

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної
культури



Директор ІН інституту фізичної

Михайло ЛЯННОЙ

« 30 » серпня 20 24 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Методичні основи оцінки адаптації до фізичних навантажень

(назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)
(шифр і назва)

освітня-програма Середня освіта (Фізична культура) другий (магістерський) рівень
(назва)

Мова навчання: українська мова

Погоджено науково-методичною
комісією

ІН інституту фізичної культури

Протокол № 1

« 30 » серпня 20 24 р.

Голова: Людмила МОРОЗ

к.п.н., доцент

Суми - 2024

Розробники: Калиниченко Ірина Олександрівна – д.мед.н., професор,
завідувач кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної
культури

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри громадського
здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури

Протокол № 1 від «29» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри: Калиниченко Ірина Олександрівна, доктор медичних
наук, професор



Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Освітній ступінь: магістр	Вибіркова	
		Рік підготовки:	
		1-й	1-й
		Семестр	
Загальна кількість годин – 150		2-й	2-й
		Лекції	
		20 год.	2 год.
		Практичні	
		28 год.	6 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		100 год.	138 год.
		Консультації:	
	Вид контролю: залік		

Мета вивчення навчальної дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Методичні основи оцінки адаптації до фізичних навантажень» складено на основі освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура) підготовки другого (магістерського) рівня галузі знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Мета навчальної дисципліни – забезпечити формування таких компетентностей які дозволять ефективно управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, проектувати технології здоров'язбереження, володіти базовими знаннями з діагностики функціонального стану організму, здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту, оволодіти знаннями про використання методів функціональної діагностики для об'єктивної оцінки результатів тестування та використання сучасних фізкультурно-оздоровчі технології у професійній діяльності.

Завдання:

- ✓ ознайомити з основами теорії адаптації та закономірностями її формування у дітей, підлітків, молоді (у тому числі із відхиленнями у стані здоров'я) під впливом фізичних навантажень спортивного характеру;
- ✓ сформувати уявлення про стан здоров'я, фізичний розвиток і морфофункціональні особливості організму людини в зв'язку із заняттями фізичними вправами, спортом;
- ✓ ознайомити з основними принципами якісної та кількісної характеристики функціональних змін, що спостерігаються в системах організму під час занять фізичними вправами;
- ✓ навчити основним методам і прийомам діагностики функціонального стану організму учасників освітнього процесу під час медико-педагогічного контролю.

У результаті вивчення навчальної дисципліни магістрант оволодіває такими **компетентностями**:

- ✓ здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту. здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків;
- ✓ здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту;
- ✓ здатність проектувати технології здоров'язбереження, розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури і спорту;
- ✓ здатність оцінювати результати тренування та зміни фізичного стану спортсменів в процесі їх підготовки;

- ✓ здатність організовувати експериментальні дослідження у сфері фізичної культури і спорту із застосуванням технічних засобів, цифрових технологій і методів обробки результатів

Передумови для вивчення дисципліни

Для ефективного вивчення навчальної дисципліни важливим є опанування такими дисциплінами: анатомія людини, фізіологія людини, вікова психофізіологія, спортивна фізіологія, гігієна, метрологічний контроль та психофізіологічні дослідження, спортивна медицина.

Результати навчання за дисципліною

Відповідно до вимог освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- ✓ особливості функціональних можливостей фізкультурників і спортсменів;
- ✓ методи і засоби діагностики функціонального стану організму спортсмена;
- ✓ теоретичне обґрунтування і методики проведення окремих функціональних проб і тестів;
- ✓ гігієнічні основи організації роботи у сфері фізичної культури і спорту;
- ✓ сучасні концепції гармонійного рухового, функціонального, інтелектуального та духовного розвитку людини;
- ✓ сучасні методи оцінювання результатів підготовки спортсменів та моніторингу морфо - функціональних змін організму спортсменів;
- ✓ основні порушення в діяльності організму за умови гігієнічно нераціональної організації тренувального процесу.

вміти:

- ✓ застосувати методи та засоби діагностики функціонального стану організму спортсмена в умовах тренування;
- ✓ проводити антропометричне обстеження;
- ✓ аналізувати результати тестування функціонального стану спортсменів;
- ✓ здійснювати візуальний контроль за змінами у стані здоров'я спортсменів та фізкультурників під час тренувань, змагань;
- ✓ використовувати висновки медичного огляду для корекції тренувального процесу.

Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
A	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили
B	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких не значна
C	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок
Д	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих
E	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні
F	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів
FX	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу

Розподіл балів

Поточний контроль														Сума	Підсумковий (залік)	Загальна сума (бали)
Розділ 1							Розділ 2									
T1.1	T1.2	T1.3	T1.4	T1.5	T1.6	T1.7	T1.1	T1.2	T1.3	T1.4	T1.5	T1.6	T1.7			
Поточний контроль																
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	75		
Контроль самостійної роботи																
1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	5	25		100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: залік, тести, реферати, розрахункові роботи, презентації результатів виконаних завдань та досліджень, завдання на лабораторному обладнанні, інші види індивідуальних та групових завдань тощо.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

РОЗДІЛ 1.

Теорія адаптації та закономірності її формування. Оцінка функціонального стану організму спортсмена

Тема 1.1. Теорія адаптації та закономірності її формування під час використання фізичних вправ

Поняття «адаптація», «адаптивність». Адаптація до фізичних навантажень та резервні можливості організму. Класифікація резервів. Механізми адаптації до фізичних навантажень нервової, м'язової, серцево-судинної та дихальної систем організму. Реакції адаптації: загальний адаптаційний синдром, стрес-синдром, реакції першого ряду, реакції другого ряду, термінові і довготривалі реакції.

Тема 1.2. Основи теорії функціональних систем у спорті та фізичному вихованні.

Формування функціональних систем організму. Класифікація резервів організму. Фізіологічні особливості адаптації дітей і підлітків до фізичних навантажень. Поняття термінової адаптації і стадії її формування. Поняття довготривалої адаптації і стадії її формування. Деадаптація, переадаптація і реадаптація.

Тема 1.3. Основи діагностики стану нервової системи

Центральна нервова система. Неврологічний анамнез. Сила нервової системи. Урівноваженість нервових процесів (постійність настрою, поведінка на тренуванні) функціональна рухливість нервових процесів, латентний період зорово-рухової реакції. Оцінка функціонального стану вестибулярного апарата. Координаційні проби. Проби Ромберга.

Вегетативна нервова система. Роль вегетативної нервової системи (ВНС) у регуляції діяльності вісцеральних систем організму. Оцінка функціонального стану ВНС (дермографізм, проба Ашнера, ортокліностатична проба). Оцінка нервово-м'язової системи.

Тема 1.3.

Методика комплексної оцінки стану здоров'я дітей і підлітків при медичних оглядах. Оцінка адаптаційних можливостей дітей шкільного віку. Адаптаційні можливості організму дітей та підлітків. Використання індексу Баєвського для скринінгових обстежень контингенту фізкультурників. Поняття про групи здоров'я. Оцінка фізичного розвитку дітей і підлітків в умовах закладу освіти. Поняття про «фізичний розвиток», «типи конституції». Способи оцінки фізичного розвитку. Соматоскопія, антропометрія. Методи оцінки показників фізичного розвитку.

Тема 1.4. Медико-педагогічний контроль у процесі фізичного виховання у закладах освіти

Зміст і форми медико-педагогічного контролю на уроках фізичного виховання у закладах освіти.

Хронометражні спостереження у медико-педагогічному контролі за уроками фізичного виховання. Загальна та моторна щільність уроку. Методи їх оцінки. Побудова фізіологічної кривої пульсу. Інтерпретація отриманих даних.

Тема 1.5. Обґрунтування інтенсивності фізичного навантаження на уроках фізичного виховання

Поняття «функціональний стан організму». Дозоване фізичне навантаження. Типи реакцій серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Обсяг та інтенсивність фізичного навантаження на уроках фізичного виховання. Частота серцевих скорочень як основний гемодинамічний показник. Фактори, що впливають на ЧСС. Значення пульсу для різних рівнів інтенсивності фізичного навантаження. Методи діагностики функціонального стану за допомогою проби Руф'є. Об'єктивні ознаки стомлення під час уроків фізичного виховання.

Тема 1.6. Адаптаційні можливості організму дітей та методи діагностики функціонального стану організму. Поняття про групи здоров'я.

Адаптаційні можливості організму дітей та підлітків. Методи оцінювання адаптаційних можливостей організму учнів під час скринінгових обстежень для потреб організації фізичного виховання у різних медичних групах.

Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень. Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень. Адаптація нервової системи до фізичних навантажень. Методи оцінювання адаптивності організму в умовах закладу освіти.

РОЗДІЛ 2.

Методики оцінки організації здоров'яспрямованої діяльності закладів освіти

Тема 2.1. Контроль за ефективністю організації здоров'яспрямованої діяльності закладів освіти

Поняття «здоров'яспрямована діяльність». Санітарно-гігієнічні вимоги до утримання місць проведення уроків та інших форм фізичного виховання. Санітарно-гігієнічні вимоги до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах. Аналіз організації здоров'яспрямованої діяльності закладів освіти. Методика аналізу і оцінки ефективності уроку фізичної культури. Характеристика здоров'яформуючого потенціалу навчальних закладів. Інтегральна оцінка ефективності здоров'яспрямованої діяльності закладів освіти

Тема 2.2. Вплив рухової активності дітей шкільного віку на перебіг довготривалої адаптації організму

Поняття «оздоровча фізична активність». Класифікація різних видів діяльності за енергетичними витратами. Оцінка рівня рухової активності дітей шкільного віку методом визначення енерговитрат. Співвідношення динамічного і статичного компонентів м'язової діяльності у режимі дня. Науково-обґрунтовані кількісні параметри рухової активності дітей шкільного віку.

Тема 2.3: Фізіолого - гігієнічні аспекти організації занять фізичною культурою з дітьми, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи

Нормативні документи, що регламентують розподіл учнів на медичні групи для занять фізичною культурою. Критерії віднесення учнів до відповідних медичних груп. Характеристика фізичного навантаження у медичних групах на уроках фізичного виховання. Особливості занять з дітьми спеціальних медичних груп.

Тема 2.4. Фізіологічна характеристика втоми.

Біологічне значення втоми. Теорії втоми та фази її виникнення. Особливості втоми при різних видах діяльності та при фізичних навантаженнях різного характеру і потужності. Роль змін функціонального стану ЦНС в розвитку втоми. Роль змін функціонального стану нервово-м'язового апарату в розвитку втоми. Роль змін у функціонуванні вегетативних систем організму у розвитку втоми. Об'єктивні ознаки втоми у дітей під час уроків фізичного виховання.

Тема 2.5. Профілактика шкільного спортивного травматизму

Поняття «травма», «травматизм». Причини шкільного спортивного травматизму. Недоліки в організації та методиці проведення уроків ФК, навчально-тренувальних занять у спортивних секціях, змагань. Недоліки матеріально-технічного забезпечення уроків фізичного виховання, занять спортивних секцій та змагань. Несприятливі метеорологічні та санітарно-гігієнічні умови під час проведення уроків, спортивно-масових заходів, навчально-тренувальних занять у спортивних секціях і змагань.

Тема 2.6. Невідкладна допомога під час травм на уроках фізичного виховання

Безпека навчально-виховного процесу з фізичного виховання та занять спортом у закладах освіти. Надання невідкладної допомоги під час травм на уроках фізичного виховання, заняттях у спортивних секціях, змаганнях. Закриті ушкодження. Відкриті ушкодження. Загальні принципи надання невідкладної допомоги. Гострі невідкладні стани та надання домедичної допомоги дітям.

Тема 2.7. Оцінка відповідності фізичного навантаження віковим, статевим, морфо-функціональним можливостям учнів в умовах закладу освіти.

Фізіологічні чинники, що формують довгострокову адаптацію. Спосіб оцінювання процесу формування функціонального стану організму дитини. Характеристика функціонального стану організму за умови систематичного фізичного навантаження. Методика оцінювання процесу формування функціонального стану організму. Оцінка функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Оцінка фізичного розвитку та композиційного складу тіла. Оцінка психоемоційного стану. Оцінка способу життя учня.

1. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.р		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.р
РОЗДІЛ 1.												
Теорія адаптації та закономірності її формування. Оцінка морфо - функціонального стану організму дітей, підлітків та молоді в умовах закладів освіти (у тому числі й з відхиленнями стану здоров'я)												
Тема 1.1. Теорія адаптації та закономірності її формування під час використання фізичних вправ	14	2	2			10	13	1			12	
Тема 1.2. Здоров'язбереження: поняття, чинники здоров'я, критерії оцінки	14	2	2			10	14				14	
Тема 1.3. Комплексна оцінка адаптивності та стану здоров'я дітей шкільного віку	14	2	2			10	15		1		14	
Тема 1.4. Медико-педагогічний контроль у процесі фізичного виховання у закладах освіти	14	2	2			10	11		1		10	
Тема 1.5. Обґрунтування інтенсивності фізичного навантаження на уроках фізичного виховання	2		2									
Тема 1.6. Адаптаційні можливості організму дітей та методи діагностики функціонального стану організму. Поняття про групи здоров'я.	14	2	2			10	11		1		10	
Усього за розділом 1	72	10	12			50	64	1	3		60	
РОЗДІЛ 2.												
Методики оцінки організації здоров'яспрямованої діяльності закладів освіти												
Тема 2.1. Контроль за ефективністю організації здоров'яспрямованої	14	2	2			10	15	1			14	

діяльності закладів освіти												
Тема 2.2. Вплив рухової активності дітей шкільного віку на перебіг довготривалої адаптації організму	9	2	2			5	11		1			10
Тема 2.3: Фізіолого - гігієнічні аспекти організації занять фізичною культурою з дітьми, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи	9	2	2			5	11		1			10
Тема 2.4. Фізіологічна характеристика втоми.	9	2	2			5	12					12
Тема 2.5. Профілактика шкільного спортивного травматизму	11	2	2			7	16					16
Тема 2.6. Невідкладна допомога під час травм на уроках фізичного виховання	14	2	2			8	17		1			16
Тема 2.7. Оцінка відповідності фізичного навантаження віковим, статевим, морфо-функціональним можливостям учнів в умовах закладу освіти	12	4	4			10	2					
Усього за розділом 2	78	12	16			50	84	1	3			78
Усього	150	22	28			100	148	2	6			138

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
РОЗДІЛ 1.			
Теорія адаптації та закономірності її формування. Оцінка морфо - функціонального стану організму дітей, підлітків та молоді в умовах закладів освіти (у тому числі й з відхиленнями стану здоров'я)			
1	Тема 1.1. Теорія адаптації та закономірності її формування під час використання фізичних вправ	2	1
2	Тема 1.2. Здоров'язбереження: поняття, чинники здоров'я, критерії оцінки	2	
3	Тема 1.3. Комплексна оцінка адаптивності та стану здоров'я дітей шкільного віку	2	
4	Тема 1.4. Медико-педагогічний контроль у процесі фізичного виховання у закладах освіти	2	
5	Тема 1.5. Обґрунтування інтенсивності фізичного навантаження на уроках фізичного виховання		
6	Тема 1.6. Адаптаційні можливості організму дітей та методи діагностики функціонального стану організму. Поняття про групи здоров'я.	2	
РОЗДІЛ 2.			
Методики оцінки організації здоров'яспрямованої діяльності закладів освіти			
1	Тема 2.1. Контроль за ефективністю організації здоров'яспрямованої діяльності закладів освіти		1
2	Тема 2.2. Вплив рухової активності дітей шкільного віку на перебіг довготривалої адаптації організму	2	
3	Тема 2.3: Фізіолого - гігієнічні аспекти організації занять фізичною культурою з дітьми, які за станом здоров'я віднесені до	2	

	спеціальної медичної групи		
4	Тема 2.4. Фізіологічна характеристика втоми.		
5	Тема 2.5. Профілактика шкільного спортивного травматизму	2	
6	Тема 2.6. Невідкладна допомога під час травм на уроках фізичного виховання	2	
7	Тема 2.7. Оцінка відповідності фізичного навантаження віковим, статевим, морфо-функціональним можливостям учнів в умовах закладу освіти	2	
Разом		20	2

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
РОЗДІЛ 1. Теорія адаптації та закономірності її формування. Оцінка морфо - функціонального стану організму дітей, підлітків та молоді в умовах закладів освіти (у тому числі й з відхиленнями стану здоров'я)			
1	Тема 1.1. Теорія адаптації та закономірності її формування під час використання фізичних вправ	2	
2	Тема 1.2. Здоров'язбереження: поняття, чинники здоров'я, критерії оцінки	2	
3	Тема 1.3. Комплексна оцінка адаптивності та стану здоров'я дітей шкільного віку	2	1
	Тема 1.4. Медико-педагогічний контроль у процесі фізичного виховання у закладах освіти	2	1
	Тема 1.5. Обґрунтування інтенсивності фізичного навантаження на уроках фізичного виховання	2	
	Тема 1.6. Адаптаційні можливості організму дітей та методи діагностики функціонального стану організму. Поняття про групи здоров'я.	2	1
РОЗДІЛ 2. Методики оцінки організації здоров'яспрямованої діяльності			

	закладів освіти		
4	Тема 2.1. Контроль за ефективністю організації здоров'яспрямованої діяльності закладів освіти	2	1
5	Тема 2.2. Вплив рухової активності дітей шкільного віку на перебіг довготривалої адаптації організму	2	
6	Тема 2.3: Фізіолого - гігієнічні аспекти організації занять фізичною культурою з дітьми, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи	2	1
7	Тема 2.4. Фізіологічна характеристика втоми.	2	
8	Тема 2.5. Профілактика шкільного спортивного травматизму	2	
9	Тема 2.6. Невідкладна допомога під час травм на уроках фізичного виховання	2	1
	Тема 2.7. Оцінка відповідності фізичного навантаження віковим, статевим, морфо-функціональним можливостям учнів в умовах закладу освіти	4	
Разом		28	6

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
РОЗДІЛ 1.			
Теорія адаптації та закономірності її формування. Оцінка морфо - функціонального стану організму дітей, підлітків та молоді в умовах закладів освіти (у тому числі й з відхиленнями стану здоров'я)			
1	Тема 1.1. Теорія адаптації та закономірності її формування під час використання фізичних вправ	10	12
2	Тема 1.2. Здоров'язбереження: поняття, чинники здоров'я, критерії оцінки	10	14
3	Тема 1.3. Комплексна оцінка адаптивності та стану здоров'я дітей шкільного віку	10	14
	Тема 1.4. Медико-педагогічний контроль у процесі фізичного виховання у закладах освіти	10	10
	Тема 1.5. Обґрунтування інтенсивності фізичного навантаження на уроках фізичного виховання		
	Тема 1.6. Адаптаційні можливості організму дітей та методи діагностики функціонального стану організму. Поняття про групи здоров'я.	10	10

	РОЗДІЛ 2. Методики оцінки організації здоров'яспрямованої діяльності закладів освіти		
4	Тема 2.1. Контроль за ефективністю організації здоров'яспрямованої діяльності закладів освіти	10	14
5	Тема 2.2. Вплив рухової активності дітей шкільного віку на перебіг довготривалої адаптації організму	5	10
6	Тема 2.3: Фізіолого - гігієнічні аспекти організації занять фізичною культурою з дітьми, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи	5	10
7	Тема 2.4. Фізіологічна характеристика втоми.	5	12
8	Тема 2.5. Профілактика шкільного спортивного травматизму	7	16
9	Тема 2.6. Невідкладна допомога під час травм на уроках фізичного виховання	8	16
	Тема 2.7. Оцінка відповідності фізичного навантаження віковим, статевим, морфо-функціональним можливостям учнів в умовах закладу освіти	10	
Разом		100	138

Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Спортивна медицина: Підручник для студентів лікарів / За заг. ред. В.М.Сокрута. – Донецьк: «Каштан», 2013. – 472 с. Режим доступу: https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2_Navhalno_metydna_liter_metod_rec_PhR_SM/Sportyvna%20medytsyna%20%20pidruchnyk.pdf
2. Яремко Є.О. Спортивна фізіологія. - Львів; Сполом, 2006.- 159 с.
3. Вілмор Дж.Х., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. - 655 с.
4. Спортивна медицина: практикум для практичних занять та самостійної роботи студентів IV курсу медичних факультетів спеціальностей “Лікувальна справа”, “Педіатрія”, “Стоматологія”./ Є.Л. Михалюк – Запоріжжя, ЗДМУ. 2018. –80 с. Режим доступу:

<http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/12555/1/%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%9A%D0%A2%D0%98%D0%9A%D0%A3%D0%9C%20%D0%9F%D0%9E%20%D0%A1%D0%9F%D0%9E%D0%A0%D0%A2%D0%98%D0%92%D0%9D%D0%86%D0%99%20%D0%9C%D0%95%D0%94%D0%98%D0%A6%D0%98%D0%9D%D0%86.pdf>

5. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. – 468 с.

6. Рибалко А. В., Кудій Л. І. Р__ Спортивна медицина: Навчально-методичний посібник з дисципліни «Спортивна медицина» / Укладачі: А. В. Рибалко, Л. І. Кудій – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2017. – 180 с. Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/4736/1/-sport.pdf>

7. Робочий зошит для лабораторних занять зі спортивної медицини: Методичні вказівки до вивчення курсу спортивної медицини. Для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів / Калиниченко І. О. – Суми : СумДПУ ім. А. С.Макаренка, 2011. – 72 с.

Допоможні:

1. Фізична реабілітація. Спортивна медицина : Національний підручник для студентів ВМНЗ України / За ред. В.В. Абрамова та О. Л. Смірної. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с

2. Михалюк Є.Л. Актуальні питання спортивної медицини / Монографія. –Запоріжжя, ЗДМУ. – 2017. – 160 с.

3. Передпатологічні стани, захворювання та ушкодження, які виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою та спортом /Є.Л.Михалюк, О.О.Черепок / Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів при підготовці до практичного заняття. –Запоріжжя, ЗДМУ. – 2008. – 36 с.

4. 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. 3. Кара С. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2012.– 200 с.

5. Земцова І. І. Спортивна фізіологія: навч. посіб. / І.І.Земцова. – Київ:Олімпійська література, 2008. – 207 с.

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

7. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / Шинкарук О.А., Лисенко О.М., Гуніна Л.М. та ін.; за заг.ред. О.А. Шинкарук. – К.: Олімп. лра, 2009. – 144 с.

Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Аудіовізуальні, технічні і комп'ютерні засоби навчання: комп'ютер, мультимедійний проект, екран. Навчальні аудиторії, які обладнанні для

проведення лекційних і практичних занять, презентації лекцій в Power point, медичні комплекти для домедичної допомоги при невідкладних станах, муляж для реанімаційних заходів, ростомір, терези, сантиметрова стрічка, динамометр, каліпер, таблиці Анфімова, тестові картки, секундомір, неврологічний молоточок, тонометр, сухий спірометр, номограма для визначення стандартної життєвої ємності легень, фонендоскоп, електрокардіограф, велоергометр, сходинки (43 см, 50 см), підбірка даних хронометражних обстежень уроків фізичного виховання у закладах освіти..