



- выбирать средства восстановления работоспособности для укрепления здоровья и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями с различным контингентом и достижения высоких спортивных результатов у квалифицированных спортсменов;
- составлять план восстановительных мероприятий с использованием отдельных средств в определенный этап подготовки и для определенного контингента спортсменов.
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при получении травм;
- уметь применять полученные знания для формирования укрепления здоровья и профилактики травматизма.

**Владеть:**

- методами измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях методиками использования гигиенических средств восстановления работоспособности
- методиками использования отдельных средств для восстановления работоспособности в ИВС
- методикой составления плана восстановительных мероприятий в определенный этап подготовки и для определенного контингента спортсменов.
- владеть способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.
- приемами оказания первой доврачебной помощи.

**4. Краткое содержание дисциплины:**

*Понятие о травме.* Определение «травмы». Виды травм .

*Причины возникновения травм в спорте и оказание первой доврачебной помощи.* Причины травм. Обстоятельства и условия, в которых возникают спортивные травмы. Внешние и внутренние факторы возникновения травм. Первая доврачебная помощь при травмах.

*Средства восстановления спортивной работоспособности.* Классификация средств восстановления. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Физические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Группа средств широкого воздействия. Группа средств избирательного воздействия. Группа средство общего тонизирующего воздействия. Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки. Комплексное использование различных физических факторов. Гигиеническая характеристика, физиологическое действие и методика применения различных гидропроцедур, паровых и суховоздушных бань, тепловых камер, электросветовых процедур, баровоздействий, ультрафиолетовых облучений и аэроионизации. Использование БАД как средства восстановления работоспособности.

*Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.* Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Специализированные комплексы гигиенических мероприятий при подготовке и выступлении.

Гигиеническая характеристика влияния погодных условий на психофизиологические функции организма. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм. Профилактика переохлаждений, перегревания и травматизма в спорта.

Правильный выбор одежды и обуви.

Особенности организации мест занятий при занятиях физическими упражнениями.