*Проект*

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«Здоровье юного спортсмена: предупреждение травматизма и перетренированности. Первая помощь на тренировках и соревнованиях»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов (модулей) и тем** | **Трудо- емкость** | **Виды учебных занятий, учебных работ** | **Формы контроля** |
| **Лекции, лекции-вебинары** | **Практич., семинарские занятия** | **Самостояте- льная работа** |
| **(ч.)** | **(ч.)** | **(ч.)** | **(ч.)** |
| **1.** | **Спортивные травмы** | **18** | **4** | **6** | **8** | **Текущий контроль** |
| 1.1. | Виды и классификация спортивных травм | 4 | 1 | 1 | 2 |  |
| 1.2 | Особенности травм при занятиях спортом | 4 | 1 | 1 | 2 |  |
| 1.3 | Обстоятельства, способствующие получению травмы. Ошибки в методике проведения тренировок и соревнований. | 6 | 1 | 3 | 2 |  |
| 1.4. | Перетренированность: причины, характеристика, последствия | 4 | 1 | 1 | 2 |  |
| **2.** | **Распространенность травм в зависимости от вида спорта** | **12** | **3** | **3** | **6** | **Текущий контроль** |
| 2.1. | Травмы верхних конечностей | 4 | 1 | 1 | 2 |  |
| 2.2. | Травмы нижних конечностей | 4 | 1 | 1 | 2 |  |
| 2.3. | Деформации опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом. | 4 | 1 | 1 | 2 |  |
| **3.**  | **Рекомендации по оказании первой доврачебной помощи при спортивных травмах**  | **10** |  | **4** | **6** | **Текущий контроль** |
| **4.** | **Организационно-методические основы реабилитации юных спортсменов после травм** | **22** | **2** | **8** | **12** | **Текущий контроль** |
| 4.1. | Реабилитационные упражнения на начальном этапе тренировки  | 10 | 2 | 4 | 4 |  |
| 4.2 | Методы оценки эффективности реабилитации | 6 |  | 2 | 4 |  |
| 4.3. | Критерии возобновления спортивной деятельности | 6 |  | 2 | 4 |  |
| **5.** | **Мероприятия, направленные на предупреждение травм при занятиях спортом. Общие требования техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом** | **8** | **2** | **2** | **4** | **Текущий контроль** |
|  | **Итоговая аттестация** | **2** |  | **2** |  | **тестирова- ние** |
|  | **Итого:** | **72** | **11** | **25** | **36** |  |