

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ІІСУТ

 / О.В.Нестеренко/
« 20 »  2023 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

" Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті »
(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Киселевська С.М. ст. викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)



(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

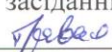
(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 11 від « 31 »  2023 року


Завідувач кафедри



/Олександр ШАМИЧ/

Схвалено гарантом освітньої програми «Фізичне виховання і спорт»

Гарант ОП



/Ольга ОЗЕРОВА/

(підпис)

Розглянуто на засіданні науково-методичною комісією спеціальності

017 «Фізична культура і спорт»

протокол № 4 від « 29 »  2023 року

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2023-2024 н.р.

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання: денна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних			КП	КР	РГ	к.р.				
				Разом	Л	Пр					Пз			
017	Фізична культура і спорт	3	90	50	20	20	50				1	Е	7	

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання: заочна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних			КП	КР	РГ	к.р.				
				Разом	Л	Пр					Пз			
017	Фізична культура і спорт	3	90	20	10	10	70				1	Е	9	

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни: оволодіння базовими знаннями з діагностики функціонального стану організму, здатність до науково-методичного забезпечення та проведення медико-педагогічного спостереження, здатність оцінювати зміни функціонального стану учнів та студентів у процесі фізичного виховання.

Завдання:

1. Засвоєння теоретико-методологічних засад медико-педагогічного контролю занять з фізичного виховання і спорту;
2. Оволодіння методами оцінки фізичного розвитку, стану здоров'я, функціональних можливостей та рухових навичок людини з метою диференціації засобів і форм фізичного виховання та дозування фізичного навантаження;
3. Оволодіння методологією систематичного спостереження за динамікою показників фізичного розвитку, стану здоров'я та психомоторних якостей під впливом фізичних вправ, загартування та інших засобів корекції з метою оцінки їх оздоровчого ефекту;
4. Виявлення функціональних відхилень і ранніх симптомів порушень психосоматичного здоров'я, виникнення яких є можливим під час занять фізичним вихованням та спортом;
5. Оволодіння прийомами профілактики травматизму;

Пререквізити дисципліни: Анатомія людини і морфологія; Фізіологія людини; Фізіологія рухової активності.

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
Інтегральна компетентність (ІК)	
Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
Загальні компетентності (ЗК)	
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК07	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

**Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в
результаті засвоєння освітньої компоненти**

Код	Програмні результати
ПРН06	Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
ПРН10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ПРН21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Методи перевірки навчального ефекту: поточні відповіді на питання (письмово/усно), тестування, доповіді, індивідуальна робота (презентації), контрольна робота, екзамен.

Форми проведення занять: лекції, практичні заняття, консультації.

Програма навчальної дисципліни /денна/

МОДУЛЬ 1. Змістовий модуль 1.

Лекція 1. Загальні поняття про медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті.

Сутність поняття «медико-педагогічний контроль» і методологічні підходи до супроводу занять з фізичного виховання та спорту. Основні види комплексного медичного обстеження. Умови допуску до занять фізичним вихованням та спортом. Основний зміст загального та спортивного анамнезу. Види комплексних медичних обстежень.

Лекція 2-3. Фізичний розвиток людини та методи його оцінки.

Поняття «фізичний розвиток» та вимоги до його дослідження. Фактори, що впливають на фізичний розвиток людини. Соматоскопія. Антропометрія. Дослідження компонентного складу тіла. Методи оцінки фізичного розвитку.

Лекція 4-6. Методи оцінки функціональних резервів організму.

Основні вимоги до проведення функціональних проб. Методика проведення та оцінка функціональних проб. Проби із затримкою дихання. Функціональні проби зі зміною положення тіла у просторі. Функціональні

проби з фізичним навантаженням. Типи реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Методи оцінки фізичного здоров'я за кількісними параметрами. Методи об'єктивної діагностики стану психосоматичного здоров'я. Визначення біологічного віку людини. Методи визначення фізичної працездатності та аеробної продуктивності. Методологія оформлення загального висновку за результатами комплексного медичного обстеження.

Лекція 7-8. Медико-педагогічний супровід занять з фізичної культури та спорту.

Класифікація фізичних навантажень та їх дозування. Види рухових режимів та їх характеристика. Медико-педагогічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять з фізичної культури і спорту.

Лекція 9. Медико-педагогічний контроль занять з фізичного виховання і спорту для осіб різних категорій.

Особливості медико-педагогічного контролю у дитячому віці. Медико-педагогічний контроль занять з фізичної культури у старших вікових групах. Морфофункціональні особливості жіночого організму та вимоги до проведення занять з фізичного виховання і спорту для жінок. Значення проведення самоконтролю у процесі фізичного виховання та спортивної діяльності.

Лекція 10. Попередження патологічних станів та травматизму під час проведенні занять з фізичного виховання і спорту.

Непритомні стани та їх попередження. Основні причини травматизму та його профілактика. Гігієнічні вимоги до проведення занять з фізичної культури і спорту.

Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Основні види комплексного медичного обстеження. Основний зміст загального та спортивного анамнезу.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Фізичний розвиток людини та методи його оцінки. Соматоскопія. Антропометрія.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Методи дослідження функціонального стану організму. Проби із затримкою дихання. Функціональні проби зі зміною положення тіла у просторі.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Функціональні проби з фізичним навантаженням.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Визначення біологічного віку людини. Методи визначення фізичної працездатності та аеробної продуктивності.

Заняття 6. *Тема для обговорення:* Методологія оформлення загального висновку за результатами комплексного медичного обстеження.

Заняття 7. *Тема для обговорення:* Медико-педагогічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять.

Заняття 8. *Тема для обговорення:* Класифікація фізичних навантажень та їх дозування. Види рухових режимів та їх характеристика.

Заняття 9. *Тема для обговорення:* Медико-педагогічний контроль занять

з фізичного виховання і спорту для осіб різних категорій

Заняття 10. *Тема для обговорення:* Гігієнічні вимоги до проведення занять з фізичної культури і спорту.

Програма навчальної дисципліни /заочна/

МОДУЛЬ 1. Змістовий модуль 1.

Лекція 1. Фізичний розвиток людини та методи його оцінки.

Поняття «фізичний розвиток» та вимоги до його дослідження. Фактори, що впливають на фізичний розвиток людини. Соматоскопія. Антропометрія. Дослідження компонентного складу тіла. Методи оцінки фізичного розвитку.

Лекція 2-3. Методи оцінки функціональних резервів організму.

Основні вимоги до проведення функціональних проб. Методика проведення та оцінка функціональних проб. Проби із затримкою дихання. Функціональні проби зі зміною положення тіла у просторі. Функціональні проби з фізичним навантаженням. Типи реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Методи оцінки фізичного здоров'я за кількісними параметрами. Методи об'єктивної діагностики стану психосоматичного здоров'я. Визначення біологічного віку людини. Методи визначення фізичної працездатності та аеробної продуктивності. Методологія оформлення загального висновку за результатами комплексного медичного обстеження.

Лекція 4. Медико-педагогічний супровід занять з фізичної культури та спорту.

Класифікація фізичних навантажень та їх дозування. Види рухових режимів та їх характеристика. Медико-педагогічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять з фізичної культури і спорту.

Лекція 5. Медико-педагогічний контроль занять з фізичного виховання і спорту для осіб різних категорій. Попередження патологічних станів та травматизму під час проведення занять з фізичного виховання і спорту.

Особливості медико-педагогічного контролю у дитячому віці. Медико-педагогічний контроль занять з фізичної культури у старших вікових групах. Морфофункціональні особливості жіночого організму та вимоги до проведення занять з фізичного виховання і спорту для жінок. Значення проведення самоконтролю у процесі фізичного виховання та спортивної діяльності. Неприємні стани та їх попередження. Основні причини травматизму та його профілактика.

Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Фізичний розвиток людини та методи його оцінки. Соматоскопія. Антропометрія.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Методи дослідження функціонального стану організму. Проби із затримкою дихання. Функціональні проби зі зміною положення тіла у просторі.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Функціональні проби з фізичним навантаженням.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Визначення біологічного віку людини. Методи визначення фізичної працездатності та аеробної продуктивності.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Медико-педагогічний контроль занять з фізичного виховання і спорту для осіб різних категорій.

Індивідуальне завдання

(в межах самостійної роботи студентів)

Індивідуальне завдання підлягає захисту Здобувачом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, Здобувачи можуть зробити його у вигляді *реферату*.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проєкту, у формі *презентації* у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у цій робочій програмі, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь Здобувача у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від Здобувача доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни (реферат)

Оцінка за	Кількість	Критерії
------------------	------------------	-----------------

національною шкалою	балів	
відмінно	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
добре	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)
задовільно	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)

Критерії оцінювання презентації (відповідність роботи за обсягом, формою, якістю змісту і демонстрації матеріалу).

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

Методи контролю та оцінювання знань

1. Поточний контроль здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають *поточному* контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення, опонування до виступу, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, розрахункові роботи, індивідуальна робота (реферат), презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;

2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;

3. Ступінь сформованості умінь поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;

4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;

5. Досвід творчої діяльності: вміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;

6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, вміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати *поточного контролю* заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до *підсумкової* форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

2. Модульний контроль по дисципліні представлений у вигляді *контрольної роботи* (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: *письмове завдання*. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані

для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи можуть бути *відповіді на питання в усній формі* або виконання студентом *індивідуальної роботи*, якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки знань і приходять до єдиного рішення.

3. Підсумковий (семестровий) контроль здійснюється під час проведення залікової/екзаменаційної сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.

Методи оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях:

**Методи контролю та оцінювання знань студентів
Розподіл балів для дисципліни з формою контролю - екзамен.**

Поточне оцінювання	Модульний контроль	Сума балів
ЗМ1	Контрольна робота	
70	30	100

Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, курсової роботи, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C	Задовільно	
64-73	D		
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Роз'яснення щодо оцінювання та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

Орієнтовна тематика/зміст контрольної роботи

1. Контрольна робота.

1. Комплексне медичне обстеження передбачає:
2. Загальний анамнез дозволяє отримати уявлення про:
3. Спортивний анамнез дозволяє отримати уявлення про:
4. Психомоторні якості відображають:
5. Максимальне значення коефіцієнту спадковості (0,9) встановлено для рухової активності яких частини тіла:
6. До параметрів оцінки зовнішнього огляду відносяться:
7. До існуючих патологічних форм спини відносяться:
8. Назвати конституційні типи статури:
9. Яка глибина фізіологічних вигинів хребта вважається нормою:
10. Навести форми грудної клітини і яку відносять до патологічних:
11. Антропометрія це:
12. Нормальна ЧСС дорослої людини в спокої в середньому складає:
13. Що називається пульсовим артеріальним тиском?
14. Індекс Кердо розраховується за формулою з використанням показників:
15. За формулою Р.М. Баєвського розраховується:
16. Наведіть реакції на дозовані фізичні навантаження за Летуновим.
17. За Летуновим реакція на дозовані фізичні навантаження у якій спостерігається «феномен нескінченного тону» називається:
18. У тренувальних програмах навантаження помірної потужності за показником МСК складають:
19. Хронотропний резерв це:
20. Якщо рівень соматичного здоров'я низький, яка припустима пікова ЧСС?

21. Навести існуючі рухові режими. Який руховий режим призначається особам, ящ відносяться до спеціальної медичної групи або до груп ЛФК?
22. Наведіть назви частин уроку. В якій частини тренувального заняття фізіологічна крива має пікове підвищення?
23. Терміновий тренувальний ефект це зміни в організмі, які виникають:
24. Наведіть об'єктивні та суб'єктивні показники самоконтролю:
25. Гіпоглікемія це:
 2. **Контрольна робота.** Оформити загальний висновок за результатами індивідуального комплексного медичного обстеження.
 3. **Контрольна робота.** Визначення індивідуального біологічного віку.

Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю (екзамен):

1. Організація медико-педагогічного контролю у фізичній культурі.
2. Протипоказання до занять фізичною культурою.
3. Принципи розподілу на медичні групи осіб, які займаються фізичною культурою.
4. Режими рухової активності у процесі занять фізичною культурою.
5. Питання допуску та визначення рівня фізичної активності людини за допомогою використання опитувальників.
6. Визначення понять: фізичний розвиток, соматотип, соматоскопія, антропометрія.
7. Параметри оцінки при зовнішньому огляді.
8. Характеристика форм спини.
9. Способи визначення плоскостопості.
10. Зовнішні ознаки переважання симпатичної гілки вегетативної нервової системи.
11. Взаємозв'язок маси тіла та смертності.
12. Дослідження охватів тіла для характеристики фізичного розвитку.
13. Прилади для вимірювання товщини жирової складки.
14. Вимірювання складок для розрахунку маси жиру тіла.
15. Розрахування ЖЄЛ за допомогою формул.
16. Формули для розрахунку відносної маси жиру тіла.
17. Чотирикомпонентна модель будови тіла.
18. Параметри розрахунку вмісту м'язів кістяка.
19. Сучасні прилади вимірювання відносного вмісту жиру.
20. Оцінка фізичного розвитку методом перцентилів.
21. Індекси для характеристики маси тіла людини.
22. Метод оцінки соматотипу за Чтецовим.

23. Індекси для оцінки соматотипу за методом Романчука, Гречко.
24. Рівні варіювання характеристики соматотипу за Дороховим.
25. Показники, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи.
26. Визначення величин артеріального тиску.
27. Індекси, що характеризують функціонування серцево-судинної системи.
28. Характеристика способу визначення та оцінки адаптаційного потенціалу за Р.М. Баєвським.
29. Характеристика способу визначення біологічного віку за Войтенком.
30. Визначення толерантності організму до фізичних навантажень.
31. Визначення ефективності виконання фізичних навантажень.
32. Вегетативне забезпечення реакцій організму. Способи визначення та оцінка.
33. Атипічні типи реакції на дозоване фізичне навантаження.
34. Феномен "нескінченного тону".
35. Типи реакції артеріального тиску за Ключковим.
36. Фізична працездатність.
37. Тести для визначення фізичної працездатності.
38. Принципи визначення максимального споживання кисню.
39. Розрахункові формули для визначення МСК.
40. Визначення фізичної підготовленості в системі КОНТРЕКС-ІІ.
41. Система визначення рівня соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенко.
42. Поняття про "безпечний" рівень здоров'я.
43. Визначення рівня здоров'я за Беловим.
44. Основні принципи дозування фізичних навантажень.
45. Способи дозування фізичних навантажень.
46. Класифікація фізичних вправ на розвиток витривалості за інтенсивністю.
47. Призначення фізичних вправ особам з різним рівнем фізичного стану з урахуванням інтенсивності та методу тренувань.
48. Дозування фізичних вправ з урахуванням рівня аеробної витривалості.
49. Хронотропний резерв, тренувальна та максимальна ЧСС.
50. Принципи визначення тренувальної ЧСС з урахуванням рівня фізичного стану.
51. Класифікація фізичних вправ за енерговитратами.
52. Принципи дозування інтенсивності фізичних навантажень з урахуванням МЕТ.
53. Поняття про рейтинг фізичних вправ.
54. Принципи дозування фізичних вправ за їх рейтингом.
55. Застосування рівня соматичного здоров'я для дозування фізичних вправ.

56. Принципи розподілу спрямованості тренувальних навантажень у оздоровчому занятті з урахуванням рівня фізичного стану.
57. Поняття про лікарсько-педагогічні спостереження (ЛПС).
58. Напрями ЛПС перед початком тренування.
59. Поняття про хронометраж, загальну та моторну щільність заняття.
60. Зовнішні ознаки стомлення.
61. Симптоми розвитку гострого фізичного перенапруження.
62. Поняття про фізіологічну криву. Параметри її побудови.
63. Спосіб визначення впливу фізичних навантажень із використанням додаткового навантаження.
64. Визначення рівня фізичної підготовленості за К. Купером.
65. Особливості тренувальних навантажень у жінок в різних фазах ОМЦ.
66. Стани вагітних при яких заборонено займатися фізичною культурою.
67. Стани здоров'я за яких необхідно припинити заняття фізичною культурою.
68. Використання показників діяльності організму у самоконтролі при заняттях фізичною культурою.
69. Розвиток гострих станів при неадекватних фізичних навантаженнях.
70. Причини розвитку травм при заняттях фізичною культурою.
71. Профілактичні заходи, які спрямовані на попередження травм при заняттях фізичною культурою.
72. Механізм виникнення гострого стану, що пов'язан із різкою зупинкою фізичної діяльності.
73. Гострі стани, що пов'язані із вичерпуванням енергетичних джерел.
74. Вимоги до освітлення місць проведення занять фізичною культурою.
75. Вимоги до вентиляції та опалювання у приміщеннях, де проходять заняття фізичною культурою.

Методичне забезпечення дисципліни

Підручники:

1. Абрамов В. В., Клапчук В. В., Неханевич О. Б. [та ін.] Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів; за ред. В. В. Абрамова, О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. - 456 с.

2. Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – Одеса: Атлант ВОИ СОИУ, 2018. – 282 с. ISBN 978-617-7253-86-9

3. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ.: Міленіум, 2004. - 265 с.

4. Лкуовська О.Л. Методи клінічних і функціональних досліджень в фізичній культурі та спорті: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту – Дніпро: Журфонд, 2016. – 310 с.

Навчальні посібники:

1. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах: навч. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.

Конспекти лекцій: на освітньому сайті org2.knuba.edu.ua

Методичні роботи:

1. Киселевська С.М. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті: Методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 29 с.

2. Киселевська С.М. Здоров'я та біологічний вік: Методичні вказівки для студентів спеціальної медичної групи – К.: КНУБА, 2017. – 27 с.

Інформаційні ресурси: