



СПОРТНО УЧИЛИЩЕ  
"ДИМИТЪР РОХОВ"  
гр. СЛИВЕН

**СУ "ДИМИТЪР РОХОВ"**

**гр. СЛИВЕН**

УТВЪРДИЛ  
ДИРЕКТОР

Лъчезар Дойчев



## КОНСПЕКТ

### СПОРТНА МЕДИЦИНА И ХИГИЕНА СПП - XII КЛАС

1. Взаимовръзка между физическата активност и здравето
2. Препоръки за физическа активност с цел превенция на здравословния риск
3. Класификация на спортовете в зависимост от енергоосигуряването
4. Тестове за определяне на физическия работен капацитет
5. Състав на телесната маса и спорт.
6. Методи за определяне и оценка на състава на телесната маса
7. Спортен травматизъм – характеристика, особености, фактори за възникване на травматични увреждания, превенция
8. Травми на кожата и лигавиците – характеристика, усложнения, първа помощ
9. Травми на опорно-двигателния апарат - характеристика, усложнения, първа помощ
10. Травми на вътрешните органи и главата
11. Оказване на първа помощ при животозастрашаващи състояния
12. Лична хигиена и спорт
13. Хигиена на храненето
14. Принципи на здравословното хранене
15. Специфични изисквания към храненето на спортистите
16. Спортни добавки - видове, ефективност, безопасност
17. Антидопингови регулации в спорта

**КРИТЕРИИ  
ЗА ОЦЕНЯВАНЕ ЗНАНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ  
ПО СПОРТНА МЕДИЦИНА И ХИГИЕНА – СПП**

Учебната програма по учебния предмет Спортна медицина и хигиена – теория, е предназначена за обучение на учениците за придобиване на III степен на професионална квалификация. В нея е включено учебно съдържание насочено към овладяването на базисни знания, умения и компетентности, които гарантират на обучаемите възможност за упражняване на професията в спортни организации, които развиват и осъществяват тренировъчна и състезателна дейност по вид спорт. Обучението по предмета се извършва във взаимовръзка с учебния предмет биология и здравно образование и с другите учебни предмети от отрасловата и специфичната подготовка за професията и се организира чрез активно включване на учениците в учебния процес, чрез проблемно поставяне и изясняване на учебното съдържание, анализиране на данни и изпълнение на задания. Обучението се провежда като теоретични уроци за нови знания и занимания с практическа насоченост.

**ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО**

Основната цел на обучението по учебния предмет Спортна медицина и хигиена е учениците да усвоят значими за професията знания и умения, свързани със спорта и здравето, които да допринесат за повишаването на професионалната компетентност на учениците и да бъдат от полза при реализацията им като специалисти в съответната област.

**НА БАЗА НА ОЧАКВАНИТЕ РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО, КРИТЕРИИТЕ  
ЗА ОЦЕНЯВАНЕ ЗНАНИЯТА И КОМПЕТЕНЦИИТЕ НА УЧЕНИЦИТЕ СА  
СЛЕДНИТЕ:**

- Взаимовръзката между физическата активност и здравето на човека, както и относно препоръките на СЗО за обем и интензивност на физическата активност с цел превенция на заболяванията.
- Принципиите на здравословното хранене, както и особеностите на храненето при спортисти в зависимост от вида спорт и етапа на спортна подготовка.
- Основни понятия за компонентите на телесната маса, начините за оценката им, както и безопасните методи за контрол на теглото.
- Основните здравословни рискове при спортисти и хигиенните мерки за предотвратяването им.
- Специфичните особености, фактори за възникването и начините за превенция на спортния травматизъм.
- Оказване на първа долекарска помощ при травматични увреждания и животозастрашаващи състояния.
- Да дават препоръки относно физическата активност на хора на различна възраст с цел превенция на здравето им.
- Да правят информиран избор на хранителен режим във връзка със спортносъстезателната дейност.