

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



БЕКІТЕМІН
Бөгенбай батыр атындағы
ООРММММ 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
Спорттық 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

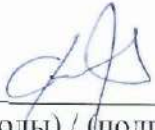
Форма обучения: очная на базе среднего образования

Жалпы сағат саны: 42

Общее количество часов

Әзірлеуші(-лер): Якупов М.Х.

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


(қолы) / (подпись)

Ф.И.О. (при наличии)

Түсіндірме жазба

Курстың максаты: студенттерді медициналық камтамасыз ету жүйесімен таныстыру спорттық, тәрбиелік, сауықтыру, емдік және қалпына келтіру бағыты. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 2016 жылғы 22 қаңтардағы №72 бұйрығы 19, 20-қосымша 01140500 "Дене тәрбиесі және спорт" мамандығы бойынша 4S01140503 "Спорт жаттықтырушысы-оқытушы" біліктілігімен.

Курстың міндеттері:

1. Медициналық білім негіздерін меңгеру.

2. Дене шынықтыру мамандарына қажетті дағдылар мен дағдыларды қалыптастыру денсаулықты нығайту мақсатында дене шынықтыру құралдарын тиімді пайдалану, өнімділікті арттыру. Курсты оқу нәтижесінде студенттер:

Білу:

- адам ағзасының анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктері;
- дене шынықтыру бойынша емдеу-педагогикалық процестің оңтайлы шарттары туралы денсаулық пен дене шынықтыруға бағытталған әсер етудің тиімді құралдарын тәрбиелеу оқушылардың дамуы;
- дене шынықтыру құралдарының ағзаның функционалдық жағдайына әсері туралы айналысатын; - аурулар мен жарақаттанудың алдын алу шаралары және дәрігерге дейінгі шұғыл көмек көрсету әдістемесі жедел патологиялық жағдайларға көмек;

Білу:

- тірек-қимыл аппаратының әртүрлі зақымдануы кезінде дәрігерге дейінгі медициналық көмек көрсету адам ағзасының аппараты және басқа жүйелері; - өзінің кәсіби қызметінде медициналық-биологиялық критерийлерді қолдану таңдалған спорт түріндегі жаттығулар; - салауатты өмір салтын насихаттау.
- Дағдыларға ие болу: - спортшыларды оңалту бойынша;
- дене тәрбиесі, денсаулық процесін жоспарлау, бақылау және басқару бойынша әр түрлі жастағы және жыныстағы, сыртқы жағдайлардағы спорттық біліктілігі бар адамдар қоршаған орта; - зерттеудің медициналық-биологиялық әдістерін қолдану бойынша.

Білу:

- тірек-қимыл аппаратының әртүрлі зақымдануы кезінде дәрігерге дейінгі медициналық көмек көрсету адам ағзасының аппараты және басқа жүйелері;
- өзінің кәсіби қызметінде медициналық-биологиялық критерийлерді қолдану таңдалған спорт түріндегі жаттығулар;
- салауатты өмір салтын насихаттау.

Дағдыларға ие болу: - спортшыларды оңалту бойынша; - дене тәрбиесі, денсаулық процесін жоспарлау, бақылау және басқару бойынша әр түрлі жастағы және жыныстағы, сыртқы жағдайлардағы спорттық біліктілігі бар адамдар қоршаған орта;

- зерттеудің медициналық-биологиялық әдістерін қолдану бойынша. Құзыретті болу:
- тәрбие саласындағы дене шынықтыру алдында тұрған манызды міндеттерде, әр түрлі жастағы адамдармен білім беру, сауықтыру, дене тәрбиесін ұйымдастыру, жынысы; - дене шынықтыру және спорт бойынша оқыту, тәрбиелеу бойынша инновациялық технологияларда, сауықтыру. - құралдар мен әдістердің, дене тәрбиесінің функционалдық және дененің физикалық мүмкіндіктері, бейімделу қасиеттері;
- ағзаның резервтік мүмкіндіктерін жетілдіру, оңтайландыру құралдары мен әдістерінде жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге бағытталған физикалық жұмыс қабілеттілігі, ағзаның бейімделу механизмдерін бұзбай;
- салауатты өмір салтын және дене шынықтыру сабақтарын насихаттауда.

Курс мазмұны: "Спорттық медицина" курсы дене шынықтырумен және спортпен шұғылданатын адамдарға дәрігерлік педагогикалық бақылау білімінің негіздерін, әдістерін ашады спортшының физикалық дамуын анықтау және бағалау, дене жүйелерін зерттеу әдістері адам, спорттық патологияның негіздері.

Пререквизиттер. Курсты игеру келесілерді оқу кезінде алынған білімге негізделген "спорттық морфология негіздерімен Адам анатомиясы", "адам физиологиясы" пәндері, "Мектеп гигиенасы негіздерімен ФКиС гигиенасы", "патологияның жалпы негіздері", "негіздері Травматология және қолмен терапия".

Постреквизиттер. "Спорттық медицина" курсын оқығаннан кейін студенттер мыналарды меңгеруі керек толық көлемде келесі пәндер: "Емдік дене шынықтыру", "бейімделгіш дене шынықтыру".

Семестр бойынша сағаттарды бөлу

Пән/модульдің коды және атауы Дисциплина/ код и наименование модуля	Модульдегі барлық сағат саны Всего часов в модуле	1курс		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: Всего:	42	-	-	-	-	18	24
Пән/модуль бойынша оқытуға берілетін жалпы сағат саны. Итого на обучение по дисциплине/ модулю							Сынақ

Спорттық медицинаның мазмұны

Спортшыларға медициналық көмек көрсетуге, оларды дайындауға, қалпына келтіруге және жарақаттанудың алдын алуға байланысты көптеген аспектілерді қамтиды. Міне, спорттық медицинаның негізгі бағыттары: Жарақаттарды диагностикалау және емдеу: Жарақаттан кейінгі спортшылардың жағдайын бағалау (жарақат механизмдері, зақымдануды диагностикалау, мысалы, созылу, дислокация, сынықтар). Жарақаттарды емдеу (консервативті, хирургиялық). Оңалту (физиотерапия, массаж, созылу және қалпына келтірудің басқа әдістері). Аурулар мен жарақаттардың алдын алу: Спорттық жарақаттардың алдын алу бағдарламалары (жаттығуларды орындау техникасы, дұрыс калып, дене шынықтыруға жеткілікті дайындық). Спортшылардың физиологиялық және анатомиялық ерекшеліктерін ескере отырып, жеке жаттығу режимдерін әзірлеу және енгізу. Спортшыларды жаттығу және жарыс процесінде қауіпсіз мінез-құлыққа үйрету. Физиология және биомеханика: Дене белсенділігінің ағзаға әсерін зерттеу (жүрек-тамыр жүйесі, тыныс алу). Қарқынды жаттығулар мен жарыстардан кейін қалпына келтіру: Шаршау дәрежесін бағалау, шамадан тыс жүктемелер мен шамадан тыс жүктемелерден қалпына келтіру. Белсенді және пассивті қалпына келтіру әдістері (тамақтану, ылғалдандыру, массаж, демалу). Спорттық медицина жағдайында қалпына келтіру әдістері (криотерапия, физиотерапиялық процедуралар, суда жаттығулар). Тамақтану және допингті бақылау: Спортшыларға спорт түріне және белсенділік деңгейіне байланысты дұрыс тамақтану бойынша ұсыныстар. Қоспалар мен фармакологиялық препараттарды қолдану (оның ішінде допинг-бақылау және допингке қарсы нормаларды сақтау). Өртүрлі препараттарды қолдануға байланысты денсаулық жағдайын бақылау және бақылау. Психология және психофизиология: Спортшылардың жарыстарға психологиялық дайындығы. Спорттық іс-әрекеттегі Стресс, мотивация, шоғырлану және эмоцияларды басқару. Спортшының психоэмоционалды жағдайын бағалау және стресстің физикалық жағдайға әсері. Операциядан кейін оңалту және қалпына келтіру: Жарақаттан кейінгі қалпына келтіру бағдарламалары, соның ішінде хирургиялық араласулар (мысалы, артроскопия, байламдарды қалпына келтіру). Спортшыны толық жаттығулар мен жарыстарға қайтару үшін ұзақ мерзімді оңалту жоспарлары. Медициналық сүйемелдеу жарыстар: Спорттық іс-шаралар барысында шұғыл медициналық көмек көрсету. Спорт дәрігерлері, жедел медициналық көмек мамандары, травматологтар. Ірі жарыстар мен турнирлерде медициналық қызметті ұйымдастыру. Спорттық медицинадағы медициналық зерттеулер мен инновациялар: Спорттық жарақаттарды диагностикалау мен емдеудің жаңа әдістерін әзірлеу. Спорттық медицинада технологияны қолдану (мысалы, физикалық белсенділікті бақылау, биомеханикалық талдау үшін датчиктерді қолдану). Спорттық медицина спортшылардың спорттық мансабының барлық кезеңдерінде денсаулығын сақтауда, сондай-ақ олардың фитнесін жақсартуда және жоғары спорттық көрсеткіштерге жетуде маңызды рөл атқарады.

№	Тараулар оқыту нәтижелері	5 семестр Тақырыптар	Барлық сағат саны	Теориялық сабақ Теория
1	Бөлім 1. "Спорттық медицина" курсына кіріспе	Спорттық медицинаның мақсаты мен міндеттері. Жалпы патология негіздері. Денсаулық және ауру туралы ілім Бағалау критерийлері: Спорттық медицинаның мақсаты мен міндеттерін айтқындау	2	2
2	Бөлім 2. Спортшының физикалық дамуы және дене бітімі	Иммундық реактивтілік және оның жаттығу микроцикліндегі өзгерістер Бағалау критерийлері: Иммундық реактивті өзгерістерді анықтау	2	2
		Спортшының физикалық дамуы және дене бітімі. Бағалау критерийлері: Спортшының даму ережесін анықтау	2	2
3	Бөлім 3. Спортшы денесінің морфофункционалды ерекшеліктері	Физикалық дамуды зерттеу және бағалау әдістері Бағалау критерийлері: Физикалық даму әдістерін көрсету	2	2
		Спортшының жүйке жүйесі мен жүйке-бұлшықет аппаратының функционалдық жағдайы Бағалау критерийлері: Спортшының функционалдық жағдайын анықтау	2	2
		Спортшының денесінің висцеральды жүйелерінің морфофункционалды жағдайы Бағалау критерийлері: Висцеральды және морфофункционалдық қағидалары	2	2
4	Бөлім 4. Спортшының функционалдық дайындық деңгейін және физикалық жұмысқа қабілеттілігін бағалауға арналған функционалдық сынамалар	Спорттық медицинада функционалдық сынамаларды қолданудың жалпы принциптері Бағалау критерийлері: Спорттық медициналық сынамаларын анықтау жүйесі	2	2
		Спортшылардың функционалдық сынамаларын анықтау Бағалау критерийлері: Спорттық медициналық сынамаларын анықтау жүйесі	2	2
5	Бөлім 5. Жаппай дене шынықтыруды медициналық қамтамасыз ету	Балаларды, жасөспірімдерді, ұлдар мен қыздарды дәрігерлік бақылау. Бағалау критерийлері: Дәрігерлік бақылау негіздері Ересек халықтың дене шынықтырумен айналысуын медициналық қамтамасыз ету Бағалау критерийлері: Медициналық қамтамасыз ету принциптері	2	2
	Барлығы:		18	18
		6 семестр		
6	Бөлім 6. Спортшыларды жаттығу және жарыс	Жаппай дене шынықтыру сабақтарында өзін-өзі бақылау	2	2

	процесінде дәрігерлік бақылау	Бағалау критерийлері: Өзін-өзі бақылау негіздері Жарыстарды медициналық камтамасыз ету Бағалау критерийлері: Жарыстарды медициналық камтамасыз ету шарттары Жарыстарға қатысу үшін медициналық құжаттама Бағалау критерийлері: Медициналық құжаттаманы білу	2	2
7	Бөлім 7. Спорттағы жаракат	Спорттық жаракат Бағалау критерийлері: Спорттық жаракат бөлімдерін анықтау Механикалық жаракат Бағалау критерийлері: Жаракат бөлімдерін білу Термиялық жаракат Бағалау критерийлері: Жаракат бөлімдерін білу Терминалды күйлер Бағалау критерийлері: Жаракат бөлімдерін білу	2	2
8	Бөлім 8. Спортпен ұтымсыз шұғылдану кезіндегі спортшылардағы аурулар мен патологиялық жай-күйлер	Тірек-қимыл аппаратының шамадан тыс жүктелуі Бағалау критерийлері: Жаракат бөлімдерін білу Бұлшықет аурулары Бағалау критерийлері: Аурулар шараларын негіздеу Перифериялық жүйке жүйесінің аурулары Бағалау критерийлері: Аурулар шараларын негіздеу	2	2
9	Бөлім 9. Спортшылардың спорттық жұмысқа қабілеттілігін қалпына келтірудің және оналтудың медициналық құралдары	Спорттық жұмысқа қабілеттілікті қалпына келтірудің физикалық құралдары Бағалау критерийлері: Аурулар шараларын негіздеу Гидропроцедураларды түрлері, спортшы ағзасына әсері. Бағалау критерийлері: Гидропроцедураларды түрлерін білу	2	2
	Барлығы:		24	24

Әдебиет тізімі.

1. Амангелдиева П.П., Мұстафина Т. К., Дунаева З. К.-спорттық медицина курсын оқу кезінде ситуациялық міндеттерді қолдану бойынша әдістемелік әзірлеу, 1990
2. Дембо А. Г. - спорттағы дәрігерлік бақылау. - 1988.
3. Дунаева З.К., Мұстафина Т. К. - студенттердің спорттық медицина бойынша зертханалық жұмыстарды өз бетінше орындауына арналған әдістемелік ұсынымдар. - А., 1993.
4. Карпман В. Л. - спорттық медицина. - М., 1987.
5. Мұстафина Т. К. - спорттық медицина. Оқу құралы-1993.
6. Мұстафина Т. К. - спорттық медицина. Оқулық- 1997.
7. Мұстафина Т.К., Дунаева З. К. - спорттық аурулар мен аурулар. Жарайды. - 1994.
8. Мұстафина Т.К., Амангелдиева п. п., Дунаева З. К.-спортшылардың дене дамуын анықтау және бағалау бойынша зертханалық жұмыстарға әдістемелік нұсқаулар. -1988. қосымша:
9. Белоцерковский З. Б. - арнайы марапаттардың көмегімен жаппай ФК-мен айналысатындардың физикалық жұмысын тестілеу. - Әдістемелік ұсынымдар, 1999.11. Дембо А. Г.