

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПОРТИВНА МЕДИЦИНА

для студентів III курсу факультету фізичної реабілітації

денної форми навчання

освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр

Розробила:
доц.кафедри
здоров'я людини
Гузій О.В.

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Методи оцінки фізичного розвитку. Експрес-оцінки соматичного здоров'я дітей та підлітків.	2
2-3	Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи при заняттях окремими видами спорту та фізичною культурою.	4
4.	Функціональний стан системи дихання у спортсменів. Зміни показників функції зовнішнього дихання під впливом фізичних навантажень.	2
5.	Характеристика функціонального стану нервової системи і нервово-м'язового апарату при заняттях спортом та масовою фізичною культурою.	2
6.	Дослідження ортостатичної стійкості організму. Механізми зменшення венозного звороту крові при ортостатичній пробі	2
7.	Функціональні проби в діагностиці тренованості і працездатності спортсмена.	2
8.	Гострі патологічні стани, що можуть виникати у спорті та при заняттях фізичною культурою	2
9.	Захворювання і травми суглобово-зв'язкового апарату у спортсменів.	2
10.	Гострі травми головного і спинного мозку.	2

Методи навчання та контролю

№з/п	Метод організації	Методи навчання	Методи контролю
Практичне заняття 1.	фронтальний	практичні	вибіркове усне опитування
Практичне заняття 2 -3.	фронтальний, груповий	практичні	тестовий контроль, оцінка за практичні завдання
Практичне заняття 4.	фронтальний	практичні	тестовий контроль
Практичне заняття 5.	фронтальний	практичні	тестовий контроль
Практичне заняття 6.	фронтальний	практичні	усне опитування, оцінка за практичні завдання
Практичне заняття 7.	фронтальний, груповий	практичні	тестовий контроль
Практичне заняття 8.	фронтальний, груповий	словесні: міні-лекція, наочні.	структурована письмова робота з елементами тестових завдань
Практичне заняття 9.	фронтальний	словесні: бесіда, „запитання-відповідь”	структурована письмова робота з елементами тестових завдань
Практичне заняття 10.	фронтальний	словесні: бесіда, „запитання-відповідь”	структурована письмова робота з елементами тестових завдань

ПЛАНІ І МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

1. Анамнез та методи оцінки фізичного розвитку. Експрес-оцінки соматичного здоров'я дітей та підлітків.

1. Базові поняття про соматоскопію і антропометрію.
2. Правила проведення антропометричних вимірів.
3. Методи оцінки фізичного розвитку: кореляційний, стандартів, індексів і перцентиль.
4. Поняття про анамнез і його складові

Метод організації студентів на практичному занятті – фронтальна робота із студентами академічної групи (фронтальний).

Методика навчання – бесіда, „запитання-відповідь”.

Методи контролю – вибіркове усне опитування під час заняття.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Матеріал для самопідготовки включає: конспекти лекцій „*Методи дослідження в спортивній медицині*”, літературні дані по спортивній морфології і лікарсько-педагогічному контролю.

Зміст практичного завдання та самостійної роботи

Зібрати анамнез , оформити протокол анамнезу, оцінити фізичний розвиток методом індексів

2 -3. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи при заняттях окремими видами спорту та фізичною культурою.

1. Методика проведення одномоментних і трьохмоментних функціональних проб.
2. Загальні принципи оцінки типу реакції пульсу і частоти серцевих скорочень на фізичне навантаження.
3. Визначення типу реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження .

Метод організації студентів на практичному занятті – фронтальна та групова робота в академічній групі (фронтальний, груповий).

Методика навчання – практичні методи.

Методи контролю – тестовий контроль, оцінка за виконання практичних завдань.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Матеріал для самопідготовки включає: повідомлення на тему „Характеристика функціональних проб, які використовуються при оцінці функціонального стану серцево-судинної системи” та оформлення практичного завдання.

Зміст практичного завдання та самостійної роботи

1. Оформити протокол виконання проби з фізичним навантаженням.
2. Побудувати графіки змін показників ЧСС і АТ на кожне навантаження.
3. Написати заключення про тип реакції обстежуваного на кожне з навантажень.

4. Функціональний стан системи дихання у спортсменів. Зміни показників функції зовнішнього дихання під впливом фізичних навантажень.

1. Загальна характеристика дихальної системи.
2. Тести, які використовуються для оцінки функціонального стану дихальної системи.

Метод організації студентів на практичному занятті – фронтальна робота в академічній групі (фронтальний).

Методика навчання – практичні методи.

Методи контролю – тестовий контроль.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Матеріал для самопідготовки включає: конспекти лекцій „*Методи дослідження в спортивній медицині*”.

Зміст практичного завдання та самостійної роботи

1. Оформити протокол виконання проб з дослідження дихальної системи.
2. Провести проби по дослідженню функціонального стану дихальної системи.
3. Написати заключення про функціональний стан дихальної системи.

5. Характеристика функціонального стану нервової системи і нервово-м'язового апарату при заняттях спортом та масовою фізичною культурою.

1. Клінічні методи дослідження нервової системи.
2. Дослідження рухової сфери.
3. Дослідження вестибулярного апарату.
4. Дослідження вегетативної нервової системи у спортсменів.

Метод організації студентів на практичному занятті – фронтальна робота в академічній групі (фронтальний).

Методика навчання – практичні методи.

Методи контролю – тестовий контроль.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Матеріал для самопідготовки включає: конспекти лекцій „*Методи дослідження в спортивній медицині*”.

Зміст практичного завдання та самостійної роботи

1. Зібрати неврологічний анамнез
2. Оформити протокол виконання проб з дослідження НС і нервово-м'язового апарату.
3. Провести проби по дослідженню функціонального стану дихальної системи.

Зміст самостійної роботи

Визначити зміст і структуру навчання техніці фізичної вправи обраної студентом при написанні письмової роботи з модуля № 1. Запропонувати адекватні методи навчання.

6. Дослідження ортостатичної стійкості організму. Механізми зменшення венозного звороту крові при ортостатичній пробі.

1. Поняття про ортостатичну стійкість.
2. Фактори, що зумовлюють повернення венозної крові до серця.
3. Поняття про ортостатичний колапс

Метод організації студентів на практичному занятті – робота в академічній групі (фронтальний та груповий).

Методика навчання – практичні методи.

Метод контролю – усне опитування, оцінка за практичні завдання.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Матеріал для самопідготовки включає: конспекти лекцій „*Методи дослідження в спортивній медицині*”.

Зміст практичного завдання та самостійної роботи

1. Провести пробу.
2. Оцінити результати проби з врахуванням рівня фізичної підготовленості і спортивної майстерності.

7. Функціональні проби в діагностиці тренуваності і працездатності спортсмена.

1. Загальна характеристика фізичної працездатності.
2. Абсолютні і відносні протипокази до проведення тестів для визначення фізичної працездатності.
3. Функціональні проби, які використовуються для визначення фізичної працездатності.

Метод організації студентів на практичному занятті – робота в академічній групі (фронтальний та груповий).

Методика навчання – практичні методи.

Метод контролю – тестовий контроль.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Матеріал для самопідготовки включає: повідомлення на тему: «Функціональні проби для визначення фізичної працездатності».

8. Гострі патологічні стани, що можуть виникати у спорті та при заняттях фізичною культурою.

1. Гостре фізичне перенапруження.
2. Хронічне фізичне перенапруження.
3. Печінковий больовий синдром.
4. Захворювання і порушення ендокринної системи.

Метод організації студентів на семінарському занятті – робота в академічній групі (фронтальний).

Методика навчання – словесні, наочні, запитання-відповідь”.

Методи контролю – тестовий контроль.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Матеріал для самопідготовки включає: конспекти лекцій „ **Втома, перевтома і перетренованість. Гостре і хронічне фізичне перенапруження. Засоби відновлення спортивної працездатності**”

9. Захворювання і травми суглобово-зв'язкового апарату у спортсменів.

1. Класифікація спортивних травм.
2. Перша допомога при травмах.
3. Причини і профілактика спортивних травм.

Метод організації студентів на семінарському занятті – фронтальна робота із студентами академічної групи (фронтальний).

Методика навчання – обговорення наочної інформації з теми. Студенти аналізують запропоновані з теми слайди.

Метод контролю – тестовий контроль.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Матеріал для самопідготовки включає: конспект лекції „ **Характеристика спортивного травматизму. Травми головного і спинного мозку** ”, повідомлення на тему „ **Мікротравми м'язів. Синдром відтермінованого початку м'язового болю** ” або „ **Тенденіти м'язів згиначів променево-зап'ястного суглобу** ”.

10. Гострі травми головного і спинного мозку.

1. Закриті черепно-мозкові травми.
2. Особливості черепно-мозкової травми у боксерів.
3. Черепно-мозкові травми при заняттях східними єдиноборствами.

Метод організації студентів на семінарському занятті – фронтальна робота в академічній групі (фронтальний).

Методика навчання – обговорення наочної інформації з теми. Студенти аналізують запропоновані з теми слайди.

Метод контролю – контрольна робота з елементами тестового контролю.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Матеріал для самопідготовки включає: конспект лекції „ **Характеристика спортивного травматизму. Травми головного і спинного мозку**”, додаткові інформаційні повідомлення з теми.

Питання для контролю та самоконтролю

1. Назвіть основні причини стусу мозку.
2. Яка тактика тренера при підозрі на контузію?
3. Основні симптоми при гроггі, нокауті, нокдауні.
4. Критерії діагностики черепно-мозкових травм в східних єдиноборствах.
5. Закриті пошкодження хребта.
6. Травми внутрішніх органів.
7. Важкі травми з множинним переломом ребер.