

**ПЛАН**  
**мероприятий по профилактике спортивного травматизма**  
**специализированного учебно-спортивного учреждения физической культуры**  
**и спорта «Миорская государственная детско-юношеская спортивная школа»**  
**на 2020-2022 годы**

| №<br>п/п                                      | Наименование мероприятий                                                                                                                                              | Сроки исполнения              | Ответственные                                                         |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>1.ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>          |                                                                                                                                                                       |                               |                                                                       |
| 1.1.                                          | Заслушивать на совете школы вопрос о выполнении плана мероприятий по профилактике спортивного травматизма.                                                            | ежегодно                      | тренеры-преподаватели                                                 |
| 1.2.                                          | Регистрировать спортивные травмы в журнале установленной формы.                                                                                                       | по факту                      | администрация                                                         |
| 1.3.                                          | Анализировать причины возникновения спортивного травматизма среди спортсменов-учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий, спортивно- массовых мероприятий.  | постоянно                     | тренеры-преподаватели, заместитель директора по основной деятельности |
| <b>2. Кадровое обеспечение</b>                |                                                                                                                                                                       |                               |                                                                       |
| 2.1.                                          | Включить тренеров-преподавателей в перспективный план повышения квалификации с освещением вопросов профилактики спортивного травматизма.                              | 2020-2022 год                 | заместитель директора по основной деятельности                        |
| <b>3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b> |                                                                                                                                                                       |                               |                                                                       |
| 3.1.                                          | Принимать меры по замене устаревшего оборудования.                                                                                                                    | 2020-2022 год                 | администрация                                                         |
| 3.2.                                          | Своевременно оформлять акт списания спортивного инвентаря, пришедшего в негодность.                                                                                   | постоянно                     | администрация                                                         |
| 3.3.                                          | Включать в план развития учебно-материальной базы вопросы пополнения спортивной базы инвентарём.                                                                      | Ежегодно, при наличии средств | администрация                                                         |
| <b>4.ИНФОРМАЦИОННОЕ ПРОСТРАНСТВО</b>          |                                                                                                                                                                       |                               |                                                                       |
| 4.1.                                          | Обновлять информационное пространство по вопросам профилактики спортивного травматизма, оказания доврачебной помощи и самопомощи при неотложных состояниях.           | постоянно                     | тренеры-преподаватели                                                 |
| 4.2.                                          | Проведение информационно-разъяснительной работы по профилактике спортивного травматизма со спортсменами-учащимися, законными представителями и лицами их заменяющими. | постоянно                     | тренеры-преподаватели                                                 |
| <b>5.СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b> |                                                                                                                                                                       |                               |                                                                       |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                 |                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 5.1.                                                                      | Производить осмотр спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования.                                                                                                                                                               | Перед началом спортивных мероприятий, 2 раза в год по плану с оформлением актов | администрация                                                         |
| 5.2.                                                                      | Усилить контроль допуска спортсменов-учащихся к учебно-тренировочным занятиям в спортивной одежде и обуви, соответствующей требованиям.                                                                                                       | постоянно                                                                       | тренеры-преподаватели                                                 |
| 5.3.                                                                      | Не допускать проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований без соответствующей виду спорта предварительной разминки и инструктажа по мерам безопасности.                                                                             | постоянно                                                                       | тренеры-преподаватели, заместитель директора по основной деятельности |
| 5.4.                                                                      | Обеспечить соблюдение положения о проведении спортивно-массового мероприятия, спортивных соревнований по виду спорта и положения о проведении (регламента проведения) спортивного соревнования.                                               | постоянно                                                                       | администрация, тренеры-преподаватели                                  |
| 5.5.                                                                      | Запретить проведение спортивно-массовых мероприятий при отсутствии на физкультурно-спортивном сооружении оборудования, инвентаря или условий, необходимых для соблюдения требований безопасности до полного устранения имеющихся недостатков. | постоянно                                                                       | Администрация, тренеры-преподаватели                                  |
| <b>6. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕДИЦИНСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-УЧАЩИХСЯ</b> |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                 |                                                                       |
| 6.1.                                                                      | Запретить допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, учащихся без медицинского заключения о допуске.                                                                                                                             | постоянно                                                                       | администрация, тренеры-преподаватели,                                 |
| 6.2.                                                                      | Отслеживать соблюдение сроков допуска к занятиям после заболеваний и травм.                                                                                                                                                                   | постоянно                                                                       | администрация, тренеры-преподаватели.                                 |

### **Профилактика спортивного травматизма и заболеваний**

Важными задачами предупреждения спортивного травматизма являются:

- знание причин возникновения телесных повреждений и их особенностей в различных видах физических упражнений;
- разработка мер по предупреждению спортивных травм. Причины спортивных травм - неправильная организация занятий;
- недочеты и ошибки в методике проведения занятий;

- неудовлетворительное состояние мест занятий и спортивного оборудования;
- нарушение правил врачебного контроля;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении занятий;
- нарушение правил врачебного контроля, который имеет большое значение в профилактике травматизма.

Существуют внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы - состояние утомления, переутомления, перетренировка, хронические очаги инфекций, индивидуальные особенности организма, возможные перерывы в занятиях.

При занятиях физическими упражнениями и спортом возможны различные виды травм:

- ссадины, потертости, раны, ушибы, растяжения, разрывы мягких тканей, вывихи суставов, переломы костей и разрывы хрящей;
- ожоги, обморожения, тепловые и солнечные удары;
- обмороки, потеря сознания и т.п.

В спортивном травматизме отмечается преимущественно поражение суставов - 38%, много ушибов - 31%, переломы - 9%, вывихи - 4%. В зимний период травм больше (до 51%), чем в летний период (21,8%), а в межсезонье (в закрытых помещениях) - 27,5%.