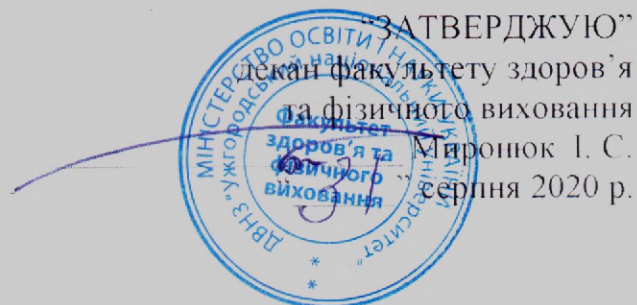


ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кафедра фізичного виховання



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

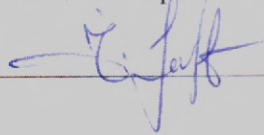
«СПОРТИВНА МЕДИЦИНА І ГІГІЄНА»

Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	014 Середня освіта (Фізична культура)
Освітня програма:	Фізична культура і спорт
Статус дисципліни:	обов'язкова
Мова навчання:	українська

Робоча програма з «Спортивна медицина і гігієна» для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта/педагогіка, спеціальностей: 014 Середня освіта (Фізична культура).

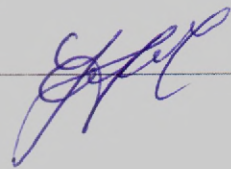
Розробники: ст. викладач кафедри фізичного виховання Співак А.П.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, Протокол № 1 від 28 серпня 2020 року

Завідувач кафедри ФВ  (Маріонда І.І.)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

Протокол № 9 від 28 серпня 2020 року

Голова науково-методичної комісії  (Ф.Г. Філак)

вересень 2020 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2021 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: 3	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: 90	1-й	2-й
Кількість модулів – 1	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	1/2-й	2/4-й
	Лекції:	
	16/8	6/3
	Практичні (семінарські):	
	16/8	2/1
Вид підсумкового контролю: залік.	Індивідуальна робота:	
	-	-
Форма підсумкового контролю: письмове тестування.	Самостійна робота:	
	58	82

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення дисципліни є засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять в системі фізичного виховання України.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних:

- здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу інформації на основі логічних аргументів та перевірених фактів (ЗК 1);
- знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці (ЗК-2);
- здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації (ЗК-5);
- здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології (ЗК 6);
- здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення (ЗК 7);
- здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної (ПК-10);
- здатність спілкуватися другою (іноземною) мовою (ЗК 12) .

Професійних:

- здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення (ПК-2);
- здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя (ПК-3);
- вміння визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб (ПК-4);
- вміння здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять (ПК-5);
- вміння визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення (ПК-8).

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

ОК 7 Біохімія

ОК 8 Фізіологічні основи фізичної культури і спорту;

ОК 6 Фізіологія людини;

ОК 5 Анатомія людини з основами динамічної морфології;

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних *результатів навчання* (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
здатність і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку	<i>ПРН 1</i>
здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом	<i>ПРН 2</i>
здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення	<i>ПРН 5</i>
здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної	<i>ПРН 7</i>
здатність володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання	<i>ПРН 8</i>
–здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя;	<i>ПРН 10</i>
здатність визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять	<i>ПРН 11</i>
здатність організовувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань	<i>ПРН 12</i>
–здатність організовувати і проводити секційні заняття з обраного виду спорту;	<i>ПРН 13</i>
–здатність організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань ;	<i>ПРН 14</i>
-здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення ;	<i>ПРН 15</i>
–здатність проводити оцінювання рівня індивідуального здоров'я та фізичної підготовленості ;	<i>ПРН 18</i>
здатність надавати долікарську допомогу під час проведення занять з фізичної культури та спортивних заходів ;	<i>ПРН 19</i>
здатність здійснювати організацію та управління у сфері фізичної культури і спорту, володіти знаннями з техніки безпеки та профілактики травматизму.	<i>ПРН 21</i>

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- виконання письмових завдань;
- виступи на семінарських заняттях;
- тести;
- залік;

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: **виконання письмових завдань, виступи на практичних (семінарських) заняттях.**

Форма модульного контролю: **письмове тестування**

Форма підсумкового семестрового контролю: **залік.**

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл.5.1).

Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання	
1-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Загальна оцінка за один змістовий модуль складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю та письмового тестування (табл. 5.2, 5.3).

Таблиця 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти денної форми навчання (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота							Письмове завдання	Модульна контрольна робота	Сума
T 1	T 2-3	T 4-5	T 6-7	T 8-9	T 10-11	T 12			
5	5	5	5	5	5	5	5	60	100

Критерії модульного поточного оцінювання для денної форми навчання

Модульне поточне оцінювання проводиться під час практичних (семінарських) занять. Оцінка складається з оцінок за виступи на семінарських заняттях (1-5 балів за кожен виступ), оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів (1-5 балів за обговорення виступу). Максимальна оцінка за виступи та обговорення не може перевищувати 35 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмового завдання (1-5 балів). Максимальна оцінка за модульне поточне оцінювання – 40 балів (табл.5.4).

Таблиця 5.4. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни для денної форми навчання

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1	
	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виступи на семінарських (практичних) заняттях	1-5	35
Виконання письмового завдання	1-5	5
Тестування	6	60
Разом		100

Критерії оцінювання модульного контрольного тестування для денної форми навчання

Оцінювання модульного контрольного тестування проводиться за 60 бальною шкалою з використанням тестових завдань. Пропонується 20 варіантів тестів по 10 питань в кожному варіанті. Всього 200 тестових завдань. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей, всього 800 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від одного до 4 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 6 балів. Таким чином максимальна оцінка

студента за модульне контрольне тестування - 60 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 40 балів

Критерії поточного оцінювання для заочної форми навчання

Поточне оцінювання проводиться під час практичних (семінарських) занять. Оцінка складається з оцінок за виступи з визначених викладачем тем навчального курсу (1-10 балів за кожен виступ), а також оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів (1-10 балів за обговорення виступу). Максимальна оцінка за виступи та обговорення не може перевищувати 40 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмового завдання (1-60 балів). Максимальна оцінка за поточне оцінювання – 100 балів. (табл.5.5).

Таблиця 5.5. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни для заочної форми навчання

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1	
	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виступи на семінарських (практичних) заняттях	1-10	40
Виконання письмового завдання	1-60	60
Разом		100

Критерії оцінювання підсумкового контролю для денної та заочної форми навчання

Залік є підсумковою формою семестрового контролю. Залік проводиться у формі письмового тестування або усних відповідей на питання екзаменаційного білету за такими критеріями:

Критеріями оцінювання письмового тестування є кількість правильних відповідей за одним з варіантів тестів. В кожному варіанті є 10 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями. Правильна відповідь в кожному окрему тесті оцінюється в 10 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою. Оцінку «зараховано» отримує студент, який набрав суму балів від 60 до 100.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

№ теми	НАЗВА ТЕМИ ЗАНЯТТЯ ТА РОЗДІЛИ
Модуль 1. Вивчення рухів та виховання фізичних якостей	
1	Сучасні уявлення про спортивну медицину. Поняття про лікарський контроль. Сучасні методи обстеження фізкультурників і спортсменів.
2	Методи визначення показників фізичного розвитку спортсменів і фізкультурників. Методи оцінки фізичного розвитку.
3	Дослідження і оцінка функціонального стану серцево-судинної і дихальної системи за допомогою функціональних проб.
4	Основи особистої і загальної гігієни. Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту.
5	Фізіологічні основи втоми й відновлення організму спортсмена та раціональне планування тренувального процесу.
6	Фармакологічні та фізичні засоби відновлення в спорті.
7	Фактори які погіршують працездатність спортсмена.
8	Поняття хвороба, етіологія, патогенез, типові патологічні процеси
9	Найпоширеніші патологічні стани та захворювання в спортсменів.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					Усьо-го	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль												
Змістовий модуль. Організація фізичного виховання з особами, які мають відхилення в стані здоров'я												
Тема 1. Сучасні уявлення про спортивну медицину. Поняття про лікарський контроль. Сучасні методи обстеження фізкультурників і спортсменів.		1	1	-	-	4				-	-	8
Тема 2. Методи визначення показників фізичного розвитку спортсменів і фізкультурників. Методи оцінки фізичного розвитку.		1	1	-	-	6		1		-	-	8
Тема 3 Дослідження і оцінка функціонального стану серцево-судинної і дихальної системи за допомогою функціональних проб.		2	2	-	-	6				-	-	8
Тема 4. Основи особистої і загальної гігієни. Гігієнічні вимоги до занять окремими видами спорту.		2	2	-	-	6		1	1	-	-	8
Тема 5. Фізіологічні основи втоми й відновлення організму спортсмена та раціональне планування тренувального процесу.		2	2	-	-	6				-	-	8
Тема 6. Фармакологічні та фізичні засоби відновлення в спорті.		2	2	-	-	6				-	-	8

Тема 7. Фактори які погіршують працездатність спортсмена		2	2	-	-	6		2		-	-	8
Тема 8. Поняття хвороба, етіологія, патогенез, типові патологічні процеси		2	2	-	-	6				-	-	8
Тема 9. Найпоширеніші патологічні стани та захворювання в спортсменів		1	1	-	-	6		2	1	-	-	8
Тема 10. Травми й захворювання в спорті, причини та профілактика.		1	1	-	-	6				-	-	10
Разом за змістовим модулем	90	16	16	-	-	58	90	6	2	-	-	82

6.3. Теми практичних (семінарських) занять

Теми та короткий зміст модуля		Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Модуль			
Змістовий модуль . Спортивна медицина . Гігієна.			
1	Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі фізичного виховання і спортивного вдосконалення.	2	
2	Методи визначення показників фізичного розвитку спортсменів і фізкультурників.	2	
3	Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи	2	
4	Дослідження функціонального стану системи зовнішнього дихання.	2	
5	Функціональні проби у спортивній медицині.	2	
6	Визначення загальної фізичної працездатності та аеробної продуктивності організму спортсменів.	2	2
7	Фізіологічні основи втоми та відновлення організму спортсмена	2	
8	Оцінка швидкості відновлювальних процесів у спортсменів після динамічного та статичного навантаження	2	
Разом.		16	2
Заліковий модульний контроль			

6.4. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Сучасні уявлення про здоров'я та екогігієнічні фактори, які погіршують здоров'я спортсменів.	6

2.	Методи оцінки рівня фізичного розвитку спортсменів: метод стандартів і антропометричних профілів; метод кореляції; метод індексів; центільний метод. Використання спеціальних комп'ютерних програм.	8
3.	Функціональний стан організму в спокої та в процесі фізичного навантаження. Послідовність функціональних змін у процесі тривалого обмеження м'язової діяльності. Перебудова регуляторних механізмів життєзабезпечення при гіпокінезі.	6
4.	Гігієнічні вимоги до спортивних споруд. Гігієна занять гімнастикою. Гігієна занять легкою атлетикою. Гігієна занять спортивними іграми. Гігієна занять єдиноборствами.	8
5.	Фактори, які погіршують працездатність спортсмена. Педагогічні принципи занять фізичною культурою. Особливості тренувального процесу в горах. Експрес-діагностика ефективності тренувального процесу.	6
6.	Вплив інтенсивних фізичних навантажень на менструальну функцію та репродуктивне здоров'я жінок-спортсменок.	8
7.	Фармакологія етапів підготовки спортсмена. Фармакологія змагання. Фармакологія відновлення. Фармзабезпечення за видами спорту.	6
8.	Види гідро процедур. Вплив на організм спортсмена. Показання та методика застосування. Види електропроцедур. Вплив на організм спортсмена. Показання та методика застосування. Види електропроцедур. Вплив на організм спортсмена. Показання та методика застосування.	4
9.	Перенапруження та перетренованість в спорті. Кліматичний дисинхроз. Імунодефіцит. Дистрофія та ділятація міокарда	8
	Усього годин	60

7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Пояснювально-ілюстративний метод. Студенти здобувають знання, слухаючи лекцію, з навчальної або методичної літератури у "готовому" вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення.

Репродуктивний метод. Застосування вивченого на основі зразка, моделі діяльності або загально прийнятих підходів під час семінарських (практичних занять). Діяльність тих, кого навчають, є алгоритмічною, тобто відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам - в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.

Метод проблемного викладання. Використовуючи доцільні джерела й засоби під час лекційних і практичних занять, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, наводить систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Студенти стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку.

Пошуковий, або евристичний метод. Використовується в тій чи іншій мірі у всіх формах навчальних занять та під час індивідуальної чи самостійної роботи студента. Його суть - в організації активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань, в визначених випадках під керівництвом педагога, або на основі наведених прикладів і вказівок. Процес мислення набуває продуктивного характеру,

але його поетапно скеровує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над навчально-методичною літературою.

Дослідницький метод. Після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого усного або письмового інструктажу ті, кого навчають, самостійно вивчають літературу, джерела, ведуть спостереження й виміри, наприклад, об'єму та інтенсивності фізичного навантаження, виконують інші пошукові дії. Ініціатива, самостійність, творчий пошук виявляються в дослідницькій діяльності найповніше. Методи навчальної роботи безпосередньо переходять у методи, які імітують, а іноді й реалізують науковий пошук. Такий метод є пріоритетним у самостійній підготовці студентів.

8. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА (у разі потреби)

Обладнання: **мультимедійне обладнання;**

Програмне забезпечення: **робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу.**

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник / І.О.Ячнюк, О.О.Воробйов, Л.В.Романів, Ю.Б.Ячнюк та ін. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. – 432 с.

2. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240с.

3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.

Допоміжна література

4. Медицинский справочник тренера. Изд. 2-е, доп. и перераб. / Сост. В.А. Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.

5. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

6. Маліков М.В., Сватъєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.