

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії

Навчальний рік 2025-2026

СИЛАБУС

ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

«СПОРТИВНА МЕДИЦИНА»

**Вибірковий освітній компонент**

Форма здобуття освіти \_\_\_\_\_ очна \_\_\_\_\_

(очна; заочна; дистанційна)

Галузь знань 22 «Охорона здоров'я» \_\_\_\_\_

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність «227» Фізична терапія, ерготерапія \_\_\_\_\_

(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація (за наявності) \_\_\_\_\_

Освітньо-професійна програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Курс 4

Силабус освітнього компоненту  
затверджено на засіданні кафедри  
спортивної, фізичної та реабілітаційної  
медицини, фізичної терапії, ерготерапії  
ХНМУ

Схвалено методичною комісією ХНМУ з  
проблем терапевтичного профілю

Протокол від

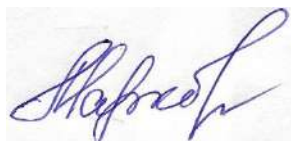
“28”   серпня 2024 року № 1

Протокол від

“27”   серпня 2024 року № 1

В.о. завідувачки кафедри

Голова



\_\_\_\_\_ доцент Олена МАРКОВСЬКА

\_\_\_\_\_ професор Павло КРАВЧУН

**РОЗРОБНИКИ СИЛАБУСУ:**

1. Марковська Олена Володимирівна – в.о. завідувача кафедри спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії ХНМУ, к.мед.н., доцент
2. Самойлова Ганна Петрівна – доцент кафедри спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії ХНМУ, к.мед.н.
3. Буряченко Надія Олександрівна – викладач кафедри спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії ХНМУ

## ДАНІ ПРО ВИКЛАДАЧІВ, ЩО ВИКЛАДАЮТЬ ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Прізвище, ім'я по батькові викладача	Марковська Олена Володимирівна Самойлова Ганна Петрівна
Інформація про викладача	Професійні інтереси: фізична терапія, спортивна медицина, фізіотерапія.
Контактний тел.	+380954207904, +380663821853
Е-mail:	<a href="mailto:o.v.markovska@knmu.edu.ua">o.v.markovska@knmu.edu.ua</a> , <a href="mailto:h.p.samoilova@knmu.edu.ua">h.p.samoilova@knmu.edu.ua</a>
Інформація про консультації: <u>очні консультації</u> розклад:  місце проведення:  <u>он-лайн</u> <u>консультації</u>	понеділок з 09.00 до 11.00 середа з 09.00 до 11.00 Університетська клініка ХНМУ, вул. Олександра Шпейєра, 4
Локація	 <p style="text-align: right;">вул. Олександра Шпейєра, 4</p>

## ВСТУП

**Силабус освітнього компоненту «Спортивна медицина»** складений відповідно до освітньо-професійної програми (далі – ОПП) «Фізична терапія, ерготерапія» та Стандарту вищої освіти України (далі – Стандарт), перший (бакалаврський) рівень, галузі знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія».

### **Опис освітнього компоненту (анотація)**

«Спортивна медицина» як освітній компонент базується на вивченні здобувачами освіти освітніх компонентів: анатомії людини, медичної біології, медичної та біологічної фізики, фізіології, гігієни та екології, фармакології, пропедевтики внутрішньої медицини й інтегрується з цими дисциплінами; представляє собою клінічну дисципліну, яка вивчає позитивний та негативний вплив фізичних навантажень різної інтенсивності (від гіпо- до гіпердинамії) на організм здорової чи хворої людини.

Засоби фізичної культури і спорту починають займати ведуче місце в системі заходів, спрямованих на корекцію здоров'я і функціонального стану, поширення резервних можливостей організму, удосконалення механізмів адаптації. Водночас фізична культура і спорт забезпечують своє оздоровче значення тільки при виконанні визначних умов, найголовнішими з яких є уникнення фізичного і психоемоційного перенапруження, індивідуалізація навантажень та їх оптимальність. Порушення цих умов, особливо застосування надто великих тренувальних навантажень в сучасному спорті задля швидкого досягнення певних спортивних результатів або нераціональні заняття оздоровчою фізичною культурою, призводять до негативних, а іноді трагічних наслідків – від переломів, різноманітних захворювань та ушкоджень до станів, несумісних з життям.

Спорт виступає одним з ефективних засобів повернення неповно справних людей до нормального життя, відроджує в їхніх серцях віру в щасливе майбутнє. Базуючись на теоретичних медико-біологічних дисциплінах учбового плану, спортивна медицина відноситься до числа прикладних дисциплін, безпосередньо спрямованих на професійну підготовку майбутнього спеціаліста, засвоєння основних положень спортивної медицини.

Розширення та поглиблення знань зі спортивної медицини, психології спорту, допоможуть майбутнім фахівцям в практичній роботі кваліфіковано оцінити стан здоров'я людини яка займається фізкультурою чи спортом, вплив фізичного навантаження в тренувальному і змагальному процесі, відповідно науковим вимогам, віковим та індивідуальним особливостям організму спортсмена.

**Предметом вивчення освітнього компоненту** є формування у здобувачів освіти адекватних уявлень про їхню майбутню діяльність, особливості професії й тих вимог, які будуть пред'явлені майбутньому фахівцеві з вищою освітою. Медичні ВНЗ повинні готувати всебічно розвинених спеціалістів, які б володіли

теоретичними знаннями і практичними навичками та вміннями застосування фізичної реабілітації та спортивної медицини в своїй лікувально-профілактичній роботі.

### **Міждисциплінарні зв'язки:**

Освітній компонент «Спортивна медицина» вивчається в циклі освітніх компонентів професійноорієнтованої підготовки здобувачів за спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія» та є її складовою частиною. Вивчення освітнього компоненту передбачає наявність знань із анатомії людини, фізіології людини, основи медичних знань, спеціальної педагогіки, валеології, вікової психології.

### **Пререквізити.**

«Спортивна медицина» як навчальна дисципліна базується на вивченні здобувачами навчальних дисциплін: фізична реабілітація, анатомія, фізіологія, гігієни, психологія, спортивна фізіологія людини, вікова фізіологія, основи медичних знань й інтегрується з цими дисциплінами; забезпечує послідовність та взаємозв'язок з травматологією, ортопедією, неврологією та іншими предметами навчального плану, що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами.

### **Постреквізити.**

Основні положення освітнього компоненту мають застосовуватися при вивченні суміжних дисциплін протягом 4 років навчання, є базою для підготовки до ліцензійного інтегрованого іспиту «Крок 1», підготовки до навчання у закладах вищої освіти на програмах другого магістерського рівня вищої освіти.

**Посилання на сторінку Moodle - [Курс: Спортивна медицина | Система дистанційного навчання ХНМУ \(knmu.edu.ua\)](https://knu.edu.ua)**

## **1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ:**

**1.1. Мета викладання освітнього компоненту «Спортивна медицина» є:** формування знань і вмінь з визначення функціонального стану, рівня здоров'я і фізичного розвитку спортсменів; вивчення впливу режиму і методик тренування, організація лікувально-профілактичних і відновлювальних заходів; медичне забезпечення тренувального процесу і спортивних змагань, вивчення загальних питань фізичного розвитку дітей та підлітків; розширення уявлень про роль спортивної медицини для вдосконалення досягнень у спорті та фізичній культурі сучасного суспільства. Створити у здобувачів освіти уявлення про основні методи та методики спортивної медицини, та навчити використовувати ці методи у практиці.

Досягнення поставленої мети передбачає опрацювання відповідної літератури і оволодіння певною термінологією.

**1.2. Основними завданнями вивчення освітнього компоненту «Спортивна медицина» є:**

- сформувані у здобувачів освіти систему знань про обов'язки і задачі спортивного лікаря, зміст методів лікарського обстеження;
- навчити проводити медико-педагогічне спостереження;

- сформувані уміння проведення реабілітації спортсменів після травм і захворювань;
- навчити визначати ступені втоми і перевтоми;
- сформувані уявлення про зменшення термінів одужання та відновлення спортсменів та осіб, які займаються фізичною культурою;
- визначення можливості вдосконалення науково-методичних підходів до фізичної реабілітації спортсменів.

**1.3. Компетентності та результати навчання,** формуванню яких сприяє дисципліна (взаємозв'язок з нормативним змістом підготовки здобувачів вищої освіти, сформульованим у термінах результатів навчання у ОПП та Стандарті).

**1.3.1.** Вивчення навчальної дисципліни забезпечує опанування здобувачами освіти **компетентностей:**

**інтегральні:**

Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

**загальні:**

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 07. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 09. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

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 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

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.

### **спеціальні (фахові, предметні):**

СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.

СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

СК 04. Здатність враховувати медичні, психологопедагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 05. Здатність провадити безпечно для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

СК 06. Здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати.

СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

СК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.

СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

СК 12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

СК 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

**1.3.2. Вивчення навчальної дисципліни забезпечує набуття здобувачами наступних програмних результатів навчання:**

ПРН 01. 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 02. 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 03. 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 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПРН 05. Надавати долікарську допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; вибирати оптимальні методи та засоби збереження життя.

ПРН 07. Тракувати 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 08. Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.

ПРН 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПРН 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПРН 11. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПРН 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПРН 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

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 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

ПРН 17. Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та ерготерапії, використовуючи відповідний інструментарій, та за потреби, модифікувати 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.

**1.3.3.** Вивчення освітнього компоненту забезпечує набуття здобувачами вищої освіти наступних **соціальних навичок (Soft skills):**

Зв'язок – здатність до усного спілкування, написання, подання, прослуховування.

Люб'язність – манери, етикет, діловий етикет, кажу, будь ласка, і дякую вам, шанобливо.

Гнучкість – адаптивність, бажання змінюватися, навчання протягом усього життя, приймає нові речі, налаштовує, навчає.

Цілісність – чесна, етична, висока моральність, має особисті цінності.

Міжособистісні навички – приємність, привабливість, почуття гумору, дружність, вихованість, співпереживання, самоконтроль, терпимість, комунікабельність.

Позитивне ставлення – оптимістичний, захоплений, заохочувальний, щасливий, впевнений.

Професіоналізм – діловий, добре одягнений.

Відповідальність – підзвітна, надійна, виконує роботу, винахідлива, самодисциплінована, хоче робити добре, сумлінно, здоровий глузд.

Командна робота – кооператив, працюють разом з іншими, приємні, сприятливі, корисні, спільні.

Робоча етика – працьовитий, готовий працювати, лояльний, ініціативний, мотивований вчасно.

## 2. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика освітнього компонента	
		Денна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»	Вибірковий ОК	
Загальна кількість годин – 90	Спеціальність: 227 «Фізична терапія, ерготерапія»	<b>Рік підготовки:</b>	
		4-й	
		<b>Семестр</b>	
		7-й	8-й
		<b>Лекції</b>	
Годин для денної (або вечірньої) форми навчання: аудиторних – 44  самостійної роботи здобувача – 46	Освітньо-кваліфікаційний рівень:  Перший (бакалаврський)	16 год.	
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		28 год.	
		<b>Самостійна робота</b>	
		46 год.	
		<b>Індивідуальні завдання: –</b>	
<b>Вид контролю: залік</b>			

### 2.1. Опис освітнього компонента

#### 2.2.1. Лекції

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Види лекцій
1	Вплив фізичної культури на організм людини. Втома, перевтома.	4	Інформаційна (освітня)
2	Медичний контроль за заняттями фізичною культурою і спортом. Функціональний стан серцево-судинної системи.	4	Інформаційна (освітня)
3	Спортивний травматизм.	4	Інформаційна (освітня)
4	Засоби відновлення і підвищення працездатності у спортсменів	4	Інформаційна (освітня)
	Всього годин	16	

#### 2.2.2. Семінарські заняття

Проведення семінарських занять не передбачено програмою.

### 2.2.3. Практичні заняття

№ з/п	Тема	Кількість годин	Методи навчання	Форми контролю
1	Основи спортивної медицини. Історичні аспекти. Організація служби спортивної медицини.	4	Розповідь-пояснення, бесіда	Усне опитування (індивідуальне)
2	Медичне обслуговування спортивних змагань. Спільна діяльність тренера та лікаря.	4	Розповідь-пояснення, бесіда	Усне опитування (індивідуальне)
3	Вплив фізичної культури на організм людини. Втома, перевтома.	4	Розповідь-пояснення, бесіда	Усне опитування (індивідуальне)
4	Функціональний стан серцево-судинної системи. Медичний контроль за заняттями фізичною культурою і спортом.	4	Розповідь-пояснення, бесіда	Усне опитування (індивідуальне)
5	Засоби відновлення і підвищення працездатності у спортсменів.	4	Дискусія	Тестовий контроль
6	Критерії здоров'я спортсменів.	4	Розповідь-пояснення	Усне опитування (індивідуальне)
7	Захворювання спортсменів. Спортивний травматизм. Залік.	4	Розповідь-пояснення	Усне опитування (індивідуальне)
Всього годин		28		

### 2.2.4. Лабораторні заняття

Проведення лабораторних занять не передбачено програмою

### 2.2.5. Самостійна робота

№ з/п	Тема	Кількість годин	Методи навчання	Форми контролю
1	Основи спортивної медицини. Історичні аспекти. Організація служби спортивної медицини.	6	Підготовка конспекту	Усне опитування, перевірка конспекту
2	Медичне обслуговування спортивних змагань. Спільна діяльність тренера та лікаря.	6	Підготовка конспекту	Усне опитування, перевірка конспекту

3	Вплив фізичної культури на організм людини. Втома, перевтома.	6	Підготовка конспекту	Усне опитування, перевірка конспекту
4	Функціональний стан серцево-судинної системи. Медичний контроль за заняттями фізичною культурою і спортом.	8	Підготовка конспекту	Усне опитування, перевірка конспекту
5	Засоби відновлення і підвищення працездатності у спортсменів.	6	Підготовка конспекту	Усне опитування, перевірка конспекту
6	Критерії здоров'я спортсменів.	6	Підготовка конспекту	Усне опитування, перевірка конспекту
7	Захворювання спортсменів. Спортивний травматизм. Підготовка до заліку	8	Підготовка конспекту	Усне опитування, перевірка конспекту
Всього годин		46		

### 3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

**3.1.** Оцінювання успішності навчання здобувачів освіти здійснюється на підставі чинної «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів освіти ХНМУ»

Система оцінювання та вимоги (види контролю, методи контролю, форми контролю, критерії оцінки рівня знань, умови допуску до підсумкового контролю)

При вивченні освітнього компоненту застосовується поточний та підсумковий семестровий контролю. Також, передбачено обов'язковий контроль засвоєння навчального матеріалу дисципліни, віднесеного на самостійну роботу.

**Поточний контроль** (засвоєння окремих тем) проводиться у формі усного опитування, тестування, бесіди здобувачів із заздалегідь визначених питань, у формі виступів здобувачів вищої освіти з доповідями при обговоренні навчальних питань на практичних заняттях.

Задля оцінювання самостійної роботи здобувачів освіти пропонується альтернативний варіант (*за вибором*): традиційні види завдань: написання контрольної роботи, реферату або творчі види: підготовка мультимедійної презентації, опрацювання навчальної літератури (складання анотації, рецензування, цитування, тези першоджерел, доповнення лекцій).

**Підсумковий семестровий контроль** освітнього компоненту є обов'язковою формою контролю навчальних досягнень здобувачів вищої освіти. Він проводиться в усній. Терміни проведення підсумкового семестрового

контролю встановлюються графіком навчального процесу, а обсяг навчального матеріалу, який виноситься на підсумковий семестровий контроль, визначається робочою програмою дисципліни.

Підсумковий семестровий контроль проводиться після завершення вивчення дисципліни у формі заліку:

- залік - проводиться викладачем академічної групи на останньому занятті з дисципліни та передбачає врахування ПНД та перевірку засвоєння усіх тем з дисципліни. Оцінка проведення заліку (або перехідного заліку) визначається у балах від 120 до 200 та відміткою заліку – «зараховано», «не зараховано».

### **Оцінювання успішності навчання здобувачів вищої освіти за ЕСТС організації навчального процесу (залік)**

Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу (для освітніх компонентів, що завершуються заліком)

4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала
5	200	4.22-4,23	169	3.45-3,46	138
4.97-4,99	199	4.19-4,21	168	3.42-3,44	137
4.95-4,96	198	4.17-4,18	167	3.4-3,41	136
4.92-4,94	197	4.14-4,16	166	3.37-3,39	135
4.9-4,91	196	4.12-4,13	165	3.35-3,36	134
4.87-4,89	195	4.09-4,11	164	3.32-3,34	133
4.85-4,86	194	4.07-4,08	163	3.3-3,31	132
4.82-4,84	193	4.04-4,06	162	3.27-3,29	131
4.8-4,81	192	4.02-4,03	161	3.25-3,26	130
4.77-4,79	191	3.99-4,01	160	3.22-3,24	129
4.75-4,76	190	3.97-3,98	159	3.2-3,21	128
4.72-4,74	189	3.94-3,96	158	3.17-3,19	127
4.7-4,71	188	3.92-3,93	157	3.15-3,16	126
4.67-4,69	187	3.89-3,91	156	3.12-3,14	125
4.65-4,66	186	3.87-3,88	155	3.1-3,11	124
4.62-4,64	185	3.84-3,86	154	3.07-3,09	123
4.6-4,61	184	3.82-3,83	153	3.05-3,06	122
4.57-4,59	183	3.79-3,81	152	3.02-3,04	121
4.54-4,56	182	3.77-3,78	151	3-3,01	120
4.52-4,53	181	3.74-3,76	150	Менше 3	Недостатньо
4.5-4,51	180	3.72-3,73	149		
4.47-4,49	179	3.7-3,71	148		
4.45-4,46	178	3.67-3,69	147		
4.42-4,44	177	3.65-3,66	146		
4.4-4,41	176	3.62-3,64	145		
4.37-4,39	175	3.6-3,61	144		
4.35-4,36	174	3.57-3,59	143		
4.32-4,34	173	3.55-3,56	142		
4.3-4,31	172	3.52-3,54	141		
4,27-4,29	171	3.5-3,51	140		
4.24-4,26	170	3.47-3,49	139		

### **3.2. Питання до заліку:**

1. Мета та завдання спортивної медицини.
2. Методи дослідження у спортивній медицині.
3. Методи дослідження фізичного розвитку.
4. Поняття “фізичний розвиток” як комплекс морфофункціональних показників, що визначає фізичну працездатність .
5. Періоди розвитку організму. Акселерація.
6. Методи дослідження – соматоскопія (соматометрія), антропометрія ін.
7. Вибір виду спортивної діяльності згідно індивідуальним особливостям індивідуума – спортивна орієнтація.
8. Етапи спортивного удосконалення (попередня спортивна підготовка, початкова спортивна спеціалізація, цілеспрямована спортивна спеціалізація, опанування спортивною майстерністю, спортивне удосконалення) .
9. Поняття про функціональний стан як різновидності фізичного стану.
10. Функціональні навантаження.
11. Фізіологічні механізми підвищення функціональних можливостей окремих систем організму людини у процесі довготривалої адаптації до фізичних навантажень.
12. Пограничні стани між здоров'ям і хворобою.
13. Функціональні проби серцево-судинної і дихальної систем.
14. Тестування у діагностиці фізичної працездатності та функціональної готовності спортсменів
15. Поняття про загальну фізичну працездатність.
16. Класифікація тестів для визначення фізичної працездатності людини.
17. Характеристика проби Летунова С.П. Оцінка різних типів реакцій на пробу (нормотонічний, гіпотонічний, гіпертонічний, дістонічний та ін.).
18. Характеристика ортостатичної проби Ю. Стойда.
19. Характеристика проби Руф`є.
20. Характеристика Гарвардського теста.
21. Характеристика теста Купера.
22. Характеристика теста PWC170.
23. Відновлення спортивної працездатності.
24. Основні закономірності процесів відновлення та їх використання у спортивній практиці.
25. Показники відновлення працездатності та фізіологічних систем після різних навантажень.
26. Загальна характеристика засобів, прискорюючих процеси відновлення.
27. Педагогічні засоби, які спрямовані дія на процеси відновлення самих засобів тренування та режиму.
28. Психологічні засоби відновлення в спорті.
29. Важливість лікарського та педагогічного контролю за призначеними засобами відновлення.
30. Залежність засобів відновлення від виду спорту, задач та етапів тренування.
31. Перетренування та перенапруження.
32. Перетренування як патологічний стан, прояв дезадаптації.

33. Причини, стадії та ознаки перетренування.
34. Гострі патологічні стани в спорті.
35. Основні захворювання у спортсменів.
36. Травматологічні проблеми у спорті.
37. Хронічні та професійні захворювання спортсменів.
38. Характеристика спортивної травми.
39. Місце спортивного травматизму серед інших видів травматизму.
40. Види спортивних травм. Причини виникнення спортивних травм.
41. Профілактика спортивного травматизму.

### **3.3. Індивідуальні завдання:**

1. Підготовка реферату за темами для самостійного вивчення (5 балів).
2. Проведення самостійного фрагменту наукового дослідження (10 балів).
3. Пошук та опрацювання навчальних і науково-методичних ресурсів за темами для самостійного вивчення (5 балів).
4. Підготовка наукової доповіді на засіданні наукового гуртка та/або науково-студентській конференції (10 балів).
5. Участь у міжвузівській та/або всеукраїнській олімпіаді з дисципліни (10 балів).
6. Підготовка наукових публікацій: тез з збірниках науково-практичних конференцій, збірниках наукових праць, статей у фахових наукових виданнях (10 балів).

### **3.4. Правила оскарження оцінки**

Апеляція здобувача щодо оцінки (кількості балів), отриманої на заліку у ХНМУ, повинна подаватись особисто не пізніше наступного робочого дня після оголошення оцінки.

Апеляція розглядається не пізніше наступного дня після її подання у присутності здобувача.

Додаткове опитування здобувача при розгляді апеляцій не допускається.

Порядок подання і розгляду апеляції повинен бути оприлюднений та доведений до відома студента не пізніше ніж 7 днів до початку іспитів

## **4. ПОЛІТИКА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ**

### Вимоги освітнього компоненту.

Письмові та домашні завдання треба виконувати повністю та вчасно, якщо у здобувачів/ок виникають запитання, можна звернутися до викладача особисто або за електронною поштою, яку викладач/ка надасть на першому практичному занятті.

Під час лекційного заняття здобувачам рекомендовано вести конспект заняття та зберігати достатній рівень тиші. Ставити питання до лектора/ки – це абсолютно нормально.

### Практичні заняття

Активна участь під час обговорення в аудиторії, здобувачі мають бути готовими детально розбиратися в матеріалі, ставити запитання, висловлювати свою точку зору, дискутувати. Під час дискусії важливі:

- повага до колег,

- толерантність до інших та їхнього досвіду,
- сприйнятливість та неупередженість,
- здатність не погоджуватися з думкою, але шанувати особистість опонента/ки,
- ретельна аргументація своєї думки та сміливість змінювати свою позицію під впливом доказів,
- я-висловлювання, коли людина уникає непотрібних узагальнювань, описує свої почуття і формулює свої побажання з опорою на власні думки і емоції,
- обов'язкове знайомство з першоджерелами.

Вітається творчий підхід у різних його проявах. Від здобувачів/ок очікується зацікавленість участю у міських, всеукраїнських та міжнародних конференціях, конкурсах та інших заходах з предметного профілю.

#### Відвідування занять та поведінка.

Очікується, що здобувачі відвідуватимуть всі лекційні та практичні заняття. Якщо вони пропустили заняття, необхідно відпрацювати його (згідно графіку на інформаційному стенді кафедри).

Студентству важливо дотримуватися правил належної поведінки в університеті. Ці правила є загальними для всіх, вони стосуються також і всього професорсько-викладацького складу та співробітників/ць, і принципово не відрізняються від загальноприйнятих норм.

#### **Під час занять дозволяється:**

- залишати аудиторію на короткий час за потреби та за дозволом викладача;
- пити безалкогольні напої;
- фотографувати слайди презентацій;
- брати активну участь у ході заняття.

#### **заборонено:**

- їсти (за виключенням осіб, особливий медичний стан яких потребує іншого – в цьому випадку необхідне медичне підтвердження);
- палити, вживати алкогольні і навіть слабоалкогольні напої або наркотичні засоби;
- нецензурно висловлюватися або вживати слова, які ображають честь і гідність колег та професорсько-викладацького складу;
- грати в азартні ігри;
- наносити шкоду матеріально-технічній базі університету (псувати інвентар, обладнання; меблі, стіни, підлоги, засмічувати приміщення і території);
- галасувати, кричати або прослуховувати гучну музику в аудиторіях і навіть у коридорах під час занять.

#### Використання електронних гаджетів.

Використання електронних гаджетів є основним і потужним інформаційним джерелом до вивчення курсу, адаптивним до сучасних вимог і сприяє входженню в сучасний європейський освітній простір. Гаджети забезпечують постійний зворотній зв'язок: «викладач-здобувач», «здобувач - здобувач», «здобувач - група здобувачів».

## **5. АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ**



### Політика щодо академічної доброчесності.

Кафедра спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії підтримує нульову толерантність до плагіату. Від здобувачів очікується бажання постійно підвищувати власну обізнаність в академічному письмі. На перших заняттях проводитимуться інформаційні заходи щодо того, що саме вважати плагіатом та як коректно здійснювати дослідницько-науковий пошук.

## **6. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

### **Базова**

1. Шахліна Л. Я.-Г. Спортивна медицина: підручник для студентів закладів вищої освіти / Л. Я.-Г. Шахліна та ін.; за ред. проф. Л. Я.-Г. Шахліної; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – 2-ге вид., без змін. – Київ: Олімпійська література, 2019. – 424 с.
2. Александровіч Р. Малий атлас з анатомії. К.: Медицина - 2017 – 136 с.
3. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навчальний посібник / І. І. Земцова. – Київ: Олімпійська література, 2018. - 208 с.
4. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
5. 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.] (2014). Вид. 2-е, доп. Львів: Сполом. 113 с.

### **Допоміжна**

1. Актуальні проблеми спортивної медицини та боротьби з допінгом в спорті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (9 листопада 2021 р.) / Сум. держ. ун-т. – Суми: СумДУ, 2021. – 150 с.
2. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.
3. Лопатенко Г.О. Мобілізаційні позатренувальні засоби в системі підготовки кваліфікованих спортсменів / Г. О. Лопатенко, В. Є. Виноградов // Congres Stintific International Sportul Olimpic Si Sportul Pentru Toti «Editia a XV», Chissnau: 12–15 september 2011. – С. 128–131.
4. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів / Шинкарук Оксана, Лисенко Олена, Федорчук Світлана // Фізична культура, спорт та здоров'я нації”: збірник наукових праць. – Випуск №3 (22). – Вінниця, 2017. – С. 469-476.

## **7. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

1. [https://langs.physio-pedia.com/uk/prosthetic-rehabilitation-uk/#cite\\_note-AUSTPAR-2](https://langs.physio-pedia.com/uk/prosthetic-rehabilitation-uk/#cite_note-AUSTPAR-2)
2. <https://bazaznan.protezhub.com/>

3. Положення про запобігання, попередження та врегулювання випадків, пов'язаних із сексуальними домаганнями і дискримінацією у ХНМУ

[https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog\\_sex.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_sex.pdf)

4. Положення про академічну доброчесність та етику академічних взаємовідносин в Харківському національному медичному університеті

[https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog\\_ad-1.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_ad-1.pdf)

5. Порядок проведення занять з поглибленого вивчення студентами Харківського національного медичного університету окремих дисциплін понад обсяг навчального плану

[https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/poriad\\_pogl-vyv\\_dyisc.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/poriad_pogl-vyv_dyisc.pdf)

6. Положення про Комісію з академічної доброчесності, етики та управління конфліктами ХНМУ <https://knmu.edu.ua/documents/normatyvni-dokumenty-navchalnogo-proczesu/>

**ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА:**

[https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/12/proekt\\_polog\\_inkl\\_navch.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/12/proekt_polog_inkl_navch.pdf)

[https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/02/polog\\_org\\_incl-suprov.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/02/polog_org_incl-suprov.pdf)

**8. ІНШЕ -**

