

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Тема занятия 1: «Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы спортсменов-инвалидов»

1. Цели и задачи:

Цель – изучить особенности исследования функционального состояния кардио-респираторной системы спортсменов-инвалидов.

Задачи:

1. Изучить и освоить методики функционального тестирования кардио-респираторной системы.
2. Научиться оценивать функциональное состояние дыхательной, сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы у занимающихся физической культурой и спортом спортсменов-инвалидов.

2. Основные понятия, которые должны быть освоены студентами в процессе изучения темы: Врачебный контроль. Методы врачебного контроля. Функциональное состояние. Тренированность. Функциональные пробы.

3. Вопросы к занятию:

1. Каковы показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам при патологии органа зрения, слуха, опорно-двигательной системы?
2. Какие функциональные методы исследования используются в практике врачебного контроля?
3. Какие простейшие функциональные пробы сердечно-сосудистой системы могут использоваться у инвалидов при поражении опорно-двигательной системы?
4. Какие встречаются типы реакции сердечно-сосудистой системы при выполнении функциональных проб?
5. Опишите методику выполнения функциональных проб сердечнососудистой системы у инвалидов с поражением опорно-двигательной системы.
6. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы.

4. Вопросы для самоконтроля:

1. Методы исследования и оценка вегетативной нервной системы.
2. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у инвалидов с патологией зрения.
3. Методы исследования и особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы при детских церебральных параличах.
4. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у инвалидов с патологией опорно-двигательной системы.
5. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у инвалидов с нарушением умственного развития.
6. Функциональные методы исследования, их роль и значение в практике врачебного контроля.

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы

Методики тестирования дыхательной, сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы	проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) Тестовый контроль по теме
---	---

Тема занятия 2: «Методы тестирования физической работоспособности инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья»

1. Цели и задачи:

Цель – изучить методы тестирования физической работоспособности инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Задачи:

1. Изучить и освоить методы оценки физической работоспособности инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их значение в практике врачебного контроля.
2. Научиться оценивать физическую работоспособность инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

2. Основные понятия, которые должны быть освоены студентами в процессе изучения темы: Физическая работоспособность. Максимальное потребление кислорода.

3. Вопросы к занятию:

1. Какие методы тестирования физической работоспособности Вам известны, каковы их возможности?
2. Велоэргометрия как метод тестирования физической работоспособности.
3. Выбор нагрузок. Значение в практике врачебного контроля.
4. Критерии физической работоспособности человека.

4. Вопросы для самоконтроля:

1. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у инвалидов с патологией слуха.
2. Методы тестирования физической работоспособности инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Методики проведения, критерии оценки.
3. Как осуществляется выбор и какие нагрузки используются при тестировании физической работоспособности?

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Тесты для оценки физической работоспособности	проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) Тестовый контроль по теме

Тема занятия 3: «Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»

1. Цели и задачи:

Цель – изучить виды и методы медицинского контроля на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Задачи:

1. Задачи и содержание предварительного этапа медицинского обеспечения соревнований
2. Задачи и содержание этапа составления плана медицинского обслуживания.
3. Задачи и содержание этапа непосредственного обеспечения соревнований.
4. Задачи и содержание этапа медицинского обеспечения зрителей
5. Задачи и содержание этапа составления отчета о проведенной работе
6. Основные аспекты медицинского обеспечения оздоровительных форм физической культуры

2. Основные понятия, которые должны быть освоены студентами в процессе изучения темы: медицинское обеспечение, планирование, мандатная комиссия, зоны тренировочных и соревновательных нагрузок

3. Вопросы к занятию:

1. Почему при проведении соревнований необходимы сведения о спортивной квалификации участников?
2. Назовите температурные условия проведения соревнований на открытом воздухе и в помещении.
3. Каковы основные требования к режиму и рациону питания во время соревнований?
4. Назовите основные функции мандатной комиссии.
5. Какие данные должны быть включены в отчет о медицинском обеспечении соревнований?
6. Перечислите медицинские группы для занятий оздоровительной физической культурой.
7. Перечислите двигательные режимы в системе оздоровительной физической культуры.
8. Укажите способы регламентации нагрузок в оздоровительной тренировке.

4. Вопросы для самоконтроля:

1. Обозначить и охарактеризовать этапы медицинского обеспечения соревнований.
2. Какие методы и средства врачебного контроля Вам известны?
3. Каковы основные задачи медицинского контроля во время тренировок, соревнований, массовых физкультурных мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья?
4. Как определить степень физической нагрузки по частоте пульса?

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов должна соответствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике.

Разделы темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Суть врачебного контроля во время соревнований	проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) Тестовый контроль по теме

Тема занятия 4: «Допинг-контроль в системе медицинского обеспечения спортивных соревнований»

1. Цели и задачи:

Цель – изучить допинг-контроль в системе медицинского обеспечения спортивных соревнований.

Задачи:

1. Изучить организацию и проведение допинг-контроля во время Международных спортивных соревнований.
2. Указать полномочия антидопинговой комиссии.
3. Проанализировать этические аспекты использования допинга.
4. Изучить методы тестирования во время соревнований, при подготовке к соревнованиям,
5. Охарактеризовать процедуру сбора проб во время допинг-контроля.
6. Изучить запрещенные классы веществ и запрещенные методы, относящиеся к допингу. Влияние допинга на организм спортсмена.
7. Проанализировать штрафные санкции к спортсменам за применение запрещенных фармакологических препаратов и положения медицинского кодекса международного олимпийского комитета.

2. Основные понятия, которые должны быть освоены студентами в процессе изучения темы: Допинг, допинг-контроль, кровяной допинг, запрещенные классы веществ.

3. Вопросы к занятию:

1. История развития и организация допинг-контроля на Олимпийских / Паралимпийских играх.
2. Что такое допинг, в чем его вред для состояния здоровья спортсмена?
3. Какие запрещенные классы веществ и запрещенные методы, относящиеся к допингу, Вы знаете?
4. Когда имеет место нарушение допинговых Правил?
5. Каковы функции лабораторий допинг-контроля?
6. Как происходит уведомление спортсмена и регистрация для допинг-контроля?
7. Каковы штрафные санкции к спортсменам за применение запрещенных фармакологических препаратов?

4. Вопросы для самоконтроля:

1. Влияние допинга на здоровье спортсмена и его спортивную карьеру.
2. Процедура сбора проб во время допинг-контроля, их транспортировка и анализ.
3. Организация и проведение допинг-контроля во время международных спортивных соревнований.
4. Запрещенные классы веществ и запрещенные методы, относящиеся к допингу. Влияние допинга на организм спортсмена.
5. Штрафные санкции к спортсменам за применение запрещенных веществ и методов.

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов должна соответствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике.

Разделы темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
--	--

Организация допинг контроля на соревнованиях.	проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) Тестовый контроль по теме
---	---

Тема занятия 5: «Спортивно-медицинская классификация инвалидов»

1.Цели и задачи:

Цель – изучить спортивно-медицинскую классификацию инвалидов.

Задачи:

1. Изучить спортивно-медицинскую классификацию спортсменов-инвалидов с врожденными и ампутированными дефектами конечностей.
2. Изучить спортивно-медицинскую классификацию спортсменов-инвалидов с последствиями травм позвоночника и спинного мозга.
3. Изучить спортивно-медицинскую классификацию спортсменов-инвалидов с нарушением мозговой двигательной деятельности.
4. Изучить спортивно-медицинскую классификацию спортсменов-инвалидов, отнесенных к категории «прочие».
5. Изучить мануально-мышечное тестирование, его значение в спортивно-медицинской классификации спортсменов-инвалидов, перенесших спинномозговую травму.

2. Основные понятия, которые должны быть освоены студентами в процессе изучения темы: классификация инвалидов, мануально-мышечное тестирование

3.Вопросы к занятию:

1. Дайте характеристику спортивно-медицинской классификации спортсменов-инвалидов с врожденными и ампутированными дефектами конечностей.
2. Дайте характеристику спортивно-медицинской классификации спортсменов-инвалидов с последствиями травм позвоночника и спинного мозга.
3. Дайте характеристику спортивно-медицинской классификации спортсменов-инвалидов с нарушением мозговой двигательной деятельности.
4. Дайте характеристику спортивно-медицинской классификации спортсменов-инвалидов, отнесенных к категории «прочие».

4. Вопросы для самоконтроля:

1. Значение спортивно-медицинских классификаций спортсменов-инвалидов при проведении международных спортивных соревнований.
2. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-инвалидов с нарушением мозговой двигательной деятельности.
3. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-инвалидов, отнесенных к категории «прочие».
4. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-инвалидов с врожденными и ампутированными дефектами конечностей.
5. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-инвалидов с последствиями травм позвоночника и спинного мозга.

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов должна соответствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике.

Разделы темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Значение спортивно-медицинских классификаций спортсменов-инвалидов	проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) Тестовый контроль по теме

Тема занятия 6: «Причины и меры профилактики перенапряжения и перетренированности спортсменов-инвалидов. Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности»

1. Цели и задачи:

Цель – изучить причины и меры профилактики перенапряжения и перетренированности спортсменов-инвалидов.

Задачи:

1. Изучить основные этиологические факторы хронического перенапряжения и перетренированности.
2. Изучить причины и меры профилактики перенапряжения и перетренированности спортсменов-инвалидов.
3. Изучить меры профилактики перенапряжения и перетренированности.
4. Изучить функциональные изменения при перенапряжении и перетренированности человека.
5. Изучить механизм развития и клинические формы физического перенапряжения и его профилактику.
6. Изучить медицинские средства восстановления и повышения работоспособности.

2. Основные понятия, которые должны быть освоены студентами в процессе изучения темы: перенапряжение, перетренированность, функциональные и органические изменения.

3. Вопросы к занятию:

1. Назовите типичные ошибки тренеров и спортсменов, способствующие перенапряжению.
2. Какие ошибки в материально-техническом обеспечении тренировочной и организационной соревновательной деятельности приводят к перенапряжению спортсменов?
3. Какие ошибки в системе спортивной подготовки, питания и восстановлении способствуют перенапряжению спортсменов.
4. Какое телосложение и функциональные возможности спортсменов приводят к перенапряжению.
5. Назовите меры первичной, вторичной и третичной профилактики переутомления.
6. Перечислите предпатологические и патологические состояния при нерациональном использовании физических нагрузок.
7. Перетренированность I типа и меры ее профилактики.
8. Перетренированность II типа и меры ее профилактики.
9. Каков механизм развития и клинические формы физического перенапряжения?
10. Перечислите медицинские средства восстановления и повышения работоспособности.

4. Вопросы для самоконтроля:

1. Схема оценки степени утомления.
2. Признаки и проявления перетренированности человека.
3. Признаки и проявления перенапряжения человека.

4. Медицинские средства повышения физической работоспособности
5. Психологические средства восстановления физической работоспособности.
6. Хронически возникающие острые проявления физического перенапряжения.

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов должна соответствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике.

Разделы темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Перенапряжение и перетренированность в спорте. Средства восстановления.	проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) Тестовый контроль по теме

Тема занятия 7: «Травматизм как медико-социальная проблема. Причины и профилактика»

1. Цели и задачи:

Цель - изучить травматизм как медико-социальную проблему.

Задачи:

1. Изучить причины и уровень травматизма.
2. Выполнить медико-социальный анализ травматизма.
3. Проанализировать травматизм как причину инвалидизации населения. Сосудистые заболевания, приводящие к ампутациям конечностей.

2. Основные понятия, которые должны быть освоены студентами в процессе изучения темы: травмы и травматизм, инвалидность и инвалидизация.

3. Вопросы к занятию:

1. Какие виды травматизма Вы знаете? Их краткая характеристика.
2. Назовите причины ампутаций конечностей.

4. Вопросы для самоконтроля:

1. Травматизм современная медико-социальная проблема.
2. Травматизм как причина инвалидизации населения.
3. Сосудистые заболевания, приводящие к ампутациям конечностей.

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов должна соответствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике.

Разделы темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Травматизм – причины и последствия.	проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) Тестовый контроль по теме

