

# 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
		Просмотр видео <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1r8ei_jOtOg">https://www.youtube.com/watch?v=1r8ei_jOtOg</a>		Изучить видео
3	Закрепление	Тестирование <a href="https://forms.gle/j2AwdwenRWbyP5ei6">https://forms.gle/j2AwdwenRWbyP5ei6</a> на 5 – без ошибок на 4 – 1 ошибка на 3 – две ошибки	10 мин	<b>Ответить на вопросы обязательно</b>
4	Домашнее задание	<b>Приседание (количество раз за минуту)</b> 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 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.*

