

Ақмола облысы дене шынықтыру және спорт басқармасы
«Бөгенбай батыр атындағы олимпиада резервінің облыстық
мамандандырылған мектеп-интернат-колледжі» КММ

БЕКІТЕМІН
Бөгенбай батыр атындағы ООРММИК
директоры
Е. Жапаров
«___» _____ 2024ж.



Пән/модуль/өндірістік оқыту мен кәсіптік практика бойынша оқу жұмыс бағдарламасы

Рабочая учебная программа по дисциплине/ модулю/производственному обучению и профессиональной практике
Спортивная медицина
(модуль немесе пән атауы) / (наименование модуля или дисциплины)

Мамандық: 01140500 « Дене тәрбиесі және спорт »

Специальность: 01140500 « Физическая культура и спорт »

Біліктілік: 4S01140503 « Спорт жаттықтырушысы-оқытушы »

Квалификация: 4S01140503 « Тренер - преподаватель по спорту »

Оқыту нысаны: жалпы орта білім беру базасында күндізгі бөлім

Форма обучения: очная на базе общего среднего образования

Жалпы сағат саны: 42

Общее количество часов

Әзірлеуші(-лер): Якупов М.Х.

Разработчик(-и) Т.А.Ә. (болған жағдайда)

Ф.И.О. (при налич)

(қолы) / (подпись)

Пояснительная записка

Цель курса: ознакомление студентов с системой медицинского обеспечения спортивного, воспитательного, оздоровительного, Лечебно-восстановительного направления. Приказ Министерства образования и науки Республики Казахстан от 22 января 2016 года №72 19.приложение 20 по специальности 01140500 "Физическая культура и спорт" с квалификацией 4S01140503 "спортивный тренер-преподаватель".

Задачи курса: 1. овладение основами медицинских знаний.

2.формирование навыков и умений, необходимых специалистам по физической культуре эффективное использование средств физической культуры с целью укрепления здоровья, повышение производительности. **В результате изучения курса студенты должны знать:** - анатомо-физиологические особенности организма человека; оптимальных условиях лечебно-педагогического процесса по физической культуре воспитание эффективных средств воздействия, направленных на здоровье и физическую форму развитие учащихся; влиянии средств физической культуры на функциональное состояние организма; -о мерах профилактики заболеваний и травм и методике оказания неотложной доврачебной помощи помощь при острых патологических состояниях; **Знать:** оказание доврачебной медицинской помощи при различных поражениях опорно - двигательного аппарата аппарата и других систем организма человека;-упражнения в виде спорта, в которых выбрано применение медико - биологических критериев в своей профессиональной деятельности; - пропаганда здорового образа жизни. - Владеть навыками: - по реабилитации спортсменов; - лица разного возраста и пола, имеющих спортивную квалификацию во внешних условиях по планированию, контролю и управлению процессом физического воспитания, здоровья;-по применению медико-биологических методов исследования.**Знать:** оказание доврачебной медицинской помощи при различных поражениях опорно-двигательного аппарата аппарат и другие системы организма человека; -использовать медико-биологические критерии в своей профессиональной деятельности упражнения в выбранном виде спорта; - пропаганда здорового образа жизни. Владеть навыками: - по реабилитации спортсменов; - по физическому воспитанию, планированию, контролю и управлению процессом здоровья лица разного возраста и пола, имеющих спортивную квалификацию во внешних условиях окружающей среды.- по применению медико-биологических методов исследования. Быть компетентным: в важных задачах, стоящих перед физической культурой в области воспитания, воспитания, оздоровления, организации физического воспитания с людьми разного возраста, пола; - в инновационных технологиях по обучению, воспитанию по физической культуре и спорту, оздоровлению. - функциональные и физические возможности организма, адаптивные свойства средств и методов, физического воспитания; - физическая работоспособность, направленная на достижение высоких спортивных результатов в средствах и методах совершенствования, оптимизации резервных возможностей организма, без нарушения адаптивных механизмов организма.

- пропагандирует здоровый образ жизни и занятия физической культурой. Содержание курса: Курс "спортивная медицина" раскрывает основы, методы врачебного педагогического наблюдения за людьми, занимающимися физической культурой и спортом выявление и оценка физического развития спортсмена, методы исследования систем организма человека, основы спортивной патологии.

Пререквизиты. Освоение курса основано на знаниях, полученных при изучении следующих дисциплин: "анатомия человека с основами спортивной морфологии", "физиология человека", "гигиена ФКиС с основами школьной гигиены", "общие основы патологии", "основы травматологии и мануальной терапии".

Постреквизиты. После изучения курса " спортивная медицина "студенты должны освоить в полном объеме следующие дисциплины:" лечебная физкультура","адаптивная физическая культура".

Распределение часов по семестрам

Пән/модульдің коды және атауы Дисциплина/ код и наименование модуля	Модульдегі барлық сағат саны Всего часов в модуле	I курс		2 курс		3 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
1	2	3	4	5	6	7	8
Барлығы:	42	-	-	-	-	18	24
Всего:							
Пән/модуль бойынша оқытуға берілетін жалпы сағат саны. Итого на обучение по дисциплине/ модулю							Зачёт

Содержание спортивной медицины

Охватывает широкий спектр аспектов, связанных с медицинским обслуживанием спортсменов, их подготовкой, восстановлением и профилактикой травм. Вот основные направления спортивной медицины:

Диагностика и лечение травм:

Оценка состояния спортсменов после травм (механизмы травм, диагностика повреждений, например, растяжений, вывихов, переломов).

Лечение травм (консервативное, хирургическое).

Реабилитация (физиотерапия, массаж, растяжка и другие методы восстановления).

Профилактика заболеваний и травм:

Программы профилактики спортивных травм (техника выполнения упражнений, правильная осанка, адекватная подготовка к физической нагрузке)

Разработка и внедрение индивидуальных тренировочных режимов с учётом физиологических и анатомических особенностей спортсменов.

Обучение спортсменов безопасному поведению в процессе тренировки и соревнований.

Физиология и биомеханика:

Исследование воздействия физических нагрузок на организм (сердечно-сосудистая система, дыхательная система, мышцы и суставы).

Изучение оптимальных нагрузок для различных групп спортсменов.

Разработка и оценка тренировочных программ с учётом индивидуальных особенностей.

Восстановление после интенсивных тренировок и соревнований:

Оценка степени усталости, восстановление после перенапряжений и перегрузок.

Методы активного и пассивного восстановления (питание, гидратация, массаж, отдых).

Техники восстановления в условиях спортивной медицины (криотерапия, физиотерапевтические процедуры, тренировки в воде).

Питание и допинг-контроль:

Рекомендации по правильному питанию для спортсменов в зависимости от их вида спорта и уровня активности.

Применение добавок и фармакологических препаратов (в том числе допинг-контроль и соблюдение антидопинговых норм).

Мониторинг и контроль за состоянием здоровья в связи с применением различных препаратов.

Психология и психофизиология:

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Стресс, мотивация, концентрация и управление эмоциями в спортивной деятельности.

Оценка психоэмоционального состояния спортсмена и влияние стресса на физическое состояние.

Реабилитация и восстановление после операций:

Программы восстановления после травм, включая хирургические вмешательства (например, артроскопия, реконструкция связок).

Долгосрочные планы реабилитации для возвращения спортсмена к полным тренировкам и соревнованиям.

Медицинское сопровождение соревнований:

Оказание неотложной медицинской помощи в ходе спортивных мероприятий.

Спортивные врачи, специалисты по неотложной медицинской помощи, травматологи.

Организация медицинской службы на крупных соревнованиях и турнирах.

Медицинские исследования и инновации в спортивной медицине:

Разработка новых методов диагностики и лечения спортивных травм.

Применение технологий в спортивной медицине (например, использование датчиков для мониторинга физической активности, биомеханического анализа). Спортивная медицина играет важную роль в поддержании здоровья спортсменов на всех этапах их спортивной карьеры, а также в улучшении их физической формы и достижении высоких спортивных результатов.

№	Разделы результаты обучения	5 семестр Темы	Всего часов	Теория
1	Раздел 1. Введение в курс "спорт ивная медицина"	Цели и задачи спортивной медицины. Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни Критерии оценки: изложение целей и задач спортивной медицины	2	2
		Иммунная реактивность и изменения в ее микроцикле упражнений Критерии оценки: выявление Иммунореактивных изменений.	2	2
2	Раздел 2. физическое развитие и физическа я форма спортсмена	Физическое развитие и физическая форма спортсмена. Критерии оценки: определение правил развития спортсмена.	2	2
		Методы исследования и оценки физического развития. Критерии оценки: демонстрация методов физического развития	2	2
3	Раздел 3. морфофункцио нальные особенности организма спортсмена.	Функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата спортсмена. Критерии оценки: определение функционального состояния спортсмена.	2	2
		Морфофункциональное состояние висцеральных систем организма спортсмена. Критерии оценки: принципы Висцеральности и морфофункциональности.	2	2
4	Раздел 4. функциональн ые пробы для оценки уровня функциональн ой подготовленно сти и физической работоспособн ости спортсмена.	Общие принципы использования функциональных проб в спортивной медицине. Критерии оценки: система определения спортивных медицинских проб.	2	2
		Определение функциональных проб спортсменов. Критерии оценки: система определения спортивных медицинских проб.	2	2
5	Раздел 5. медицинск ое обеспечени е массовой физическо й культуры.	Врачебный контроль детей, подростков, мальчиков и девочек. Критерии оценки: основы врачебного контроля.	2	2
	Всего:		18	18
		6 семестр		

6	Раздел 6. врачебный контроль спортсмено в в процессе тренирово к и соревнован ий	Самоконтроль на уроках массовой физической культуры. Критерии оценки: основы самоконтроля.	2	2
		Медицинское обеспечение соревнований Критерии оценки: условия медицинского обеспечения соревнований.	2	2
		Медицинская документация для участия в соревнованиях. Критерии оценки: знание медицинской документации.	2	2
7	Часть 7. спортивна я травма	Спортивная травма. Критерии оценки: определение разделов спортивной травмы.	2	2
		Механическая травма . Критерии оценки: знание разделов травмы.	2	2
		Термическая травма. Критерии оценки: знание разделов травмы.	2	2
		Конечные состояния. Критерии оценки: знание разделов травмы.	2	2
8	Раздел 8. болезни и патологиче ские состояния у спортсмено в при нерациона льных занятиях спортом.	Перегрузка опорно-двигательного аппарата. Критерии оценки: знание разделов травмы.	2	2
		Мышечные боли. Критерии оценки: обоснование мер по заболеванию.	2	2
		Заболевания периферической нервной системы. Критерии оценки: обоснование мер по заболеванию	2	2
9	Раздел 9. медицинск ие средства восстановл ения и реабилитац ии спортивно й работоспос обности спортсмено в.	Физические средства восстановления спортивной работоспособности. Критерии оценки: обоснование мер по заболеванию.	2	2
		Виды гидропроцессов, влияние на организм спортсмена. Критерии оценки: знание типов Гидропроцессов.	2	2
	Всего:		24	24

Список литературы.

1. Амангельдиева П. п., Мустафина Т. К., Дунаева З. К.-методическая разработка по применению ситуационных задач при изучении курса спортивной медицины, 1990
2. Дембо А. Г. - врачебный контроль в спорте. - А., 1988.
3. Дунаева З. К., Мустафина т. к.-методические рекомендации для самостоятельного выполнения студентами лабораторных работ по спортивной медицине. - А., 1993.
4. Карпман В. Л.-спортивная медицина. - М., 1987.
5. Мустафина т. к.-спортивная медицина. Учебное пособие-А., 1993.
6. Мустафина Т. К. - спортивная медицина. Учебник-А., 1997.
7. Мустафина Т. К., Дунаева З. К. - спортивные болезни и болезни. Хорошо. -А., 1994.
8. Мустафина Т. К., Амангельдиева п. п., Дунаева З. К.-методические указания к лабораторным работам по выявлению и оценке физического развития спортсменов. - А., 1988. доп.:
9. Белоцерковский З. Б.-тестирование физической работы тех, кто занимается массовым ФК с помощью специальных наград. - Методические рекомендации, 1999.11. Дембо А. Г.