

ЗАТВЕРДЖЕНО
Методичною радою
університету
від 26.02.2020
(протокол №5)



Силабус
навчальної дисципліни
**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТУ ВИЩИХ
ДОСЯГНЕНЬ**
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма Біологія та здоров'я людини. Фізичне відновлення
Освітня програма: Фізична культура і спорт
Освітня програма: Фізична культура
Спеціальність 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Рівень вищої освіти Перший (бакалаврський) рівень

Викладач (і)	Расторгуєва Ірина Сергіївна
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=308
Контактний тел.	+380 50 146 46 55
Е-mail викладача:	irarastorgu@gmail.com
Графік консультацій	Середа 12-14 год. Субота 9-11 год.

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
4/120	26	23	70	Залік

Семестр: 5

Мова навчання: українська

Ключові слова: анатомія, фізіологія, медико-педагогічний контроль, фізичне навантаження, адаптація, спортивне тренування, працездатність, засоби відновлення.

Мета та предмет курсу: – систематизація знань, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності вчителя фізичної культури і тренера.

Предметом навчальної дисципліни є теоретичні та методичні основи спортивного тренування, методи контролю за навантаженням спортсменів та методи відновлення працездатності.

Компетентності та програмні результати навчання:

ЗК Здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях.

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

Зміст курсу:

Тема 1. Історичний аспект становлення спортивної медицини.

Тема 2. Загальні поняття про медико-педагогічне спостереження у фізичному вихованні та спорті.

Тема 3. Мета і завдання спортивного тренування.

- Тема 4. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена.
- Тема 5. Загальні поняття про навантаження.
- Тема 6. Адаптація до тренувальних навантажень.
- Тема 7. Планування тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації.
- Тема 8. Моделювання в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації.
- Тема 9. Проблема відновлення спортивної працездатності.
- Тема 10. Психологічні засоби відновлення.
- Тема 11. Гігієнічні та фізичні засоби відновлення спортивної працездатності.
- Тема 12. Харчування та фармакологічні засоби відновлення спортивної працездатності.
- Тема 13. Непритомні стани та їх попередження.
- Тема 14. Реабілітація після травм та захворювань.
- Тема 15. Медичне забезпечення тренувань і змагань.
- Тема 16. Історія застосування допінгових препаратів.

Методи навчання: Словесні: пояснення, розповідь, лекція, бесіда (вступна, бесіда-повідомлення, бесіда-повторення).

Наочні: ілюстрування, демонстрування, самостійне спостереження.

Практичні: вправи, практичні роботи.

Методи оволодіння знаннями, формування умінь і навичок, застосування отриманих знань, умінь і навичок.

Метод навчальної дискусії – суперечка, обговорення будь-якого питання навчального матеріалу.

Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу; метод опори на життєвий досвід здобувачів.

Метод усного контролю: основне запитання, додаткові, допоміжні; запитання у вигляді проблеми; індивідуальне, фронтальне опитування і комбіноване; метод письмового контролю; метод тестового контролю.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять): активні методи навчання, закріплення знань. Курс передбачає індивідуальну та групову (командну) роботу.

Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики. Курс передбачає удосконалення професійних навичок та формування soft skills, які формують уміння генерувати творчі ідеї, переконувати, мотивувати, керувати часом, знаходити підхід до людей, вирішувати конфлікти, пропагувати культурні цінності; розвивають ситуаційну обізнаність, самостійність творчої думки, індивідуальність, лідерські якості, толерантність, емпатію, навички командної роботи, міжособистісного та ділового спілкування.

закріплення знань, моделюючи ситуації з життя

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: мультимедійний проектор, інтернет-ресурси, лекційна аудиторія, таблиці, доступ до wi-fi

Навчально-методичний комплекс (зміст лекцій, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, програма екзамену та інше) завантажено на корпоративній освітній платформі ЗВО – Moodle БДПУ. До дисципліни Вас підкріплює викладач.

У разі он-лайн навчання, лекції та практичні заняття проводяться за розкладом в ZOOM (ідентифікатор постійної персональної конференції викладача надається у розкладі). Система нарахування балів публічно висвітлюється в журналі оцінок (система Moodle).

Для завантаження файлів великого об'єму застосовується інформаційний канал Telegram, в якому створюється група здобувачів освіти, які вивчають дану дисципліну (денна, заочна).

Розклад занять

Слідкувати за розкладом занять Ви можете на офіційному сайті БДПУ (розділ розклад, ФФКСЗЛ). Розклад на наступний тиждень оновлюється кожної п'ятниці.

Процес навчання

Лекції мають проблемний виклад матеріалу і передбачають дискусію між викладачем та здобувачами освіти. Ваша активність під час лекції оцінюється!

Практичні заняття передбачають володіння проблематикою галузі показ виконаного Вами завдання під час самостійної роботи, виконання творчих завдань, роботу в команді, аналіз інформації, ідей, проблем, рішень та власного досвіду в галузі професійної діяльності; здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію за відповідною темою, словесні презентації, дискусії, обговорення, аналіз, самоаналіз, вміти виявляти проблеми; формулювати гіпотези; розв'язувати проблеми; обирати адекватні методи та інструментальні засоби; збирати та логічно й зрозуміло інтерпретувати інформацію; використовувати інноваційні підходи до розв'язання завдання Ви завжди маєте бути готовим до кожного заняття і не шукати причини, а шукати можливість виконати поставлену перед Вами задачу. Якщо Ви були відсутні на практичному занятті, то маєте завантажити виконану роботу на корпоративну освітню платформу Moodle БДПУ і повідомити про це викладача або застосувати інший варіант показу роботи. Завдання до практичних занять мають бути здані до закінчення вивчення даної дисципліни.

Для зручності спілкування, публічності та прозорості оцінювання, перед початком вивчення дисципліни староста академічної групи створює групу в доступному месенджері. Кожний з учасників групи в період з 8.00-20.00 може залишати повідомлення, задавати запитання, завантажувати відео версії зробленої постановки або її частини.

Самостійна робота передбачає виконання Вами завдань до практичного заняття, а саме роботу в зручний час.

У разі он-лайн навчання і проведення занять в ZOOM обов'язковою умовою є увімкнення екрану під час віртуальної зустрічі, користування чатом для повідомлення проблем під час спілкування тощо. Ім'я користувача ZOOM має складатися з Вашого ім'я та прізвища і не нести зайвої інформації.

Система оцінювання та вимоги: накопичувальна бально-рейтингова

Ви отримуєте бали за кожне практичне заняття. Кількість балів визначається залежно від теми, змісту та складності виконаних завдань. Аналогічно оцінюються види самостійної роботи за кожний модуль. В кожному плані практичного заняття та завданнях до самостійної роботи прописано кількість балів та критерії оцінювання. Навчально - методичний комплекс даної дисципліни (робоча програма, силабус, лекції, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, програма екзамену) завантажені на корпоративній платформі ZOOM для Вашого зручного користування та успішного навчання.

У разі оф -лайн навчання, Ви отримуєте кількість балів наприкінці практичного заняття в академічний журнал. У разі он -лайн та змішаного навчання, оцінювання відбувається аналогічно, лише оцінка виставляється в електронному журналі Moodle. Якщо Ви не були присутні на парі і завантажили виконане завдання до початку пари, оцінку можете побачити після її завершення. Якщо Ви завантажили завдання пізніше, Ви маєте повідомити викладача і чекати на оцінювання від 1-10 днів на платформі Moodle (електронний журнал).

Поточне тестування							
ЗМ1		ЗМ2		ЗМ3		ЗМ4	
T1	T1	T3	T4	T5	T6	T7	T8
6	6	6	6	6	6	6	6
ЗМ5		ЗМ6		ЗМ7		ЗМ8	

T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16
6	6	6	6	7	7	7	7
Всього – 100 балів							

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F з обов'язковим повторним вивченням ОК

Список рекомендованих джерел:

1. Вілмор Дж. Х., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту/.Дж. Вілмор, Д.Л. Костіл – К.: Олімп. літ-ра, 2003. – 605 с.
 2. Возний С.С., Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. Навч. посібник./ С.С. Возний, С.К. Голяка – Херсон: ХДУ, 2016. – 142 с.
 3. Горбатюк С.О. Фізична реабілітація та рухова активність при порушеннях функції опорно-рухової системи:[навчальний посібник] / С.О.Горбатюк-Тернопіль: Підручники і посібники, 2008.- 192с.
 4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник/ В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2017. – 272 с.
 5. Ломака Ж.М., Кулачек Я.В. Фізіологія людини. Ж.М. Ломака,Я.В. Кулачек/ – ВАТ: Херсонська міська друкарня, 2015. – 268 с.
 6. Мухин В.М. Фізична реабілітація/ В.М. Мухин – К.: Олімпійська література, – 2000. – 422 с.
 7. Мурза В.П., Архипов О.А., Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина: Навч. посібн. для вищих навчальних закладів/ В.П. Мурза., О.А. Архипов., М.Ф. Хорошуха. – К.: Університет “Україна”, 2017. – 249 с.
 8. Радька М.М. Спортивна морфологія: Навчальний посібник/ За ред. Радька М.М. – Чернівці : – Книги ХХІ, 2017 – 196 с.
 9. Шкопинський Є.О, Варвїнський В.Б. Біохімія спорту/ Є.О. Шкопинський, В.Б Варвїнський – Запоріжжя: ЗНУ, 2009. – 240 с.
- Допоміжна:
10. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я/ М.М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.

11. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник./ В.М Костюкевич – Вінниця: «Планер», 2018, - 25 с.

12. Костюкевич В.М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб / В.М. Костюкевич, Л. М. Шевчик, О.Г.Сокольвак. –Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015, - 256 с.

13. Костюкевич В.М. Спортивна метрологія. Навч. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів/ В.М. Костюкевич. – В.: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. - 183 с.

14. Пушкар М.П. Основи гігієни/ М.П. Пушкар – К.: Олімпійська література, 2004. – 128 с.

15. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини/ Л.П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. - 360 с.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека БДПУ <http://edu.bdpu.org>
2. Сайт БДПУ <http://bdpu.org>