**ПЛАН САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

**Змістовний модуль 1.**

**контроль за морфо-функціональним станом організму спортсмена**

**Тема 1. Історія розвитку спортивної медицина в Україні (2 год.)**

1. Розвиток спортивної медицини в УРСР.

2. Становлення та розвиток лікарсько-фізкультурної служби у Херсоні та Херсонський області.

3. Сучасний стан спортивної медицина в Україні.

**Тема 2. Поняття про спадковість, генетичні хвороби (2 год.)**

1. Спадковість і патологія. Роль спадковості в патології людини

2. Визначення генетики, об'єкт дослідження. Основні поняття медичної генетики. Закони Менделя.

3. Хромосомні захворювання.

**Тема 3. Імунодефіцити. Основні принципи імунокоригуючої терапії ( 4 год.)**

1. Синдром набутого імунодефіцита.

2. Імунологічна реактивність організму спортсмена.

3. Основні принципи імунокоригуючої терапії.

**Тема 4. Морфофункціональні особливості дітей дошкільного, молодшого, середнього та старшого шкільного віку (4 год.)**

1. Вікова періодизація дітей та підлітків.

2. Антомо-фізіологічні особливості організму дітей дошкільного віку.

3. Антомо-фізіологічні особливості організму дітей молодшого шкільного віку.

4. Антомо-фізіологічні особливості організму дітей середнього шкільного віку.

5. Антомо-фізіологічні особливості організму дітей старшого шкільного віку.

**Тема 5. Обстеження системи крові. Споживання кисню та кисневий борг (4 год.)**

1. Лабораторні методи дослідження системи крові

2. Фізіологія системи крові.

3. Міогенний лейкоцитоз

4. Поняття про анемію. Основні групи анемії у спортсменів.

5. Споживання кисню та кисневий борг

**Тема 6. Види з’єднання кісток, будова та визначення рухливості в суглобах. Зміни в м’язових волокнах під впливом фізичних навантажень (4 год.)**

1. Будова кісток, будова та форма суглобів.

2. Методика проведення гомеометрії. Фактори, що впливають на рухливість суглобів.

3. Особливості опорно-рухового апарату у дітей.

4. Адаптаційні зміни суглобово-зв’язкового апарату спортсменів різних спеціалізацій.

**Тема 7. Анатомо-фізіологічні особливості системи кровообігу у дітей, підлітків та дорослих спортсменів (4 год.)**

1. Анатомо-фізіологічні особливості системи кровообігу у дітей.

2. Анатомо-фізіологічні особливості системи кровообігу у підлітків.

3. Анатомо-фізіологічні особливості системи кровообігу дорослих спортсменів.

**Тема 8. Інструментальні методи дослідження серцево-судинної системи (ЕКГ, фонокардіограма, сфігмографія, реовозографія) (4 год.)**

1. Провідна система серця.

2. Методика реєстрації ЕКГ.

3. Поняття про фонкардіограцію.

4. Поняття про сфігмографію і реовозографію.

5. Ультразвукове обстеження серця.

**Тема 9. Самоконтроль в масовій фізичній культурі та спорті, контроль за спортсменами зрілого та похилого віку (2 год.)**

1. Анатомо-фізіологічні особливості організму людей похилого віку.

2. Медичне обстеження при допуску до занять людей середнього та похилого віку.

3. Методи визначення загальної фізичної працездатності у людей середнього і похилого віку.

4. Об’єктивні та суб’єктивні методи самоконтролю.

**Тема 10. Загальна фізична працездатність дітей і підлітків, первинне поглиблене медичне обстеження дітей ( 4 год.)**

1. Загальна фізична працездатність дітей і підлітків.

2. Особливості спортивного тренування дітей.

3. Конституційні типи у дітей.

4. Специфіка організації занять фізичною культурою та спортом дітей та підлітків.

**Тема 11. Функціональний стан і фізична працездатність жінок-спортсменок у різні фази менструального циклу. Вплив фізичних навантажень на організм жінок (4 год.)**

1. Історія участі жінок в олімпійському русі.

2. Біологічні особливості жіночого організму.

3. Функціональний стан і фізична працездатність жінок-спортсменок у різні фази менструального циклу.

**Тема 12. Особливості фізичного розвитку у представників різних видів спорту. Вплив фізичних навантажень на статуру спортсмена (4 год.)**

1. Характеристика морфологічного розвитку спортсменів легкоатлетів.

2. Характеристика морфологічного розвитку спортсменів циклічних видів спорту.

3. Характеристика морфологічного розвитку спортсменів ігрових видів спорту.

**Список рекомендованої літератури**.

* **Основна література.**

1. Запорожець О. П. Спортивна морфологія: Навч. посіб. – Херсон: Айлант, 2002. – 108 с.

1. Круцевич Т,Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. К.: Здоровье, 2005. – 195 с.
2. Савка В. Г., Радько М. М., Воробйов О. О., Марценяк І. В., Бабюк А. В. Спортивна морфологія: Навч. посіб. / За ред. М. М.Радька- Чернівці: Книги - XXI, 2005. – 196 с.
3. Сергієнко Л.П. Спортивна морфологія з основами антропогенетики / Л.П. Сергієнко. К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 480 с.

4. Спортивна медицина: Навч. посібн. для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза., О.А. Архипов., М.Ф. Хорошуха. – К. : Університет “Україна”, 2007. – 249 с.

5. Шахліна Л.Я.-Г Спортивна медицина / Л.Я. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Національний університет фізичного виховання та спорту України, Олімпійська література, 2018. – 424 с.

**Додаткова література**.

1. Медико-біологічні основи фізичної культури та спорту / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусєв. – К.: Олімп. л-ра, 2013. – 328 с.
2. Спортивна медицина України: історія сьогодення та майбутнє. / за ред.. В.В. Клапчука та Ю.П. Дехтярьова. – К. – Дніпропетровськ: ДеліТа, 2006. – 156 с.
3. Спортивная медицина : [ практ. рекомендації] /под..ред. Р. Джексона. – К.: Олимпийская література, 2003. – 365 с.
4. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. – К.: Наук. думка, 2001. – 325 с.
5. **Internet – ресурси**
* 1. <http://www.twirpx.com/file/567142/>
* 2. http/www.university.com.ua (Херсонський віртуальний університет).
* **Змістовний модуль 2.**
* **профІлактика спортивного травматизму**

**Тема 1. Організація занять з урахуванням травмонебезпечності окремих вправ (2 год.)**

1. Особливості організації занять фізичною культурою та спортом у дитячому віці.

2. Травмонебезпечні вправи для м’язів шиї та засоби профілактики травм.

3. Травмонебезпечні вправи для м’язів спини та засоби профілактики травм.

4. Травмонебезпечні вправи у парах та засоби профілактики травм.

**Тема 2. Травми та захворювання травної системи у спортсменів**

1. Фізичне перенапруження дихальної системи

2. Симптоми фізичного перенапруження травної системи (хронічні та гострі).

**Тема 3. Дисмургія та тейпування (2 год.)**

1. Десмургія, класифікація пов’язок, види жорстких та м’яких пов’язок.

2. Правила й варіанти бинтових пов’язок.

3. Кінезіотейпування. Протипоказання до кінезіотепування.

4. Види кінезіотейпів, які використовуються в спорті.

**Тема 4 Профілактика та перша допомога при гострій серцевій недостатності та сторонніх предметах в дихальних шляхах (2 год.)**

1. Ознаки гострої серцевої недостатності, перша допомога.

2. Клініка та перша допомога при гіпертонічному кризі.

3. Перша допомога при сторонніх предметах у дихальних шляхах.

**Тема 5. Профілактика та перша допомога при отруєннях, електротравмах, обмороженні (2 год.).**

1. Перша допомога при харчових токсикоінфекціях.

2. Клініка та симптоми гострого отруєння

3. Профілактика та перша допомога при уражені електричним током.

4. Профілактика та перша допомога при переохолодженні та відмороженні кінцівок.

**Тема 6. Профілактика та перша допомога при укусах отруйних тварин та комах (2 год.).**

1. Профілактика та перша допомога при укусах отруйних комах.

2. Перша допомога при укусах отруйних павуків.

3. Перша допомога при укусах отруйних плазунів.

4. Перша допомога при укусах отруйних морських тварин

**Тема 7. Хронічне фізичне перенапруження провідних органів і систем організму (2 год.)**

1. Хронічне фізичне перенапруження серцево-судинної системи

2. Хронічне фізичне перенапруження органів дихання системи

3. Хронічне фізичне перенапруження неспецифічного захисту і імунітету

**Тема 9. Хронічне перенапруження кісткової тканини**

1. Хронічне фізичне перенапруження опоно-рухового апарату

2. Хронічне фізичне перенапруження суглобового хряща

3. Ушкодження фізичне кісткової тканини

**Тема 10 Нетрадиційні методи надання першої допомоги (2 год.)**

1. Поняття про нетрадиційні методи надання першої допомоги.

2. Точений масаж при непритомності.

3. Точений масаж при болю в серці, серцебитті, серцевому нападі, інфаркті міокарду.

**Список рекомендованої літератури**.

* **Основна література.**

1. Спортивна медицина: [практ. рек.] / [под. ред.. Р. Джексона]. – К.: Олімпійська література, 2003. – 450 с.

2. Левенець В.М. Спортивна травматологія / В.М. Левенець, Я.В. Лінько. – К.: Олімпійська література, 2008. – 215 с.

3. Спортивна медицина: Навч. посібн. для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза., О.А. Архипов., М.Ф. Хорошуха. – К. : Університет “Україна”, 2007. – 249 с.

4. Шахліна Л.Я.-Г Спортивна медицина / Л.Я. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Національний університет фізичного виховання та спорту України, вид-во Олімпійська література, 2018. – 424 с.

1. Осіпов В.М. Спортивна медицина: Навч. посібник / В.М.Осіпов. – Ужгород: ФОП Бреза А.Е., 2013. – 215 с.

2. Спортивна медицина: Підручник / За заг. ред. В.М.Сокрута. – Донецьк: «Каштан», 2013. – 472 с.

**Додаткова література**.

1. Спортивные травмы. Клиническая практика, предупреждение и лечение / под ред. П.А. Ф. Ренстрема. К.: Олимпийская література, 2003. – 471 с.

2. Спортивна медицина України: історія сьогодення та майбутнє. / за ред.. В.В. Клапчука та Ю.П. Дехтярьова. – К. – Дніпропетровськ: ДеліТа, 2006. – 156 с.

3. Спортивная медицина : [ практ. рекомендації] /под..ред. Р. Джексона. – К.: Олимпийская література, 2003. -365 с.

4. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. – К.: Наук. думка, 2001. – 325 с.

5. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник / І.О.Ячнюк, О.О.Воробйов, Л.В.Романів, Ю.Б.Ячнюк та ін. – Чернівці: Книги – XXI, 2009. – 432 с.

**Internet – ресурси**

* 1. <http://www.twirpx.com/file/567142/>
* 2. http/www.university.com.ua (Херсонський віртуальний університет).