студентів:

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