**ПРЕДМЕТ ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ**

Задание № 1

Тема 4.1. Врачебно-педагогическое наблюдение. Самоконтроль спортсмена. Наблюдение за распределением занимающихся ФКиС на группы по состоянию здоровья. Наблюдение за учебно-тренировочной работой. Составить конспект по теме, используя учебное пособие и возможности интернета. Учебное пособие стр.70 ссылка: https://yadi.sk/d/8\_ESTyjcC6k-Ug

Учебное пособие стр.70 ссылка: https://yadi.sk/d/8\_ESTyjcC6k-Ug

Прислать по адресу: katenok777myr@rambler.ru

Задание №2

Основные понятия самоконтроля: определение, задачи, принципы. Приемы самоконтроля.

Практическая работа

Описать Дневник самоконтроля: содержание, правила заполнения. Можно использовать свои данные. Прислать по адресу: katenok777myr@rambler.ru

Задание №3

Профилактика спортивных травм. Повреждения и заболевания наружных покровов и опорно - двигательного аппарата.

Рассмотреть вопросы:

Понятие спортивной травмы. Причины спортивных травм (нарушения режима тренировочного процесса, отсутствие страховки, выполнение сложных упражнений без должной подготовки, нарушение санитарно-технических требований в местах занятий, плохого качества спортивный инвентарь, занятие в состоянии утомления, умышленная грубость партнеров, недисциплинированность).

Открытые повреждения. Виды и признаки открытых повреждений. Первая медицинская помощь при открытых повреждениях. Профилактика открытых повреждений. Закрытые повреждения. Виды и признаки закрытых повреждений. Первая медицинская помощь при закрытых повреждениях. Профилактика закрытых повреждений. Заболевания наружных покровов и опорно-двигательного аппарата спортсменов. Причины, признаки и профилактика заболеваний

Составить конспекты по теме, используя учебное пособие и возможности интернета.

Учебное пособие ссылка: https://yadi.sk/d/8\_ESTyjcC6k-Ug

Прислать по адресу: katenok777myr@rambler.ru

Задание №4

Профилактика спортивных травм.

Написать доклад на тему: Причины спортивных травм. Классификация спортивных травм. Сроки возобновления спортивных занятий после травм опорно-двигательного аппарата.

Прислать по адресу: katenok777myr@rambler.ru

Задание №5

Дифференцированный зачет по теме

« Основы врачебного контроля»

Тест https://yadi.sk/i/6Kj2njjy6Cz7wQ

Прислать по адресу: katenok777myr@rambler.ru