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

**Цель программы**: совершенствование и (или) формирование профессиональных компетенций слушателей в области предупреждения травматизма   
и перетренированности юных спортсменов в процессе тренировок и соревнований

**Основные темы курса:**

* Спортивные травмы (виды и классификация; обстоятельства, способствующие получению травм; характеристика перетренированности и пр.)
* Распространенность травм в зависимости от вида спорта
* Рекомендации по оказании первой доврачебной помощи при спортивных травмах
* Мероприятия, направленные на предупреждение травм при занятиях спортом.
* Общие требования техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом

**В процессе обучения** слушатели научатся анализировать случаи травматизма и перетренированности спортсменов во время спортивной подготовки, а также предупреждать случаи травматизма во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований, используя методы:

разъяснения обучающимся правил и техники безопасного выполнения упражнений;

страховки;

формирования и закрепления у юных спортсменов умения и навыков самостраховки и безопасного поведения при проведении учебно-спортивных мероприятий;

демонстрации безопасных и рациональных техник, приемов и способов выполнения упражнений;

подбора физической нагрузки, средств и методов спортивной подготовки на основе анатомо-физиологических и психологических, возрастных особенностей и уровня подготовленности спортсменов.

**Учебный план**– перейти по ссылке.

Учебный план дополнительной профессиональной программы и содержание учебных занятий могут дополняться при условии обновления федеральных нормативных правовых актов в сфере физической культуры и спорта.