

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я,
психології, фізичної культури та
спорту

Євген ПАВЛЮК
2024 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Медико-біологічне забезпечення фізичного виховання

Назва

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність – 014 Середня освіта

Рівень вищої освіти – Другий магістерський

Освітньо-професійна програма – Середня освіта (Фізична культура)

Обсяг дисципліни – 4 кредити ЄКТС, Шифр дисципліни – ОПП.03.

Мова навчання – українська

Статус дисципліни: обов'язкова (цикл загальної підготовки)

Факультет – Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра – Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин						Форма семестрового контролю			
				Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, у.т.ч. ІРС	Курсовий проект	Курсова робота	Залік	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття						
Д	1	2	4	56	28		28		64			+	
З	1	2	4	12	6		6		108			+	

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» та навчального плану за спеціальністю 014 «Середня освіта» за другим магістерським рівнем освіти

Робоча програма складена _____ к. п. н., доцент Оксана ПАВЛЮК

Схвалена на засіданні кафедри: _____ Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від 29 серпня 2024 № 1. Зав. кафедри _____ Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету _____ Євген ПАВЛЮК

2. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Медико-біологічне забезпечення фізичного виховання» є однією із важливих дисциплін загальної підготовки і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «магістр» за спеціальністю 014 «Середня освіта» предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)». Дана дисципліна є самостійною наукою, яка вивчає основи медико-біологічного забезпечення фізичного виховання.

Пререквізити – вихідна.

Кореквізити – курсова робота за професійним спрямуванням

Відповідно до **освітньо-професійної програми** за предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) дисципліна має забезпечити:

компетентності: ІК здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у сфері фізичної культури за професійним спрямуванням в галузі освіти за предметною спеціальністю середня освіта (фізична культура), що передбачає проведення досліджень та здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог; ФК5 здатність застосовувати здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі школярів та студентів різних медичних груп; ФК7 здатність застосовувати сучасні методики діагностики фізичного здоров'я, розвитку та працездатності; ФК12 здатність здійснювати контроль функціонального стану та оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів та студентів; ФК15 здатність впроваджувати і застосовувати здоров'язберігаючі технології, визначати їх ефективність; ФК16 здатність організовувати систему контролю за психофізичним, медико-біологічним станом учнів і студентів, оцінювати їх рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та індивідуального здоров'я; ФК20 здатність визначати і враховувати в освітньому процесі вікові та інші індивідуальні особливості учнів.

програмні результати навчання: ПРН10 знання нормативної бази оцінки стану та рівня здоров'я, рівня фізичної підготовленості населення; ПРН11 знання сучасних методик діагностики та оцінки стану здоров'я, рівня фізичних можливостей молоді; ПРН16 уміння здійснювати контроль за психофізичним, медико-біологічним станом учнів і студентів, проводити моніторинг рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та індивідуального здоров'я молоді; ПРН17 уміння використовувати сучасні методи діагностики індивідуального здоров'я.

Мета дисципліни: формування знань про зміст, закономірності та методологію реалізації медико-біологічного контролю, а також особливості його впровадження у практику фізичного виховання, сприяння інтеграції знань студентів з проблем визначення фізичного розвитку і функціонального стану організму осіб, які займаються фізичними навантаженнями різної спрямованості, оптимізація їх рухової активності, систематизація теоретичних знань, їх

трансформація у практичну площину, формування знань відповідності фізичних навантажень стану здоров'я та функціональним можливостям людини.

Предмет дисципліни: медико-біологічне забезпечення фізичного виховання осіб різних категорій

Завдання дисципліни: Надати студентам необхідні знання з предмету; розширити загальнотеоретичну та медико-біологічну підготовку студентів як основу фізичного виховання; формувати навички по застосуванню отриманих знань з медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту на практиці.

Результати навчання. В результаті засвоєння дисципліни студенти повинні: вміло використовувати понятійний апарат; володіти знаннями нормативної бази оцінки стану та рівня здоров'я, вміти оцінювати фізичний розвиток особам, що займаються фізичним вихованням; вміти проводити медико-біологічний контроль заняття з фізичного виховання; володіти методикою визначення рівня фізичної підготовленості різних груп населення; знати та володіти сучасними методиками діагностики та оцінки стану здоров'я осіб, що займаються фізичним вихованням, опанувати методику визначення різних функціональних показників у стані спокою та при навантаженні; визначити фізичну працездатність; вміти надавати першу медичну допомогу на тренуванні чи змаганнях; використовувати знання з медико-біологічного забезпечення фізичного виховання для раціонального планування фізичного навантаження на заняттях з фізичного виховання, вміти визначати і враховувати в освітньому процесі вікові та інші індивідуальні особливості осіб, що займаються фізичним вихованням.

3. Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни

3.1. Структура залікових кредитів дисципліни (денна форма навчання)

Назва теми	Кількість годин, відведених на:		
	Лекції	Практичні заняття	Самостійну роботу
1. Історичний аспект становлення спортивної медицини.	2	2	5
2. Загальні поняття про медико-біологічний контроль у фізичному вихованні.	2	2	5
3. Фізичний розвиток людини та методи його оцінки.	2	2	5
4. Методи дослідження функціонального стану організму	2	2	5
5. Визначення та оцінка фізичної працездатності аеробної та анаеробної продуктивності та толерантності до фізичних навантажень.	4	4	7
6. Медико-біологічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять з фізичної культури.	2	2	5
7. Медико-біологічний контроль занять з фізичного виховання для осіб різних категорій.	4	4	7
8. Передпаталогічні стани, які виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою	2	2	5
9. Неприємні стани та їх попередження.	2	2	5
10. Основні причини травматизму та його профілактика.	2	2	5
11. Гігієнічні вимоги до проведення занять з фізичної культури.	2	2	5
12. Особливості медичного забезпечення оздоровчих та спортивних тренувань.	2	2	5
Разом за семестр	28	28	64

Структура залікових кредитів дисципліни (заочна форма навчання)

Назва теми	Кількість годин, відведених на:		
	Лекції	Практичні заняття	Самостійну Роботу
1. Історичний аспект становлення спортивної медицини.	1	1	18
2. Загальні поняття про медико-біологічний контроль у фізичному вихованні.			
3. Фізичний розвиток людини та методи його оцінки.	1	1	18
4. Методи дослідження функціонального стану організму			
5. Визначення та оцінка фізичної працездатності аеробної та анаеробної продуктивності та толерантності до фізичних навантажень.	1	1	18
6. Медико-біологічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять з фізичної культури.			
7. Медико-біологічний контроль занять з фізичного виховання для осіб різних категорій.	1	1	18

8. Передпаталогічні стани, які виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою заняттях фізичною культурою.			
9. Непритомні стани та їх попередження.			
10. Основні причини травматизму та його профілактика.	1	1	18
11. Гігієнічні вимоги до проведення занять з фізичної культури.			
12. Особливості медичного забезпечення оздоровчих та спортивних тренувань.	1	1	18
Разом за семестр	6	6	108

3.2. Програма навчальної дисципліни

3.2.1. Зміст лекційного курсу (денна форма навчання)

№	Перелік тем лекцій, їх анотації	К-ть годин
1.	Тема 1. – Історичний аспект становлення спортивної медицини 1. Організація оздоровчих заходів та фізичної підготовки у XV-XVIII століттях. 2. Медичний контроль при зайняттях фізичними вправами в XIX-XX ст. 3. Становлення та розвиток спортивної медицини з набуттям Україною статусу незалежної держави. Література: [1 – 8] Лекція 1 (Moodle ХНУ).	2
2.	Тема 2 – Загальні поняття про медико-біологічний контроль у фізичному вихованні та спорті 1. Сутність поняття «медико-біологічний контроль» і методологічні підходи до супроводу занять з фізичного виховання та спорту. 2. Основні види комплексного медичного обстеження. 3. Умови допуску до занять фізичним вихованням та спортом. 4. Психомоторні якості людини та їх генетична детермінація Література: [1 – 8] Лекція 2 (Moodle ХНУ).	2
3.	Тема 3 – Фізичний розвиток людини та методи його оцінки 1. Методи визначення фізичного розвитку та стану опорно-рухового апарату. 2. Методи оцінки фізичного розвитку. 3. Особливості проекту «Спортивний poradnik-довідник». Література: [1 – 8] Лекція 3 (Moodle ХНУ).	2
4.	Тема 4 – Методи дослідження функціонального стану організму 1. Функціональні стани людини та фази зміни працездатності Методи оцінки функціональних резервів організму. 2. Методи оцінки фізичного здоров'я за кількісними параметрами. 3. Методологія оформлення загального висновку за результатами комплексного медичного обстеження. Література: [1 – 8] Лекція 4 (Moodle ХНУ).	2
5	Тема 5. – Визначення та оцінка фізичної працездатності аеробної та анаеробної продуктивності та толерантності до фізичних навантажень. 1. Загальні поняття про фізичну працездатність, аеробну продуктивність та толерантності до фізичних навантажень.	4

	<p>2. Методи визначення і оцінки фізичної працездатності та аеробної продуктивності. Література: [1 – 8] Лекція 5 (Moodle ХНУ).</p>	
6.	<p>Тема 6 – Медико-біологічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять з фізичної культури і спорту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення поняття, мета та основні завдання медико-біологічних спостережень. 2. Методи медико-біологічних спостережень. 3. Ефекти впливу на організм фізичних вправ. <p>Література: [1 – 8] Лекція 6 (Moodle ХНУ).</p>	2
7.	<p>Тема 7 – Медико-біологічний контроль занять з фізичного виховання для осіб різних категорій</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особливості медико-біологічного контролю у дитячому віці. 2. Медико-біологічний контроль занять з фізичної культури і спорту в похилому віці. 3. Морфофункціональні особливості жіночого організму та вимоги до проведення занять з фізичного виховання і спорту для жінок. 4. Значення проведення самоконтролю у процесі фізичного виховання та спортивної діяльності. <p>Література: [1 – 8] Лекція 7 (Moodle ХНУ).</p>	4
8.	<p>Тема 8 – Передпаталогічні стани, які виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перевтома та фізичні перенапруження під час занять фізичними вправами. 2. Проблеми застосування заборонених препаратів під час занять фізичними вправами. 3. Література: [1 – 8] Лекція 8 (Moodle ХНУ). 	2
9.	<p>Тема 9 – Непритомні стани та їх попередження</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Граничні стани в практиці спортивної медицини. 2. Ризик раптової смерті. <p>Література: [1 – 8] Лекція 9 (Moodle ХНУ).</p>	2
10.	<p>Тема 10 – Основні причини травматизму та його профілактика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Причини виникнення травматизму. 2. Основні засоби профілактики травматизму. 3. Організація безпеки рухової активності. <p>Література: [1 – 8] Лекція 10 (Moodle ХНУ).</p>	2
11.	<p>Тема 11 – Гігієнічні вимоги до проведення занять з фізичної культури і спорту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оцінка якості освітлення 2. Гігієнічні вимоги до вентиляції. 3. Контроль рівня опалювання. 4. Санітарно-гігієнічні вимоги до закритого плавального басейну. <p>Література: [1 – 8] Лекція 11 (Moodle ХНУ).</p>	2
12.	<p>Тема 12 – Особливості медичного забезпечення оздоровчих та спортивних тренувань.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лікарсько-педагогічний контроль під час занять фізичними вправами. 2. Медичне забезпечення оздоровчих тренувань. 3. Засоби відновлення. <p>Література: [1 – 8] Лекція 12 (Moodle ХНУ).</p>	2
Разом за семестр		28

3.2.1. Зміст лекційного курсу (заочна форма навчання)

№	Перелік тем лекцій, їх анотації	К-ть годин
1.	<p>Тема 1. – Історичний аспект становлення спортивної медицини</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Організація оздоровчих заходів та фізичної підготовки у XV-XVIII століттях. 2. Медичний контроль при зайняттях фізичними вправами в XIX-XX ст. 3. Становлення та розвиток спортивної медицини з набуттям Україною статусу незалежної держави. <p>Література: [1 – 8] Лекція 1 (Moodle ХНУ).</p> <p>Тема 2 – Загальні поняття про медико-біологічний контроль у фізичному вихованні та спорті</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сутність поняття «медико-біологічний контроль» і методологічні підходи до супроводу занять з фізичного виховання та спорту. 2. Основні види комплексного медичного обстеження. 3. Умови допуску до занять фізичним вихованням та спортом. 4. Психомоторні якості людини та їх генетична детермінація <p>Література: [1 – 8] Лекція 2 (Moodle ХНУ).</p>	1
2.	<p>Тема 3 – Фізичний розвиток людини та методи його оцінки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методи визначення фізичного розвитку та стану опорно-рухового апарату. 2. Методи оцінки фізичного розвитку. 3. Особливості проекту «Спортивний poradnik-довідник». <p>Література: [1 – 8] Лекція 3 (Moodle ХНУ).</p> <p>Тема 4 – Методи дослідження функціонального стану організму</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Функціональні стани людини та фази зміни працездатності Методи оцінки функціональних резервів організму. 2. Методи оцінки фізичного здоров'я за кількісними параметрами. 3. Методологія оформлення загального висновку за результатами комплексного медичного обстеження. <p>Література: [1 – 8] Лекція 4 (Moodle ХНУ).</p>	1
3.	<p>Тема 5. – Визначення та оцінка фізичної працездатності аеробної та анаеробної продуктивності та толерантності до фізичних навантажень.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальні поняття про фізичну працездатність, аеробну продуктивність та толерантності до фізичних навантажень. 2. Методи визначення і оцінки фізичної працездатності та аеробної продуктивності. <p>Література: [1 – 8] Лекція 5 (Moodle ХНУ).</p> <p>Тема 6 – Медико-біологічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять з фізичної культури і спорту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення поняття, мета та основні завдання медико-біологічних спостережень. 2. Методи медико-біологічних спостережень. 3. Ефекти впливу на організм фізичних вправ. <p>Література: [1 – 8] Лекція 6 (Moodle ХНУ).</p>	1
4.	<p>Тема 7 – Медико-біологічний контроль занять з фізичного виховання для осіб різних категорій</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особливості медико-біологічного контролю у дитячому віці. 2. Медико-біологічний контроль занять з фізичної культури і спорту в похилому віці. 3. Морфофункціональні особливості жіночого організму та вимоги до проведення занять з фізичного виховання і спорту для жінок. 	1

	<p>4. Значення проведення самоконтролю у процесі фізичного виховання та спортивної діяльності. Література: [1 – 8] Лекція 7 (Moodle ХНУ). Тема 8 – Передпаталогічні стани, які виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перевтома та фізичні перенапруження під час занять фізичними вправами. 2. Проблеми застосування заборонених препаратів під час занять фізичними вправами. 3. Література: [1 – 8] Лекція 8 (Moodle ХНУ). 	
5.	<p>Тема 9 – Неприємні стани та їх попередження</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Граничні стани в практиці спортивної медицини. 2. Ризик раптової смерті. <p>Література: [1 – 8] Лекція 9 (Moodle ХНУ). Тема 10 – Основні причини травматизму та його профілактика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Причини виникнення травматизму. 2. Основні засоби профілактики травматизму. 3. Організація безпеки рухової активності. <p>Література: [1 – 8] Лекція 10 (Moodle ХНУ).</p>	1
6.	<p>Тема 11 – Гігієнічні вимоги до проведення занять з фізичної культури і спорту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оцінка якості освітлення 2. Гігієнічні вимоги до вентиляції. 3. Контроль рівня опалювання. 4. Санітарно-гігієнічні вимоги до закритого плавального басейну. <p>Література: [1 – 8] Лекція 11 (Moodle ХНУ). Тема 12 – Особливості медичного забезпечення оздоровчих та спортивних тренувань.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лікарсько-педагогічний контроль під час занять фізичними вправами. 2. Медичне забезпечення оздоровчих тренувань. 3. Засоби відновлення. <p>Література: [1 – 8] Лекція 12 (Moodle ХНУ).</p>	1
Разом за семестр		6

3.2.2 Зміст практичних занять (денна форма навчання)

№ теми	Теми практичних занять	К-ть годин
1	<p>Тема 1. – Історичний аспект становлення спортивної медицини Історія запровадження медичного контролю. Організація фізкультурно-спортивних диспансерів. Державний центр спортивної медицини: історія виникнення та особливості функціонування. Передумови створення Асоціації фахівців зі спортивної медицини та лікувальної фізкультури України. Література: [1 – 8] Лекція 1 (Moodle ХНУ).</p>	2

2	<p>Тема 2 – Загальні поняття про медико-біологічний контроль у фізичному вихованні та спорті</p> <p>Характеристика методологічних підходів медико-біологічного контролю на заняттях з фізичної культури. Мета медико-біологічного контролю. Основні завдання медико-біологічного контролю. Організація медико-біологічного контролю. Визначення занять на яких здійснюється медико-біологічний супровід. Складники комплексного медичного обстеження різних груп населення. Основний зміст загального та спортивного анамнезу. Види комплексних медичних обстежень. Психомоторні якості людини та їх генетична детермінація. Література: [1 – 8] Лекція 2 (Moodle ХНУ).</p>	2
3	<p>Тема 3 – Фізичний розвиток людини та методи його оцінки</p> <p>Схарактеризувати дефініцію «фізичний розвиток». Фактори, що впливають на фізичний розвиток людини. Вимоги щодо дослідження фізичного розвитку. Методи дослідження фізичного розвитку. Сомаскопія: особливості проведення. Антропометрія: методика та особливості проведення. Дослідження компонентного складу тіла. Метод індексів Програма «Спортивний poradnik-довідник»: методи, особливості та умови проведення. Література: [1 – 8] Лекція 3 (Moodle ХНУ).</p>	2
4	<p>Тема 4 – Методи дослідження функціонального стану організму</p> <p>Уявлення про функціональні стани людини. Стан відносного (фізіологічного) спокою. Передстартовий стан: його характеристика, види та особливості протікання. Характеристика стартового стану. Стан впрацьовування: особливості та симптоми. Оптимальний робочий стан. Стартовий стан. Стан тренуваності і «спортивної форми». Методи оцінки функціональних резервів організму. Основні вимоги до проведення функціональних проб. Особливості використання функціональних проб. Методика проведення та оцінка функціональних проб Методологія оформлення загального висновку за результатами комплексного медичного обстеження. Література: [1 – 8] Лекція 4 (Moodle ХНУ).</p>	2(4)
5	<p>Тема 5. – Визначення та оцінка фізичної працездатності аеробної та анаеробної продуктивності та толерантності до фізичних навантажень.</p> <p>Фізична працездатність. Значення аеробної продуктивності. Показання та протипоказання до навантажувального тестування у спортивній медицині. Умови проведення навантажувального тестування. Толерантність до фізичного навантаження. Клінічні ознаки порогу толерантності. Методи визначення та оцінка фізичної працездатності аеробної продуктивності. Методи визначення та оцінка фізичної працездатності анаеробної продуктивності. Література: [1 – 8] Лекція 5 (Moodle ХНУ).</p>	4
6.	<p>Тема 6 – Медико-біологічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять з фізичної культури і спорту</p> <p>Мета медико-біологічних спостережень. Основні завдання медико-біологічних спостережень. Види медико-біологічних спостережень. Терміни проведення медико-біологічних спостережень. Методи медико-біологічних спостережень. Складники простих методів медико-біологічних спостережень. Особливості складних методів медико-біологічних спостережень. Методика визначення щільності тренувального заняття. Метод додаткових навантажень Метод повторних навантажень. Література: [1 – 8] Лекція 6 (Moodle ХНУ).</p>	2

7.	<p>Тема 7 – Медико-біологічний контроль занять з фізичного виховання для осіб різних категорій</p> <p>Медико-біологічний контроль у дитячому віці. Організація та дотримання оптимальної рухової активності. Адаптаційні механізми пристосування дихальної системи до фізичних навантажень у дітей. Особливості психофізичного розвитку дітей. Допуск дітей та підлітків до занять з фізичної культури та його особливості. Вимоги до організації занять з фізичної культури для дітей та підлітків. Медико-біологічний контроль занять з фізичної культури у старших вікових групах. Поділ осіб середнього та похилого віку відповідно до стану їх здоров'я та фізичної підготовленості на групи. Вимоги та побажання до організації фізичних тренувань у людей середнього та похилого віку. Морфофункціональні особливості жіночого організму та вимоги до проведення занять з фізичного виховання і спорту для жінок. Психофізіологічні особливості жіночого організму. Особливості організації фізичних тренувань для жінок з урахуванням фаз менструального циклу. Проведення самоконтролю у процесі фізичного виховання та спортивної діяльності. Література: [1 – 8] Лекція 7 (Moodle ХНУ).</p>	4
8.	<p>Тема 8 – Передпаталогічні стани, які виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою.</p> <p>Причини виникнення передпаталогічних станів при заняттях фізичною культурою. Перевтома та її характеристика. Фізичне перенапруження: характеристика, види та особливості. Гостра серцева недостатність та причини її виникнення. Парези та паралічі симптоми, причини та характеристика. Література: [1 – 8] Лекція 8 (Moodle ХНУ).</p>	2
9.	<p>Тема 9 – Непритомні стани та їх попередження</p> <p>Постуральна (ортостатична) гіпотензія. Судомні синдроми. Гіпонатріємія. Тепловий удар. Гіпотермія. Гіпоглікемія: симптоми та клінічні ознаки. Непритомність натужування: причини виникнення та методи запобігання. Прояви та симптоми гострого перенапруження міокарду. Література: [1 – 8] Лекція 9 (Moodle ХНУ).</p>	2
	<p>Тема 10 – Основні причини травматизму та його профілактика</p> <p>Чинники які призводять до травматизму. Характеристик внутрішніх та зовнішніх чинників, що призводять до травматизму. Заходи для профілактики травматизму. Основні засоби профілактики травматизму при заняттях з фізичної культури. Література: [1 – 8] Лекція 10 (Moodle ХНУ).</p>	2
	<p>Тема 11 – Гігієнічні вимоги до проведення занять з фізичної культури і спорту</p> <p>Вимоги та особливості освітлення у приміщеннях де проводяться заняття з фізичного виховання. Вентиляція та температурний режим у приміщеннях де проводяться заняття з фізичного виховання. Характеристика пропускної здатності приміщення де займаються фізичними вправами. Санітарно-гігієнічні вимоги до закритого плавального басейну. Література: [1 – 8] Лекція 11 (Moodle ХНУ).</p>	2

	<p>Тема 12 – Особливості медичного забезпечення оздоровчих та спортивних тренувань</p> <p>Показання та протипоказання до оздоровчих тренувань. Фізіологічна класифікація фізичних вправ. Дозування навантажень під час оздоровчих тренувань. Засоби відновлення при фізичних тренуваннях. Фізіологічні механізми відновлення. Види відновних засобів та особливості їх застосування. Педагогічні засоби відновлення. Психологічні засоби відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Література: [1 – 8] Лекція 12 (Moodle ХНУ).</p>	2
<i>Разом за семестр</i>		28

1.2.2 Зміст практичних занять (заочна форма навчання)

№ теми	Теми практичних занять	К-ть годин
1.	<p>Тема 1. – Історичний аспект становлення спортивної медицини</p> <p>Історія запровадження медичного контролю. Організація фізкультурно-спортивних диспансерів. Державний центр спортивної медицини: історія виникнення та особливості функціонування. Передумови створення Асоціації фахівців зі спортивної медицини та лікувальної фізкультури України. Література: [1 – 8] Лекція 1 (Moodle ХНУ).</p> <p>Тема 2 – Загальні поняття про медико-біологічний контроль у фізичному вихованні та спорті</p> <p>Характеристика методологічних підходів медико-біологічного контролю на заняттях з фізичної культури. Мета медико-біологічного контролю. Основні завдання медико-біологічного контролю. Організація медико-біологічного контролю. Визначення занять на яких здійснюється медико-біологічний супровід. Складники комплексного медичного обстеження різних груп населення. Основний зміст загального та спортивного анамнезу. Види комплексних медичних обстежень. Психомоторні якості людини та їх генетична детермінація. Література: [1 – 8] Лекція 2 (Moodle ХНУ).</p>	1
2.	<p>Тема 3 – Фізичний розвиток людини та методи його оцінки</p> <p>Схарактеризувати дефініцію «фізичний розвиток». Фактори, що впливають на фізичний розвиток людини. Вимоги щодо дослідження фізичного розвитку. Методи дослідження фізичного розвитку. Сомаскопія: особливості проведення. Антропометрія: методика та особливості проведення. Дослідження компонентного складу тіла. Метод індексів Програма «Спортивний порадник-довідник»: методи, особливості та умови проведення. Література: [1 – 8] Лекція 3 (Moodle ХНУ).</p> <p>Тема 4 – Методи дослідження функціонального стану організму</p> <p>Уявлення про функціональні стани людини. Стан відносного (фізіологічного) спокою. Передстартовий стан: його характеристика, види та особливості протікання. Характеристика стартового стану. Стан впрацьовування: особливості та симптоми. Оптимальний робочий стан. Стартовий стан. Стан тренуваності і «спортивної форми». Методи оцінки функціональних резервів організму. Основні вимоги до проведення функціональних проб. Особливості використання функціональних проб. Методика проведення та оцінка функціональних проб. Методологія оформлення загального висновку за результатами комплексного медичного обстеження. Література: [1 – 8] Лекція 4 (Moodle ХНУ).</p>	1
3.	<p>Тема 5. – Визначення та оцінка фізичної працездатності аеробної та анаеробної продуктивності та толерантності до фізичних навантажень.</p>	1

	<p>Фізична працездатність. Значення аеробної продуктивності. Показання та протипоказання до навантажувального тестування у спортивній медицині. Умови проведення навантажувального тестування. Толерантність до фізичного навантаження. Клінічні ознаки порогу толерантності. Методи визначення та оцінка фізичної працездатності аеробної продуктивності. Методи визначення та оцінка фізичної працездатності анаеробної продуктивності. Література: [1 – 8] Лекція 5 (Moodle ХНУ).</p> <p>Тема 6 – Медико-біологічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять з фізичної культури і спорту</p> <p>Мета медико-біологічних спостережень. Основні завдання медико-біологічних спостережень. Види медико-педагогічних спостережень. Терміни проведення медико-біологічних спостережень. Методи медико-біологічних спостережень. Складники простих методів медико-біологічних спостережень. Особливості складних методів медико-біологічних спостережень. Методика визначення щільності тренувального заняття. Метод додаткових навантажень Метод повторних навантажень. Література: [1 – 8] Лекція 6 (Moodle ХНУ).</p>	
4.	<p>Тема 7 – Медико-біологічний контроль занять з фізичного виховання для осіб різних категорій</p> <p>Медико-біологічний контроль у дитячому віці. Організація та дотримання оптимальної рухової активності. Адаптаційні механізми пристосування дихальної системи до фізичних навантажень у дітей. Особливості психофізичного розвитку дітей. Допуск дітей та підлітків до занять з фізичної культури та його особливості. Вимоги до організації занять з фізичної культури для дітей та підлітків. Медико-біологічний контроль занять з фізичної культури у старших вікових групах. Поділ осіб середнього та похилого віку відповідно до стану їх здоров'я та фізичної підготовленості на групи. Вимоги та побажання до організації фізичних тренувань у людей середнього та похилого віку. Морфофункціональні особливості жіночого організму та вимоги до проведення занять з фізичного виховання і спорту для жінок. Психофізіологічні особливості жіночого організму. Особливості організації фізичних тренувань для жінок з урахуванням фаз менструального циклу. Проведення самоконтролю у процесі фізичного виховання та спортивної діяльності. Література: [1 – 8] Лекція 7 (Moodle ХНУ).</p> <p>Тема 8 – Передпаталогічні стани, які виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою заняттях фізичною культурою</p> <p>Причини виникнення передпаталогічних станів при заняттях фізичною культурою. Перевтома та її характеристика. Фізичне перенапруження: характеристика, види та особливості. Гостра серцева недостатність та причини її виникнення. Парези та паралічі симптоми, причини та характеристика. Література: [1 – 8] Лекція 8 (Moodle ХНУ).</p>	1
5.	<p>Тема 9 – Непритомні стани та їх попередження</p> <p>Постуральна (ортостатична) гіпотензія. Судомні синдроми. Гіпонатріємія. Тепловий удар. Гіпотермія. Гіпоглікемія: симптоми та клінічні ознаки. Непритомність натужування: причини виникнення та методи запобігання. Прояви та симптоми гострого перенапруження міокарду. Література: [1 – 8] Лекція 9 (Moodle ХНУ).</p> <p>Тема 10 – Основні причини травматизму та його профілактика</p> <p>Чинники які призводять до травматизму. Характеристик внутрішніх та зовнішніх чинників, що призводять до травматизму. Заходи для профілактики травматизму. Основні засоби профілактики травматизму при заняттях з фізичної культури. Література: [1 – 8] Лекція 10 (Moodle ХНУ).</p>	1
6.	<p>Тема 11 – Гігієнічні вимоги до проведення занять з фізичної культури і спорту</p>	1

	<p>Вимоги та особливості освітлення у приміщеннях де проводяться заняття з фізичного виховання. Вентиляція та температурний режим у приміщеннях де проводяться заняття з фізичного виховання. Характеристика пропускної здатності приміщення де займаються фізичними вправами. Санітарно-гігієнічні вимоги до закритого плавального басейну. Література: [1 – 8] Лекція 11 (Moodle ХНУ).</p> <p>Тема 12 – Особливості медичного забезпечення оздоровчих та спортивних тренувань</p> <p>Показання та протипоказання до оздоровчих тренувань. Фізіологічна класифікація фізичних вправ. Дозування навантажень під час оздоровчих тренувань. Засоби відновлення при фізичних тренуваннях. Фізіологічні механізми відновлення. Види відновних засобів та особливості їх застосування. Педагогічні засоби відновлення. Психологічні засоби відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Література: [1 – 8] Лекція 12 (Moodle ХНУ).</p>	
Разом за семестр		6

3.2.3 Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до в практичних робіт, вивченню нового теоретичного матеріалу, тестування з теоретичного матеріалу, підготовки до здачі екзамену

№	Зміст самостійної роботи	К-ть годин
1.	Опрацювання лекційного матеріалу №1 Підготовка до практичного заняття Література: [1 – 8] Лекція 1 (Moodle ХНУ).	5
2.	Опрацювання лекційного матеріалу №2. Підготовка до практичного заняття. Література: [1 – 8] Лекція 2 (Moodle ХНУ).	5
3.	Опрацювання лекційного матеріалу №3 Підготовка до практичного заняття Література: [1 – 8] Лекція 3 (Moodle ХНУ).	5
4.	Опрацювання лекційного матеріалу №4 Підготовка до практичного заняття. Література: [1 – 8] Лекція 4 (Moodle ХНУ).	5
5.	Опрацювання лекційного матеріалу №5 Підготовка до практичного заняття. Література: [1 – 8] Лекція 5 (Moodle ХНУ).	7
6.	Опрацювання лекційного матеріалу №6, відповідних літературних джерел, підготовка до практичних занять. Підготовка до тестового контролю 1 Література: [1 – 8] Лекція 6 (Moodle ХНУ).	5
7.	Опрацювання лекційного матеріалу №7, відповідних літературних джерел, підготовка до практичних занять. Підготовка до написання контрольної роботи КР Література: [1 – 8] Лекція 7 (Moodle ХНУ).	7
8.	Опрацювання лекційного матеріалу №8. Підготовка до практичного. [1-12]. Література: [1 – 8] Лекція 8 (Moodle ХНУ).	5
9.	Опрацювання лекційного матеріалу №9, відповідних літературних джерел, [1-8]. Література: [1 – 8] Лекція 9 (Moodle ХНУ).	5

10.	Опрацювання лекційного матеріалу №10, відповідних літературних джерел, [1-8]. Література: [1 – 8] Лекція 10 (Moodle ХНУ).	5
11.	Опрацювання лекційного матеріалу №11, відповідних літературних джерел, [1-8]. Література: [1 – 8] Лекція 11 (Moodle ХНУ).	5
12.	Опрацювання лекційного матеріалу №12, відповідних літературних джерел, [1-8]. Підготовка до тестового контролю 2 Література: [1 – 8] Лекція 12 (Moodle ХНУ).	5
Разом за семестр		64

3.2.3 Зміст самостійної роботи (заочна форма навчання)

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до в практичних робіт, вивченню нового теоретичного матеріалу, тестування з теоретичного матеріалу, підготовки до здачі екзамену

№	Зміст самостійної роботи	К-ть годин
1.	Опрацювання лекційного матеріалу №1 Підготовка до практичного заняття. Література: [1 – 8] Лекція 1 (Moodle ХНУ). Опрацювання лекційного матеріалу №2. Підготовка до практичного заняття. Література: [1 – 8] Лекція 2 (Moodle ХНУ).	18
2.	Опрацювання лекційного матеріалу №3 Підготовка до практичного заняття. Література: [1 – 8] Лекція 3 (Moodle ХНУ). Опрацювання лекційного матеріалу №4 Підготовка до практичного заняття. Література: [1 – 8] Лекція 4 (Moodle ХНУ).	18
3.	Опрацювання лекційного матеріалу №5 Підготовка до практичного заняття. Література: [1 – 8] Лекція 5 (Moodle ХНУ). Опрацювання лекційного матеріалу №6, відповідних літературних джерел, підготовка до практичних занять, підготовка до тестового контролю 1. Література: [1 – 8] Лекція 6 (Moodle ХНУ).	18
4.	Опрацювання лекційного матеріалу №7, відповідних літературних джерел, підготовка до практичних занять. Підготовка до написання контрольної роботи КР Література: [1 – 8] Лекція 7 (Moodle ХНУ). Опрацювання лекційного матеріалу №8. Підготовка до практичного. Література: [1 – 8] Лекція 8 (Moodle ХНУ).	18
5.	Опрацювання лекційного матеріалу №9, відповідних літературних джерел, [1-8]. Література: [1 – 8] Лекція 9 (Moodle ХНУ). Опрацювання лекційного матеріалу №10, відповідних літературних джерел, [1-8]. Література: [1 – 8] Лекція 10 (Moodle ХНУ).	18
6.	Опрацювання лекційного матеріалу №11, відповідних літературних джерел, [1-8]. Література: [1 – 8] Лекція 11 (Moodle ХНУ). Опрацювання лекційного матеріалу №12, відповідних літературних джерел, [1-8]. Підготовка до тестового контролю 2 Література: [1 – 8] Лекція 12 (Moodle ХНУ).	18
Разом за семестр		108

4. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекційні заняття в активному діалоговому форматі, з використанням мультимедійного контенту у вигляді презентацій, практичні заняття (з використанням методів контролю (тестовий контроль, контрольна робота, самоконтроль); самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання систем МУДЛ).

Методи викладання словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (дискусії, навчальні ігри); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів).

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, практичних занять та самостійної роботи. На лекціях подається основний програмний матеріал, який становить основу підготовки майбутнього фахівця. Даються головні відомості та рекомендації щодо виконання практичних завдань.

На практичних заняттях поглиблюються знання з основних питань, висвітлених на лекціях, і перевіряються знання студентів, отриманих на лекціях та в процесі самостійної роботи студента.

Самостійна робота студентів складається: закріплення пройденого матеріалу, з опрацювання рекомендованої літератури, виконання додаткових завдань.

5. Методи контролю.

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи контролю і оцінювання навчальних досягнень усне опитування, письмове опитування, тестування, самоконтроль.

Форми оцінювання: усне опитування, письмове опитування (тестування), самоконтроль; виконання домашніх завдань.

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Оцінка, яка виставляється за виконання практичної роботи (ПР), складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання контрольної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми. Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки.

Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

Система поточного та підсумкового контролю.

Поточний контроль здійснюється під час проведення аудиторних занять. Форми проведення поточного контролю під час навчальних занять проходять у вигляді тестового. Під час контролю визначається рівень засвоєння теоретичного матеріалу дисципліни. Тестові контролі (ТК1, ТК2) проводиться на 3 та 6 тижнях і має на меті перевірку знань за темами 1-6, 7-12 відповідно. Для заочної форми навчання тестові контролі проводяться за графіком сесії. Окрім того студенти отримують оцінку за виконання контрольної роботи (КР).

Для виконання контрольних робіт студентам заочного відділення необхідно отримати завдання та не пізніше ніж за два тижні до початку сесії здати виконані КР у деканат. Перевірка роботи відбувається у семиденний термін і у разі негативної оцінки повертається студенту на доопрацювання.

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи і виставляється за двома шкалами оцінювання – національною і ЄКТС

Оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами.

Тестовий контроль		Практична робота	Семестровий контроль
ТК1	ТК2	ПР	екзамен
0,2	0,2	0,2	0,4

Оцінювання результатів навчання студентів заочної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами.

Тестовий контроль		Практична робота	Контрольна робота	Семестровий контроль
TK1	TK2	ПР	КР	екзамен
0,2	0,2	0,1	0,1	0,4

Оцінювання тестових завдань

Для перевірки теоретичних теоретичного матеріалу у продовж семестру здобувачі вищої освіти проходять два тестових контролі TK1, TK2.

Тематичний тест для кожного студента складається з двадцяти питань. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою. На тестування відводиться 20 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в он-лайн режимі у модульному середовищі для навчання MOODLE.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю. Оцінювання тестів здійснюється в залежності від кількості вірно розв'язаних завдань. Так, від 95 % до 100 % - відповідає оцінці відмінно «5»; від 75 % до 95 % виставляємо оцінку добре «4»; від 60 % до 75 % відповідає оцінці задовільно «3». Менше за 60 % відповідає рівню незадовільно і потребує перездачі.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені у таблиці. Залік виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «зараховано», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці Співвідношення.

Співвідношення вітчизняної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна шкала балів	Інституційна оцінка	Критерії оцінювання	
A	4,75-5,00	5	Зараховано	Відмінно – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навиків.
B	4,25-4,74	4		Добре – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками.
C	3,75-4,24	4		Добре – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками.
D	3,25-3,74	3		Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, але достатне для практичної діяльності за професією.
E	3,00-3,24	3		Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
FX	2,00-2,99	2	Незараховано	Незадовільно – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни
F	0,00-1,99	2		Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни.

Перелік контрольних питань і завдань для самостійної роботи

1. В чому полягає суть функціональної діагностики? Що таке функціональні проби та які основні діагностичні задачі вирішуються при їх проведенні?
2. Які види функціональних проб існують в залежності від чинника, що впливає?

3. Класифікація функціональних проб з фізичним навантаженням?
4. Опишіть методики проведення дихальних функціональних проб, як оцінюються результати дослідження?
5. Опишіть методики проведення функціональних проб зі зміною положення тіла у просторі та вкажіть як оцінити отримані результати?
6. Опишіть методику проведення функціональної проби 20 присідань за 30 сек. (Мартіне-Кушелевського), за якими параметрами оцінюються отримані результати?
7. Назвіть типи реакції системи кровообігу на фізичне навантаження?
8. Дайте характеристику нормального типу реакції на фізичне навантаження, які основні фізіологічні механізми його зумовлюють?
9. Наведіть характеристику патологічних типів реакції на фізичне навантаження.
10. Що таке «Здоров'я людини», які його складові частини, фактори що на нього впливають, Що таке фізичне здоров'я?
11. Які існують діагностичні моделі фізичного здоров'я?
12. В чому сутність «адаптаційної» концепції визначення кількості здоров'я?
13. В чому сутність «енергетичної» концепції визначення кількості фізичного здоров'я?
14. Методика експрес-скринінгу рівня фізичного здоров'я. Що таке «безпечний рівень здоров'я»?
15. Що таке біологічний вік людини, яка методика його визначення та оцінки?
16. Які основні розділи включає загальний лікарський висновок після проведення комплексного лікарського обстеження?
17. Охарактеризуйте медичні групи, які показання для призначення кожної з медичних груп?
18. Перелічіть основні захворювання при яких протипоказані заняття спортом.
19. Які особливості функціонального стану дітей та підлітків слід враховувати при фізичних тренуваннях?
20. В чому полягають особливості фізичних тренувань дітей та підлітків?
21. Що таке фізіологічна і патологічна старість? Як поділяють осіб похилого віку для занять оздоровчою фізичною культурою?
22. В чому полягають особливості фізичних тренувань осіб похилого віку, залежно від вікових змін їх організму?
23. Як впливають морфофункціональні особливості організму жінок на їх рухові можливості?
24. Як повинні плануватись фізичні тренування у жінок залежно від циклічності їх організму?
25. До яких порушень призводять нераціональні фізичні тренування у осіб жіночої статі? Які клінічні та морфофункціональні прояви затримки статевого дозрівання у дівчат?

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Білаш С.М., Фізіологія рухової активності: підручник / Білаш С.М., Коптев М.М., Проніна О.М. Олді, 2024. -300 с.
2. Босенко А. І. Біологічні методи досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Одеса: ПНПУ імені К.Д. Ушинського, 2016. 70 с.
3. Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – Атлант ВОИ СОИУ, Одеса. – 2018. – 282 с.
4. Комісова Т. Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навч. посіб. / Т. Є. Комісова ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків : ФОП Петров В. В., 2022. – 146 с. : схеми.
5. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського; 2020. 223 с.
6. Медико-біологічне забезпечення фізичного виховання. Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта

(Фізична культура)» / О. С. Павлюк, Т. В. Чопик, Є. О. Павлюк, О. В. Антонюк – Хмельницький : ХНУ, 2023. – 63 с.

7. Ткачук В. Г. Морфо-функціональні та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту : підручник / В. Г. Ткачук, Г. В. Бекетова, О. М. Войтовська. - Київ : Вид-во Людмила, 2019. - 475 с.

8. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник / Укладачі: Ляшевич А.М., Чернуха І.С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 145 с.

Додакова література

1. Дегтяренко Т. В., Шевцова Я. В. Діагностика та корекція психомоторних порушень у розумово відсталих дітей. Одеса: ВМВ, 2015. 216 с.

2. Зеніна, І. В. Механізми адаптації організму студентів до фізичних навантажень / Зеніна І. В., Новікова І. В., Захарова І. Ю. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. – Вип. 1 (129). – С. 34-37.

3. Неведомська Є. О. Анатомія та фізіологія нервової системи: навч. посіб. для практичних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Євгенія Олексіївна Неведомська. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2017. – 40 с.

4. Спортивна медицина: Методичні рекомендації до лабораторних занять / Корнійчук Н. М., Ляшевич А.М. С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 80 с.

5. Фізіологія рухової активності: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Євгенія Олексіївна Неведомська. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. – 37 с.

Інформаційні ресурси

<https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=5707>