

Технологическая карта урока 5 класс № 4

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

№	Элемент структуры	Формат взаимодействия	время	Деятельность учащихся
1	Организационный момент	ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	2-3 мин	Участие в чате через VK
2	Изучение нового материала	Работа с презентацией	20 мин	Изучить данную презентацию Изучить видео
		Просмотр видео https://www.youtube.com/watch?v=1r8ei_jOtOg		
3	Закрепление	Тестирование https://forms.gle/j2AwdwenRWbyP5ei6 на 5 – без ошибок на 4 – 1 ошибка на 3 – две ошибки	10 мин	Ответить на вопросы обязательно
4	Домашнее задание	Приседание (количество раз за минуту) Мальчики: на 5 - 46 и больше, на 4 – 44-45, на 3 – 42-43 Девочки: на 5 – 44 и больше, на 4 – 42-43, на 3 – 40-41		Скинуть видео с присутствием рулетки в личку в vk

Физическая культура и спорт стали неотъемлемой частью жизни современного общества.

*В независимости от вида спорта, существует **общая профилактика травматизма**, т.е. правила, не соблюдение которых значительно повышает риск получить травму*



Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом:

1. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности.
2. Врачебный контроль.
3. Правила личной гигиены.
4. Качественная разминка и разогрев мышц.
5. Правильное выполнение техники движений.
6. Адекватный расчет сил и возможностей, соблюдение режима дня.
7. Баланс между силой и гибкостью.
8. Соблюдение методических принципов.
9. Квалификация учителя.



1. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности.

В каждом виде спорта есть свои правила техники безопасности, с которыми вы должны ознакомиться в первую очередь.



Строгая дисциплина, внимательность и собранность на занятиях должны быть законом.



Недопустимо выполнение физических упражнений учениками при отсутствии учителя, тренера-преподавателя.

При выполнении ряда упражнений необходима страховка и знание элементов самостраховки.

Учитель перед каждым занятием проверяет место занятий и следит за тем, чтобы не было посторонних предметов, посторонних лиц, во время занятий следят за поддержанием нормальной температуры, обеспечением достаточного освещения и вентиляции, контролируют качество инвентаря и оборудования, проверяют защитные приспособления.





Важно к занятиям подобрать правильную форму и обувь. Длинные, не по размеру штаны могут зацепиться за пальцы ног. Неправильная или некачественная обувь для бега может привести к болям в голеностопном суставе и колене.

2) . **Врачебный**

контроль — выбор упражнений без учета состояния здоровья или поспешный допуск к тренировкам после перенесенных травм — верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне



3. Соблюдение правил личной гигиены.

Ногти надо стричь и на руках и на ногах. Одежду (форму) после тренировки сушить и почаще стирать. Использовать шлепанцы в общем душе и т.д.



4. Хорошая разминка и разогрев мышц.

Плохая разминка приводит к растяжениям связочного аппарата, уменьшает подвижность и амплитуду.



5. Правильное выполнение техники движений и приемов.

При освоении нового упражнения обязательно начинайте с изучения правильной техники выполнения движения, не торопитесь увеличивать амплитуду, скорость удара или рабочий вес штанги.



Именно в силу несложившегося механизма межмышечной координации при освоении новых упражнений могут происходить растяжения и разрывы мышц, связок и сухожилий.

6. Адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня



Если вы не соблюдаете принцип последовательности и постепенности наращивания тренировочных нагрузок, то неизбежно столкнетесь с травмами.

Все изменения программы должны логично вытекать одно из другого. Необходимо также учитывать особенности телосложения, состояния здоровья, возрастные особенности, физическую подготовленность.

Травмы возникают при внезапном увеличении частоты, продолжительности или интенсивности тренировки

7. **Баланс между силой и**

гибкостью.

Регулярная тренировка гибкости позволит уменьшить тугоподвижность мышц, улучшить координацию, увеличить амплитуду движения в суставах.



Тренировка силы может снизить риск небольших травм, поскольку более сильные мышцы, прочные кости, связки суставов лучше противостоят нагрузкам.

8. Соблюдение методических принципов.

Важно строгое соблюдение учителем методических указаний, определяющих содержание и порядок проведения занятий и соревнований, нарушение которых может причинить вред здоровью учащихся.



9. Квалификация учителя.

Профессионально подготовленный тренерский состав. Дает не только руководство при занятиях физической культурой и спортом, но и обеспечивает создание благоприятных и безопасных условий при проведении занятий.



Для сохранения здоровья, быстрого восстановления организма после перенесенной травмы большое значение имеет правильное и своевременное оказание первой доврачебной помощи.

