КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор
ТОО «Казахский национальный университет спорта»
_____Куангалиева Т.К.
«____» _____ 2026 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
курса повышения квалификации
«СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА И РЕАБИЛИТАЦИЯ»

Астана 2026

Раздел 1. Общие положения

1. Образовательная программа курсов повышения квалификации «Спортивная медицина и реабилитация» (далее – Программа) разработана в целях совершенствования профессиональных компетенций педагогов физической культуры и тренеров, а также управленческого и методического персонала организаций образования и спортивной подготовки в части профилактики спортивных травм, организации восстановительных мероприятий, применения современных подходов реабилитации и функционального тестирования в образовательно-тренировочном процессе. Программа предназначена для руководителей и заместителей руководителей спортивных школ и детско-юношеских спортивных школ, руководителей учебно-тренировочных подразделений, тренеров-преподавателей, инструкторов, инструкторов-методистов, методистов, специалистов спортивных колледжей, представителей спортивных федераций и клубов, а также иных работников, обеспечивающих планирование, реализацию и контроль учебно-тренировочной деятельности, медицинского и организационного сопровождения подготовки спортсменов. Содержание Программы ориентировано на применение в условиях массового спорта, детско-юношеского спорта, спорта высших достижений, а также в системе подготовки кадров и аттестации педагогических работников.

2. Программа разработана и реализуется в соответствии с законодательством Республики Казахстан и нормативными правовыми актами, регулирующими сферу образования, физической культуры и спорта, охраны здоровья, а также цифровизации и защиты информации, включая Закон Республики Казахстан «Об образовании», Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте», Закон Республики Казахстан «О статусе педагога», государственные общеобязательные стандарты образования, утверждённые приказом Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года № 348, Правила организации и проведения курсов повышения квалификации педагогов, а также посткурсового сопровождения деятельности педагога, утверждённые приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 28 января 2016 года № 95, Правила разработки, согласования и утверждения образовательных программ курсов повышения квалификации педагогов, утверждённые приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 4 мая 2020 года № 175, Правила и условия проведения аттестации педагогов, утверждённые приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 27 января 2016 года № 83, а также Цифровой кодекс Республики Казахстан от 9 января 2026 года № 255-VIII ЗРК и иные нормативные правовые акты Республики Казахстан. При организации обучения и ведении практических кейсов соблюдаются требования к правомерной обработке персональных данных, включая сведения о состоянии здоровья и функциональных показателях спортсменов, а также требования информационной безопасности при использовании цифровых инструментов мониторинга.

3. Актуальность Программы обусловлена необходимостью повышения качества и безопасности учебно-тренировочного процесса в организациях образования и спортивной подготовки, снижением уровня травматизма, предупреждением перегрузок и осложнений, а также внедрением современных научно-обоснованных подходов к восстановлению и реабилитации спортсменов в условиях возрастающей интенсивности тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности. В практике ДЮСШ, спортивных школ, спортивных колледжей, федераций и клубов возрастает потребность в единых прикладных алгоритмах профилактики травм, первичного реагирования на типовые спортивные повреждения, планирования восстановительных мероприятий, сопровождения возврата к тренировкам и соревнованиям, а также документирования решений и результатов с учетом требований проверок и внутреннего контроля. Дополнительным фактором актуальности является цифровизация отрасли и расширение применения средств мониторинга нагрузки и восстановления, что требует от руководящего состава, тренеров и методистов компетенций по безопасному обращению с персональными и медицинскими данными и соблюдению установленных процедур доступа, хранения и использования информации.

4. Реализация Программы обеспечивает формирование и развитие компетенций, необходимых для профессиональной деятельности педагогических работников и специалистов спортивной подготовки, и может использоваться как доказательная база повышения квалификации при прохождении аттестации в установленном порядке. Программа направлена на обеспечение единого подхода к профилактике травматизма и организации восстановительных мероприятий, повышение управленческой ответственности руководителей спортивных организаций за соблюдение требований безопасности, наличие локальных регламентов и корректное ведение документации, а также на укрепление междисциплинарного взаимодействия «руководитель – тренер – методист – медицинский специалист – спортсмен» в интересах охраны здоровья и устойчивого спортивного результата.

5. В рамках реализации Программы обеспечивается соблюдение следующих принципов: законности и соответствия деятельности требованиям нормативных правовых актов Республики Казахстан; приоритета жизни, здоровья и безопасности обучающихся и спортсменов; доказательности и научной обоснованности применяемых профилактических и восстановительных решений; индивидуализации подходов к тренировочной нагрузке, восстановлению и реабилитации с учетом возраста, пола, функционального состояния и уровня спортивной подготовленности; профилактической направленности и предупреждения травм и перегрузок; межведомственного и междисциплинарного взаимодействия специалистов при сопровождении спортсмена; профессиональной этики и соблюдения границ компетенций педагогического и тренерского состава; защиты персональных данных и обеспечения информационной безопасности при использовании цифровых

инструментов и электронных ресурсов в соответствии с требованиями цифрового законодательства Республики Казахстан.

6. Программа реализуется в очной, дистанционной или смешанной формах обучения и предусматривает сочетание теоретической подготовки и практико-ориентированных занятий, направленных на отработку навыков анализа рисков травматизма, разработки профилактических мер, построения восстановительных маршрутов и применения функционального тестирования. При дистанционном формате обеспечиваются идентификация слушателей, фиксация результатов обучения и соблюдение требований информационной безопасности. Практические задания и кейсы формируются таким образом, чтобы их результаты могли быть использованы слушателями в профессиональной деятельности спортивной школы, ДЮСШ, колледжа, федерации или клуба в виде проектов локальных регламентов, чек-листов безопасности, планов профилактики травм, протоколов мониторинга и алгоритмов взаимодействия персонала при травмах и неотложных состояниях.

Раздел 2. Глоссарий

1) **Образовательная программа** — документ, определяющий содержание, цели и организацию обучения по курсам повышения квалификации.

2) **Курсы повышения квалификации** — форма обучения, направленная на обновление и совершенствование знаний и навыков специалистов.

3) **Профессиональные компетенции** — совокупность знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения профессиональных функций.

4) **Педагоги физической культуры** — педагогические работники, осуществляющие деятельность в области физической культуры.

5) **Учебно-тренировочная деятельность** — организация и проведение обучения и тренировок в системе спортивной подготовки.

6) **Профилактика спортивных травм** — меры, направленные на предупреждение возникновения травм в тренировочном и соревновательном процессе.

7) **Спортивные травмы** — травмы, возникающие в результате тренировочной нагрузки и (или) соревновательной деятельности.

8) **Восстановительные мероприятия** — комплекс действий для восстановления состояния спортсменов после нагрузок и/или травм.

9) **Реабилитация** — восстановление функций и работоспособности спортсмена после травм с постепенным возвращением к нагрузкам.

10) **Функциональное тестирование** — оценка функционального состояния и готовности спортсмена с использованием тестов и контрольных процедур.

11) **Образовательно-тренировочный процесс** — единый процесс обучения и тренировок в организациях образования и спортивной подготовки.

12) **Массовый спорт** — спортивная деятельность, ориентированная на широкий круг занимающихся.

13) **Детско-юношеский спорт** — спортивная подготовка детей и подростков в специализированных организациях (в т.ч. ДЮСШ).

14) **Спорт высших достижений** — подготовка и участие спортсменов, ориентированные на максимальные результаты.

15) **Аттестация педагогических работников** — установленная процедура подтверждения квалификации педагогов, учитывающая результаты повышения квалификации.

16) **Нормативные правовые акты** — официальные документы, устанавливающие правовые нормы и требования в сфере образования, спорта и охраны здоровья.

17) **Цифровой кодекс Республики Казахстан** — нормативный акт, регулирующий вопросы цифровизации, защиты информации и связанных процедур.

18) **Правомерная обработка персональных данных** — обработка персональных данных на законных основаниях и по установленным правилам.

19) **Персональные данные** — сведения, относящиеся к конкретному лицу и подлежащие защите при обработке и хранении.

20) **Сведения о состоянии здоровья** — данные о здоровье спортсмена, требующие особой защиты при обработке и использовании.

21) **Информационная безопасность** — защита информации и цифровых ресурсов от утечек, неправомерного доступа и иных угроз.

22) **Цифровые инструменты мониторинга** — цифровые средства контроля тренировочной нагрузки, восстановления и функциональных показателей.

23) **Тренировочные нагрузки** — объем и интенсивность физической работы в тренировочном процессе.

24) **Соревновательная деятельность** — участие спортсменов в соревнованиях и связанные с этим нагрузки и риски.

25) **Внутренний контроль** — организационные процедуры внутри учреждения по проверке соблюдения требований, регламентов и качества работы.

Раздел 3. Тематика Программы

Образовательная программа курса повышения квалификации «Спортивная медицина и реабилитация» направлена на освоение слушателями теоретических основ и практических алгоритмов профилактики, первичного реагирования и сопровождения спортивных травм, организации восстановительных мероприятий, применения современных подходов реабилитации и функционального тестирования в образовательно-тренировочном процессе. Тематика Программы ориентирована на повышение качества и безопасности занятий в организациях образования и спортивной подготовки (детско-

юношеские спортивные школы, спортивные школы, спортивные колледжи, спортивные клубы и федерации), а также на развитие управленческих компетенций руководящего состава по обеспечению соблюдения нормативных требований, внутреннего контроля и готовности к проверочным мероприятиям. Программа обеспечивает формирование профессионально значимых компетенций педагогов физической культуры, тренеров, методистов и управленческих работников, результаты освоения которых могут быть использованы при прохождении аттестации педагогов в установленном порядке как подтверждение повышения квалификации и внедрения современных технологий в профессиональную деятельность.

Анализ практики повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта показывает, что традиционные программы в большей степени сосредоточены на методике тренировочного процесса и развитии физических качеств, при этом вопросы профилактики травматизма, доказательных подходов к восстановлению, построения реабилитационных маршрутов, функционального контроля и документирования решений нередко рассматриваются фрагментарно и без достаточной практико-ориентированной части. Настоящая Программа устраняет указанный дефицит за счет системного включения медицинских, организационных и правовых аспектов сопровождения спортсмена, интеграции современных научно-обоснованных подходов к управлению нагрузкой и восстановлением, а также формирования единых прикладных регламентов работы для тренера, методиста и руководителя организации спортивной подготовки. Тематика Программы выстроена таким образом, чтобы обеспечить перенос результатов обучения в практику ДЮСШ, спортивных школ и колледжей в виде готовых инструментов: чек-листов безопасности, протоколов профилактики травм, алгоритмов взаимодействия и пакета локальных документов для внутреннего контроля.

Программа направлена на формирование у слушателей профессиональной готовности к обеспечению безопасности обучающихся и спортсменов через профилактику травматизма и перегрузок, своевременное выявление факторов риска и корректную организацию тренировочного процесса с учетом возраста, уровня подготовки, состояния здоровья и календаря соревнований. Существенное внимание уделяется отработке практических механизмов сопровождения типовых спортивных повреждений в пределах компетенции тренера и педагога, организации взаимодействия с медицинскими работниками и родителями (для несовершеннолетних), а также планированию возврата к тренировкам на основе критериев функциональной готовности и контроля динамики восстановления. Тематика Программы предусматривает освоение современных инструментов функционального тестирования и мониторинга (оценка работоспособности, утомления, восстановительных показателей), необходимых для принятия управленческих и тренировочных решений, снижения частоты травм и повышения устойчивости спортивных результатов.

Отдельный блок тематики ориентирован на управленческий уровень и соответствует задачам обеспечения готовности спортивной организации к внутреннему и внешнему контролю: формирование системы документирования и доказательной базы принятых решений, распределение ответственности персонала, разработка локальных нормативных актов по обеспечению безопасности занятий, медико-педагогическому контролю и порядку реагирования на травмы и неотложные состояния, а также выстраивание процедур внутреннего аудита соблюдения требований. В рамках тематики учитывается, что руководитель спортивной школы, ДЮСШ, колледжа или федерации несет организационную ответственность за наличие регламентов, соблюдение требований безопасности и корректное оформление соответствующей документации, что является значимым фактором при проверках и оценке качества деятельности организации.

Тематика Программы также включает цифровую и правовую составляющую, обусловленную использованием цифровых инструментов мониторинга тренировочной нагрузки, восстановления и функциональных показателей, а также необходимостью соблюдения требований цифрового законодательства Республики Казахстан в части защиты персональных данных и информационной безопасности. Слушатели осваивают принципы правомерной обработки персональных и медицинских данных спортсменов, правила ограниченного доступа к информации, требования к безопасному хранению и передаче данных, а также организационные меры предупреждения утечек и неправомерного использования сведений. Данный компонент обеспечивает соответствие практики цифрового сопровождения спортсменов требованиям действующего регулирования и формирует у специалистов устойчивую культуру ответственного обращения с данными.

Профессиональная направленность и измеримость результатов обеспечиваются тем, что тематика Программы структурирована по компетенциям и практическим продуктам обучения: по итогам освоения слушатели способны разработать и внедрить в своей организации профилактический план травматизма и перегрузок, протокол первичного реагирования и маршрутизации при травмах, алгоритм функционального тестирования и мониторинга восстановления, а также комплект локальных регламентов и чек-листов внутреннего контроля. Тематика Программы обеспечивает формирование целостной модели профессиональной деятельности педагога и тренера, ориентированной на безопасность, доказательность и управляемость тренировочного процесса, и соответствует требованиям системы повышения квалификации педагогов, подлежащих включению в реестр образовательных программ.

Раздел 4. Цель, задачи и ожидаемые результаты Программы

Целью образовательной программы курса повышения квалификации «Спортивная медицина и реабилитация» является повышение

профессиональной компетентности педагогов физической культуры, тренеров, методистов, руководителей и иных специалистов организаций образования и спортивной подготовки в области профилактики и сопровождения спортивных травм, организации восстановительных мероприятий и реабилитационных практик, а также применения функционального тестирования и мониторинга состояния спортсменов в образовательно-тренировочном процессе в соответствии с требованиями законодательства Республики Казахстан, нормативных документов системы повышения квалификации и положениями цифрового законодательства в части защиты персональных данных. Реализация Программы ориентирована на обеспечение безопасности обучающихся и спортсменов, повышение качества тренировочного процесса и формирование доказательной базы профессионального развития, которая может учитываться при прохождении аттестации педагогов в установленном порядке.

Задачами Программы являются формирование у слушателей системного представления о спортивной медицине и реабилитации как составляющей профессиональной деятельности педагога физической культуры и тренера, освоение современных научно-обоснованных подходов к профилактике травматизма, перегрузок и осложнений, развитие практических навыков первичного реагирования при травме и организации безопасной маршрутизации спортсмена к медицинской помощи, овладение методами планирования восстановительных мероприятий и возврата к тренировкам на основе критериев функциональной готовности, формирование компетенций по применению функционального тестирования и мониторинга тренировочной нагрузки, восстановительных показателей и факторов риска, развитие умений выстраивать междисциплинарное взаимодействие (тренер, педагог, медицинский работник, методист, руководитель, родители несовершеннолетних спортсменов) и корректно документировать принятые решения, а также освоение требований цифрового законодательства Республики Казахстан в части правомерной обработки персональных и медицинских данных спортсменов, обеспечения информационной безопасности и регламентирования доступа к данным. Отдельной задачей Программы является подготовка руководящего состава к выстраиванию внутриорганизационной системы профилактики травматизма и контроля безопасности занятий, включая разработку локальных регламентов, чек-листов и процедур внутреннего аудита, необходимых для прохождения проверок и оценки качества деятельности спортивной организации.

По завершении освоения Программы слушатели **обладают** знаниями нормативно-правовых и организационных основ обеспечения безопасности занятий физической культурой и спортом, понимают основные механизмы возникновения спортивных травм и перегрузок, факторы риска и принципы их профилактики, знают базовые подходы к планированию восстановительных мероприятий и реабилитации, критерии безопасного возврата к тренировкам и соревнованиям, а также методологию функционального тестирования, используемого для оценки работоспособности, утомления и восстановления.

Слушатели понимают требования к медико-педагогическому контролю, к документированию инцидентов и решений, а также нормы цифрового законодательства Республики Казахстан, регулирующие обработку персональных данных спортсменов, включая ограничения доступа, правила хранения и передачи информации и меры информационной безопасности.

В результате обучения слушатели **умеют** выявлять и анализировать факторы риска травматизма и перегрузок в образовательно-тренировочном процессе, корректировать планирование тренировочных нагрузок с учетом возраста, уровня подготовки, текущего функционального состояния и календаря соревнований, организовывать первичные действия при травме в пределах компетенции педагога и тренера с соблюдением требований безопасности, выстраивать взаимодействие с медицинскими специалистами и родителями, оформлять необходимую документацию и обеспечивать преемственность сопровождения спортсмена. Они способны применять простые и доступные инструменты функционального тестирования и мониторинга для оценки динамики состояния спортсмена, интерпретировать результаты в целях профилактики перегрузок и принятия управленческих решений, формировать индивидуальные восстановительные рекомендации в рамках своей профессиональной роли и организовывать условия безопасного возврата к тренировкам. Руководители и методисты по итогам обучения способны внедрять в организации систему профилактики травматизма и контроля безопасности, разрабатывать локальные регламенты и чек-листы, обеспечивать подготовку к проверкам и внутреннему аудиту, а также организовывать обучение персонала по единым алгоритмам.

По итогам освоения Программы слушатели **владеют** практическими алгоритмами профилактики травм и перегрузок, навыками применения функционального тестирования и мониторинга нагрузки и восстановления, инструментами документирования и анализа инцидентов, а также методами организационного обеспечения безопасной тренировочной среды. Они демонстрируют готовность к правомерному использованию цифровых средств учета и мониторинга с соблюдением требований защиты персональных данных и информационной безопасности, а также способность оформлять результаты профессиональной деятельности в виде доказательной базы повышения квалификации, пригодной для представления при прохождении аттестации педагогов в установленном порядке.

Раздел 5. Структура и содержание Программы

Тема 1. Организация спортивно-медицинского сопровождения и безопасность тренировочного процесса

Теория: Рассматриваются цели и задачи спортивной медицины и реабилитации в системе подготовки спортсменов и обучающихся. Анализируются роли и зоны ответственности тренера, педагога физической культуры, методиста, медицинского работника и руководителя спортивной

организации при обеспечении безопасности занятий. Раскрываются принципы профилактической направленности тренировочного процесса: допуск к занятиям, контроль состояния, минимизация рисков, порядок действий при инцидентах. Отдельно рассматривается организация медицинского наблюдения и взаимодействие с законными представителями несовершеннолетних спортсменов, а также требования к внутренним регламентам, журналам учета и управленческим решениям руководителя.

Практика: Слушатели выполняют аудит типового тренировочного занятия и условий спортивного объекта с составлением перечня рисков и мер предупреждения. Разрабатывают проект локального порядка: «Алгоритм действий персонала при травме/инциденте» и «Памятка по безопасной организации занятий». Моделируют ситуацию проверки спортивной организации: формируют комплект документов, подтверждающих соблюдение требований безопасности и организацию сопровождения.

Тема 2. Профилактика спортивного травматизма и управление факторами риска

Теория: Изучаются причины травматизма и типовые механизмы повреждений в разных видах спорта. Рассматриваются внешние и внутренние факторы риска: ошибки планирования нагрузки, недостаточное восстановление, несоответствие оборудования, техника выполнения упражнений, особенности роста и созревания у детей и подростков. Разбираются принципы построения профилактических программ: разминка и заминка, подготовка опорно-двигательного аппарата, развитие силы и координации, профилактика перегрузок, требования к постепенности и периодизации. Отдельный блок посвящен профилактике повторных травм и принципу «безопаснее предотвратить, чем лечить».

Практика: Слушатели составляют профилактическую «карту риска» для выбранной возрастной группы и вида спорта. Разрабатывают профилактический микроцикл на 2–4 недели с включением специальных упражнений и критериев контроля состояния. Выполняют разбор кейсов: «травма на фоне перегрузки», «травма из-за нарушений техники», «повторная травма из-за раннего возврата», и формируют управленческие решения для тренера и руководителя.

Тема 3. Первая помощь и маршрутизация спортсмена при травме

Теория: Рассматриваются принципы первичных действий при травмах на тренировке и соревнованиях: оценка состояния, обеспечение безопасности, остановка занятия, вызов медицинской помощи, информирование руководства и родителей, фиксация факта происшествия. Разбираются типовые неотложные состояния (ушибы, растяжения, вывихи, переломы, кровотечения, тепловые состояния) и допустимые действия персонала в пределах компетенции. Отдельно изучаются вопросы документирования: первичное сообщение, акт, запись в журнале, порядок передачи информации медицинскому работнику.

Практика: Отрабатываются алгоритмы действий по сценариям (ролевые ситуации): травма голеностопа, травма плеча, подозрение на перелом, тепловое истощение. Слушатели составляют «маршрутную карту» (кому, когда и что сообщать; какие документы заполнять). Формируют чек-лист оснащения тренировочного объекта для первичных действий и требований к информированию участников.

Тема 4. Диагностика и сопровождение травм опорно-двигательного аппарата в спортивной практике

Теория: Изучаются наиболее распространенные травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов и обучающихся: повреждения мышц и связок, суставные повреждения, перегрузочные синдромы, особенности детского травматизма. Рассматриваются признаки, требующие немедленного прекращения нагрузки и направления к врачу, типовые ошибки при сопровождении травм, принципы безопасного ограничения нагрузки. Анализируется роль тренера и педагога физической культуры в наблюдении динамики состояния и корректировке тренировочного плана на основании рекомендаций медицинского специалиста.

Практика: Разбор практических кейсов по описанию симптомов и обстоятельств травмы: определение «красных признаков», формирование решения о прекращении занятия и маршрутизации. Слушатели составляют план корректировки тренировочного процесса на период восстановления (что исключить, что разрешить, как контролировать). Формируют шаблон «карты наблюдения» за состоянием спортсмена на тренировочном этапе.

Тема 5. Реабилитация после спортивных травм: этапность, критерии и возврат к тренировкам

Теория: Рассматриваются принципы реабилитации и восстановительного процесса: этапность, индивидуализация, постепенность увеличения нагрузки, контроль болевого синдрома и функции. Изучаются подходы к реабилитации после распространенных повреждений, включая разрывы сухожилий (в том числе ахиллова сухожилия) и послеоперационные состояния: цели каждого этапа, риски осложнений, требования к режиму и безопасной активности. Отдельно рассматриваются критерии возврата к тренировкам и соревнованиям: функциональная готовность, устойчивость результата тестов, отсутствие признаков перегрузки.

Практика: Слушатели проектируют реабилитационный маршрут для типового случая (например, послеоперационное восстановление при повреждении сухожилия): этапы, задачи, допустимая активность, контрольные точки. Разрабатывают «протокол возврата» в тренировочный процесс с перечнем критериев допуска. Анализируют ошибки раннего возврата и составляют план предупреждения повторных травм.

Тема 6. Восстановительные средства и методы: лечебная физическая культура, физические методы, массаж, режим

Теория: Изучаются восстановительные подходы в спорте: лечебная физическая культура как базовый метод восстановления функций, принципы подбора упражнений и дозирования, требования к технике и безопасности. Рассматриваются физические методы восстановления и их назначение в рамках комплексного подхода (в пределах организационного сопровождения), роль массажа и миофасциальных практик, режим сна, питания и восстановительных пауз. Отдельный блок посвящен отличию «восстановления» от «лечения» и корректному взаимодействию с медицинским работником.

Практика: Слушатели составляют набор восстановительных комплексов для разных задач (после нагрузки, при признаках утомления, на этапе возвращения после травмы) с учетом возраста и вида спорта. Проектируют недельный план восстановления команды/группы с контрольными показателями. Выполняют кейс-анализ: «перетренированность», «недовосстановление», «неадекватные восстановительные процедуры» и предлагают решения.

Тема 7. Функциональное тестирование и мониторинг готовности спортсмена

Теория: Рассматривается назначение функционального тестирования и педагогического контроля: оценка работоспособности, утомления, восстановления, функциональных ограничений и динамики подготовки. Изучаются принципы выбора тестов по цели и контингенту, требования к стандартности условий, надежности и интерпретации результатов. Анализируются критерии «тренировочной готовности» и признаки перегрузки, а также способы встраивания контроля в учебно-тренировочный план без нарушения учебного процесса и безопасности.

Практика: Слушатели разрабатывают «паспорт тестирования» для группы (какие тесты, когда, как фиксировать результаты, какие пороговые значения использовать для управленческих решений). Составляют шаблон отчета тренера/методиста по результатам тестирования и плану коррекции нагрузки. Проводят разбор данных по условному набору результатов и принимают решения: уменьшение нагрузки, восстановительный день, индивидуальная корректировка.

Тема 8. Сотрясение головного мозга и травмы головы: риски, признаки, сопровождение

Теория: Изучаются особенности травм головы в спорте: механизмы возникновения, типовые признаки и опасные симптомы, требующие немедленной медицинской помощи. Рассматриваются последствия повторных травм, риски скрытого течения и ошибки поведения персонала. Раскрываются принципы безопасного временного отстранения от занятий, наблюдения и

возврата к нагрузке только при наличии медицинского допуска и объективных критериев.

Практика: Слушатели отрабатывают сценарии действий при подозрении на травму головы: остановка занятия, оценка состояния, фиксация симптомов, маршрутизация, информирование. Разрабатывают памятку для тренеров и родителей «как распознать признаки и что делать». Формируют регламент для организации по допуску к занятиям после травмы головы.

Тема 9. Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки: организация, документация, контроль качества

Теория: Рассматривается система медико-биологического обеспечения спорта и практики организационного сопровождения: планирование мероприятий, взаимодействие с медицинскими учреждениями, формирование командного подхода, распределение ответственности. Анализируются требования к документированию (журналы, отчеты, согласования, маршрутизация, учет инцидентов, контроль выполнения рекомендаций). Отдельно рассматриваются вопросы хранения и доступа к информации о состоянии спортсменов, необходимость соблюдения требований конфиденциальности и информационной безопасности при использовании цифровых средств учета и обмена данными.

Практика: Слушатели формируют пакет организационных документов для спортивной школы/клуба: план сопровождения сезона, формы учета, шаблон отчета руководителю, чек-лист внутреннего контроля качества. Проводят моделирование внутреннего аудита: проверяют полноту документов, выявляют риски и разрабатывают корректирующие меры. Готовят план инструктажа персонала по единому порядку действий и фиксации данных.

Тема 10. Итоговая аттестация: кейс и тестирование

Теория: Определяются требования к итоговой работе, структура кейса, критерии оценивания, требования к обоснованию решений на основе профилактики, безопасности и этапности восстановления. Разбираются типовые ошибки в сопровождении травм и организации реабилитации.

Практика: Слушатели разрабатывают и защищают комплексный кейс (индивидуально или в группе) по сопровождению спортсмена/группы: профилактика, действия при травме, маршрутизация, план восстановления, критерии возврата, функциональный контроль, документация. Выполняют итоговое тестирование, после чего проводится разбор ошибок и формирование рекомендаций по внедрению инструментов в практику организации.

Учебно-тематический план

№	Тема	Теория (ч)	Практика (ч)	Всего (ч)

1	Организация спортивно-медицинского сопровождения и безопасность тренировочного процесса	2	6	8
2	Профилактика спортивного травматизма и управление факторами риска	2	6	8
3	Первая помощь и маршрутизация спортсмена при травме	2	6	8
4	Диагностика и сопровождение травм опорно-двигательного аппарата	2	6	8
5	Реабилитация после спортивных травм: этапность и возврат к тренировкам	2	6	8
6	Восстановительные средства и методы: лечебная физическая культура, физические методы, массаж, режим	1	7	8
7	Функциональное тестирование и мониторинг готовности спортсмена	1	7	8
8	Сотрясение головного мозга и травмы головы: риски, признаки, сопровождение	2	6	8
9	Медико-биологическое обеспечение: организация, документация, контроль качества	1	7	8
10	Итоговая аттестация: кейс и тестирование	1	7	8
	ИТОГО	16	64	80

Общий объем – 80 академических часов (16 часов теории + 64 часа практики).

Раздел 6. Организация учебного процесса

Реализация Программы осуществляется в очной, дистанционной или смешанной формах обучения. При дистанционном формате используются цифровые образовательные платформы с обязательной идентификацией слушателей и фиксацией результатов обучения.

Организация учебного процесса осуществляется с соблюдением требований цифрового законодательства Республики Казахстан, включая защиту персональных данных и информационную безопасность.

Раздел 7. Учебно-методическое обеспечение Программы

Учебно-методическое обеспечение курса включает:

- методические рекомендации;
- видеоматериалы (по необходимости);
- интернет-ресурсы;
- раздаточные материалы;
- электронные образовательные ресурсы (ЭОР) и цифровые материалы (презентации, кейсы, чек-листы), размещаемые в облачной папке;
- инструкции по цифровой гигиене и безопасной работе в цифровой среде (пароли, доступ, конфиденциальность) для слушателей и преподавателей.

Раздел 8. Оценивание результатов обучения

Оценивание результатов обучения осуществляется в форме:

- текущего контроля;
- выполнения практических заданий;
- итогового тестирования.

Для проведения самостоятельной (практической) работы разработаны критерии (Приложение 1).

Итоговая аттестация проходит в форме тестирования. Порог успешного прохождения – не менее 60% правильных ответов. За каждый правильный ответ присваивается 1 балл.

Раздел 9. Посткурсовое сопровождение

Посткурсовое сопровождение предусматривает:

- методическую и консультационную поддержку;
- участие в профессиональных сообществах;
- сопровождение внедрения освоенных инструментов;
- содействие в публикации результатов профессиональной деятельности.

Раздел 10. Список литературы

1. Закон Республики Казахстан «Об образовании» от 27 июля 2007 года (с изменениями и дополнением от 10.09.2023 г.);
2. Закон Республики Казахстан «О статусе педагога» от 27 декабря 2019 года № 293-VI Закон Республики Казахстан (с изменениями и дополнениями по состоянию на 1.07.2023 г.)
3. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 30 июля 2014 года (с изменениями и дополнениями по состоянию на 3.09.2023г.);
4. Закон Республики Казахстан «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам инклюзивного образования» от 26 июня 2021 года № 56-VII Закон Республики Казахстан (с изменениями и дополнениями по состоянию на 26.06.2021 г.);
5. Закон Республики Казахстан «О социальной и медико-педагогической коррекционной поддержке детей с ограниченными возможностями» от 11 июля 2002 года №343 (с изменениями и дополнениями по состоянию на 1.07.2023г.);
6. Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 28 января 2016 года № 95 «Об утверждении Правил организации и проведения курсов повышения квалификации педагогов, а также посткурсового сопровождения деятельности педагога» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 17.09.2023г);
7. Приказ Министерство образования и науки Республики Казахстан от 27 января 2016 года № 83 «Об утверждении Правил и условий проведения аттестации педагогических работников и приравненных к ним лиц, занимающих должности в организациях образования, реализующих общеобразовательные учебные программы дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего образования, образовательные программы технического и профессионального, послесреднего,

дополнительного образования и специальные учебные программы, и иных гражданских служащих в области образования и науки» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 30.12.2022г.)

8. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог» Приказ и.о. Министра просвещения Республики Казахстан от 15 декабря 2022 года № 500;

9. Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 20 марта 2015 года № 137 «Об утверждении Правил организации учебного процесса по дистанционным образовательным технологиям» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 3.11.2021 года);

10. Приказ Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года № 348 «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 7.10.2023г.);

11. Приказ Министра просвещения Республики Казахстан от 16 сентября 2022 года № 399 (приложении 24, 67, 126) «Об утверждении типовых учебных программ по общеобразовательным предметам начального, основного среднего и общего образования» (с изменениями и дополнения на 19.07.2023г.);

12. Приказ Министерства образования и науки Республики Казахстан от 18 марта 2008 года №125 «Об утверждении Типовых правил проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся» от 18.03.2008 г. (с изменениями и дополнениями по состоянию на 14.07.2023г.).

13. Цифровой кодекс Республики Казахстан: Кодекс Республики Казахстан от 09.01.2026 № 255-VIII ЗРК (вводится в действие с 11.07.2026) // Информационно-правовая система «Әділет».

14. Спортивная медицина и лечебная физическая культура / А.А. Давыдова, К.С. Щербенко // *Наука-2020*. — 2018. — № 7(23). — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-meditsina-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura (дата обращения: 04.09.2025). — DOI: отсутствует.

15. Актуальные проблемы и перспективы спортивной медицины в современной России / А.З. Бажев, А.А. Бажев // *Актуальные вопросы современного образования: сборник научных трудов*. — 2024. — № 1. — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnyeproblemy-i-perspektivy-sportivnoy-meditsiny-v-sovremennoy-rossii (дата обращения: 04.09.2025). — DOI: отсутствует.

16. Физическая нагрузка после травм: лечебно-оздоровительный комплекс / Д. П. Романова // *Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение*. 2015. № 1(3).
URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-nagruzka-posle-travm-lechebno-ozdorovitelnyy-kompleks (дата обращения: 04.09.2025).

17. Системный подход в физической реабилитации после травм / А.С. Янковская // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*.

2024. № 4-4(91). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sistemnyy-podhod-v-fizicheskoy-reabilitatsii-posle-travm (дата обращения: 04.09.2025).

18. Современные методы реабилитации после переломов и травм: как вернуться к активной жизни быстрее / О.А. Долгорукова, Д.С. Загребина, М. Закариа Махмуд Мохамед // *Молодой ученый*. 2024. № 21(520). С. 18–21. URL: https://moluch.ru/archive/520/114404/ (дата обращения: 04.09.2025).

19. Современные принципы в реабилитации спортсменов / Н.Г. Кручинский // *Здоровье для всех: научно-практический журнал*. 2016. № 2. С. 11–15.

20. Спортивная медицина – объект студенческой науки / Б.А. Турбин // *Молодой ученый*. 2023. № 21(468). С. 423–426. URL: https://moluch.ru/archive/468/103081/ (дата обращения: 04.09.2025).

21. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. М.: Физкультура и спорт, 1997. 178 с.

22. Послеоперационная реабилитация спортсменов с разрывами ахиллова сухожилия: методические рекомендации / М.И. Гершбург. М., 1997. 36 с.

23. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. Ч. 1 / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. М.: Советский спорт, 2004. 304 с.

24. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. Ч. 2 / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. М.: Советский спорт, 2004. 360 с.

25. Медико-биологическое обеспечение спорта за рубежом / сост. Г.А. Макарова, Б.А. Поляев. М.: Советский спорт, 2012. 310 с.

26. Спортивная медицина: практические рекомендации / под ред. Р. Джексона; пер. с англ. Киев: Олимпийская литература, 2003. 384 с.

27. Спортивная медицина: справочник для врачей и тренеров. М.: Человек, 2013. 328 с.

28. Спортивная травма: диагностика и лечение / П. Макмаон; науч. ред. В.В. Уйба; пер. с англ. М.: Практика, 2011. 366 с.

29. Exercise Will Hurt You: Concussion, Traumatic Brain Injury, and How the Dangers of Sports and Exercise Can Affect Your Health / Steven J. Barrer. New York: Seven Stories Press, 2018. 230 p.

30. Consensus statement on concussion in sport: the 6th International Conference on Concussion in Sport - Amsterdam, October 2022 / P. McCrory [et al.] // *British Journal of Sports Medicine*. 2023. DOI: 10.1136/bjsports-2023-106898.

31. The IOC consensus statement: methods for recording and reporting of epidemiological data on injury and illness in sport 2020 (including the STROBE extension for sports injury and illness surveillance (STROBE-SIIS)) / R. Bahr [et al.] // *British Journal of Sports Medicine*. 2020. DOI: 10.1136/bjsports-2019-101969.

32. Return to sport after ACL reconstruction: a systematic review and meta-analysis / L. Ardern [et al.] // *British Journal of Sports Medicine*. 2014. DOI: 10.1136/bjsports-2013-092836.

33. International Olympic Committee consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update / M.K. Mountjoy [et al.] // *British Journal of Sports Medicine*. 2018. DOI: 10.1136/bjsports-2018-099193.

Приложение 1

Параметры оценивания	Традиционная оценка	Оценка в баллах	Параметры оценки
не реализовано	«Неудовлетворительно»	0-11 баллов	- содержание работы не соответствует заявленной теме; - текст работы оформлен небрежно, неразборчиво, имеются грубые стилистические ошибки; - наблюдается бездумное переписывание фрагментов текста из одного или нескольких источников, литература не использовалась; - выводы отсутствуют или не соответствуют содержанию раздела; - работа не оформлена в соответствии с требованиями
частично реализовано	«Удовлетворительно»	12-14 баллов	- содержание работы частично соответствует теме; - работа оформлена в основном правильно, имеются существенные стилистические и грамматические ошибки; - имеется небрежность в оформлении работы: не оставлены поля, нет нумерации страниц, допущены исправления по тексту, неправильно оформлен титульный лист; - для выполнения работы требовалась постоянная помощь, литература использовалась частично; - выводы сделаны не по всем разделам работы или частично соответствует содержанию раздела, или отсутствуют выводы по приведенным данным; отсутствует оглавление, список литературы, подписи к рисункам, названия таблиц

реализовано выше среднего, с учетом исправлений	«Хорошо»	15-17 баллов	содержание работы в основном соответствует теме или завышен ее объем; - работа в основном оформлена правильно, имеются некоторые несущественные стилистические и грамматические ошибки; - работа выполнялась в основном самостоятельно, литература использовалась; - выводы в основном соответствуют содержанию раздела; - работа в основном оформлена правильно, имеются некоторые отклонения от требований;
реализовано полностью	«Отлично»	18-20 баллов	содержание темы раскрыто полностью, и работа соответствует выбранной теме; - работа оформлена правильно, имеются несущественные стилистические ошибки; - практическая часть работы выполнена самостоятельно, вся выбранная литература проанализирована и использована в работе; - имеются обоснованные выводы по каждому разделу

Шкала перевода баллов в оценки

Оценка	Диапазон выполнения	Баллы
5	28-30	18-20
4	20-27	15-17
3	13-19	12-14
2	Менее 12	0-11