

Повна назва : Основи гігієни та спортивна медицина

Мета:

- підготувати учнів до науково обґрунтованого проведення тренувального заняття і прогнозування результатів з урахуванням морфологічних особливостей будови тіла спортсменів. Прищепити їм практичні навички з основних методів антропометричного обстеження спортсменів, визначенню і оцінці будови тіла і фізичного розвитку, навчити використовувати отримані данні для спортивного відбору і спортивної спеціалізації.

- всебічне сприяння розвитку фізичної культури і спорту, як способу спрямованому на: збереження і зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток людини, підвищення її працездатності та продовження активного творчого довголіття, навчання студентів комплексові спеціальних медичних знань і навичок необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Обсяг , методики, і технології викладання дисципліни

Тематичний план дисципліни складається з трьох змістовних модулів, кожен з яких поєднує в собі відносно окремих самостійний блок дисципліни, який логічно пов'язує кілька навчальних елементів дисципліни за змістом.

Для рівня засвоєння слухачами навчального матеріалу використовуються такі форми та методи навчання:

- 1) лекційні заняття.
- 2) семінарські заняття
- 3) консультації

Структура навчальної дисципліни

№ з/п	Назви розділів та тем	Всього годин	За формами занять, годин				Самостійна робота студента	Номер модулю	Форми контролю
			Аудиторні						
			лекційні	практичні	семінарські	лабораторні			
ЗМІСЛОВНИЙ МОДУЛЬ №1									
СТРУКТУРНА ПЕРЕБУДОВА ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ									
1	Організація спортивної медицини в Україні. Вступ в курс спортивної морфології	20	4	6		10	I	екзамен	
2	Загально-біологічні основи адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень. Структурні зміни в кістковій системі під впливом фізичних навантажень. Структурна зміни суглобово-зв'язкового	20	2	8		8	I	екзамен	

	апарату спортсмена. Структурна перебудова м'язової тканини під впливом фізичних навантажень								
3	Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень. Адаптація внутрішніх органів, нервової та ендокринної систем до фізичних навантажень	14	2	6			6	I	екзамен
4	Конституційні особливості організму та їх роль в спортивній практиці. Проблема спортивного відбору								
	Разом за змістовим модулем	54	8	20			24	I	
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ №2 ДОСЛІДЖЕННЯ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА									
4	Загальне вчення про хворобу. Етіологія та патогенез, стадії розвитку хвороби	14	2	6			6	II	екзамен
5	Місцеві розлади кровообігу. Артеріальна та венозна гіперемія	20	2	8			8	II	екзамен
6	Особливості фізичного розвитку у представників різних видів спорту. Медико-педагогічний контроль в фізичній культурі та спорті	18	2	8			8	II	екзамен
7	Вплив занять спортом на здоров'я. Особливості тренування жінок	20	4	8			8	II	екзамен
	Разом за змістовим модулем	72	10	30			30	II	
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ №3									
ПРОФІЛАКТИКА ТА ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ СПОРТИВНИХ ТРАВМАХ									
8	Профілактика спортивного травматизму. Перша допомога при переломі і вивиху кісток кінцівок	12	2	4			6	III	екзамен
9	Класифікація та перша допомога при кровотечі	14	4	4			6	III	екзамен
10	Гострі патологічні стани в спорті, профілактика, перша допомога	14	4	4			6	III	екзамен
11	Причини, профілактика та допомога під час нещасних випадків на воді.	14	4	4			6	III	екзамен
12	Хронічні патологічні та перед патологічні стани в спорті	54	14	16			24		
13	Загальна захворюваність спортсменів	14	2	6			6	III	екзамен
14	Допінг та анти допінговий контроль	72	14	26			32	III	
	РАЗОМ (годин)	144	20	38			86		

Знання та навички : студент повинен

знати:

- Загально-біологічні основи адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень.

- Структурні зміни в кістковій та м'язовій системі під впливом фізичних навантажень.
- Механізми адаптації серцево-судинної, дихальної, нервової та ендокринної системи до фізичних навантажень.
- Конституційні особливості організму та їх роль в спортивній практиці.
- Основи загальної патології.
- Організацію системи лікарського контролю під час занять фізичною культурою і спортом.
- Вплив фізичних вправ на органи і системи, морфофункціональні особливості організму спортсмена.
- Методики дослідження й оцінки фізичного розвитку.
- Методики тестування функціонального стану різних систем організму.
- Методику дослідження й оцінки загальної і спеціальної фізичної працездатності.
- Методику проведення лікарсько-педагогічних спостережень.
- Організацію медичного забезпечення спортивних тренувань і змагань.
- Класифікацію і загальні принципи використання засобів підвищення спортивної працездатності і прискорення відновлювальних процесів.
- Причини й ознаки передпатологічних і патологічних станів, захворювань і травм, що виникають при заняттях спортом, засоби їх профілактики.
- Правила надання невідкладної допомоги при травмах і гострих патологічних станах, які виникають під час занять спортом.

вміти:

- Методика визначення рівня вмісту жирової, кісткової та м'язової тканини в загальній масі тіла
- Визначити ознаки, які лежать в основі конституції спортсмена
- Самостійно визначати комплекс та обсяг досліджень спортсменів з метою оптимізації учбово-тренувального процесу.
- Знати морфологічні критерії спортивного відбору
- Визначити й оцінювати рівень фізичного розвитку дітей та підлітків, які займаються фізичною культурою і спортом.
- Проводити найпростіші функціональні проби.
- Визначити загальну і спеціальну фізичну працездатність.

- Проводити аналіз результатів лікарсько–педагогічних спостережень.
- Правильно організувати медичне забезпечення тренувальних занять, змагань і зборів.
- Планувати відновлювальні заходи на різних етапах тренувального процесу.
- Здійснювати систему заходів щодо попередження захворювань і травм у спортсменів.
- Надавати першу долікарську допомогу при гострих патологічних станах і травмах, що виникають під час занять спортом.

Дисципліна «Основи гігієни та спортивної медицини» передбачає: 4 кредитів / 144годин

Види робіт : контроль за рівнем засвоєння знань студентів проводиться у таких формах: виконання індивідуальних завдань; виконання самостійних письмових аудиторних робіт; усні відповіді на семінарських заняттях ; залік; іспит. Протягом триместру здійснюється поточний та підсумковий контроль.

Оцінювання :

Види самостійної роботи	Трудо-місткість (годин)*	Планові терміни виконання	Форми контролю	Максимальна кількість балів
<i>1.</i>	<i>2.</i>	<i>3.</i>	<i>4.</i>	<i>5.</i>
II триместр				
I. О б о в ’ я з к о в і				
<i>Види робіт на семінарських (практичних, лабораторних) заняттях</i>				
1. Підготовка та відповідь на семінарському занятті на теоретичні запитання	40	Протягом триместру	Опитування	10
<i>За виконання модульних (контрольних) завдань</i>				
2. Підготовка та виконання контрольної роботи	30	Протягом триместру	Аудиторна письмова робота	30
3. Індивідуальна робота	61	Протягом триместру	Письмова робота	20

ІСПИТ	8			40
Всього балів у II триместрі				100

Викладач : Данільченко Світлана Іванівна. Доцент ЧДУ ім П.

Могили. Кандидат медичних наук. (рішення ВАК від 29.02.1996) стаж роботи 25 років. Кількість виданих наукових праць – більше 100. Тема дисертації: «Різниця в зовнішній будові верхньощелепної артерії », доцент кафедри оперативної хірургії та топографічної анатомії(рішення АК від 26.06.2001р.)