

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга**

(ГБОУ школа № 579 Приморского района Санкт-Петербурга)

**197373, Санкт-Петербург, проспект Авиастроителей, дом 21, корпус 2, литера А,
тел/факс: 343-17-62; info.sch579@obr.gov.spb.ru; school579@yandex.ru; <http://s579.ru>**

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга.
Протокол
от «28» августа 2023 г. № 12.
Председатель Педагогического совета
Махотина Г.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ
от «28» августа 2023 г. № 155.1-од.

Директор _____ Г.Е. Махотина
подпись

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся.
Протокол
от «25» августа 2023 г. № 6

Дополнительная общеразвивающая программа

объединения

«БАСКЕТБОЛ»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Разработчик:
Рудаков Александр Николаевич
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе современных нормативно-правовых документов, указанных в п. 1.1. Положения о Дополнительной общеразвивающей программе ГБОУ школа № 579.

Основные характеристики программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – базовый.

Программа составлена по типу учебно-тренировочного процесса. Она позволяет последовательно решать задачи физического развития и совершенствования школьников, формировать у обучающихся целостное представление о физических возможностях организма. Для баскетбола характерны высокий темп, непрерывно изменяющиеся игровые условия и непосредственный контакт противников. Физическая нагрузка в игре отличается переменной интенсивностью. Неоднократные ускорения и прыжки чередуются с внезапными остановками, действиями в медленном темпе и кратковременными паузами отдыха.

Актуальность этого вида спорта заключается в том, что баскетболисту необходима разносторонняя физическая подготовленность и высокий уровень специальной быстроты и ловкости, прыгучести, выносливости, силы и высокая скорость мышления при принятии самостоятельных решений.

Наряду с атлетизмом для игры характерны, многогранность и универсальность технического мастерства. Каждый игрок должен хорошо владеть всеми существующими приемами нападения и защиты и быть виртуозом в исполнении тех, которые наиболее важны для функций в команде.

Новизна программы. Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Непрерывность и внезапность изменений игровых ситуаций в зависимости от командного успеха, от самостоятельности и эффективности действий отдельных игроков непременным условиям выдвигают проявление таких качеств, как сообразительность, инициатива, творчество, ответственность за принятое решение.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 12-18 лет, заинтересованных в развитии физических способностей, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физическими упражнениями и спортивными играми. Принимаются все желающие на основании заявлений родителей.

Цель программы. Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.

Задачи программы:

Воспитательные задачи:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности, чувства коллективизма.

Развивающие задачи:

- способствовать развитию у детей необходимых умений для укрепления здоровья;
- развивать координацию движений, память, внимание, пространственную ориентацию;
- создать условия для формирования правильной осанки;
- научить осознанному владению собственным телом;
- развивать физические возможности тела, быстроту реакции;
- повысить уровень спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей ребёнка.

Обучающие задачи:

- углубленное изучение спортивной игры баскетбол, закрепление и совершенствование изученных элементов техники в школе;
- выработка организаторских навыков проведения судейства;
- формирование навыков игры в баскетбол и дальнейшее повышение спортивного мастерства.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- осознают потребность и готовность к самообразованию;
- научатся выстраивать уважительно-доброжелательное отношение к тому, кто не похож на тебя;
- научатся выстраивать и перестраивать стиль своего общения со сверстниками, старшими и младшими в разных ситуациях совместной деятельности, особенно направленной на общий результат.

Метапредметные результаты:

- разовьют мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- научатся самостоятельно планировать пути достижения целей;
- сформируют умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- научатся определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- научатся корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформируют умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки;
- сформируют умение работать индивидуально и в группе, осознанно использовать речевые средства, умение договариваться с людьми.

Предметные результаты:

- увеличится рост физических показателей у всех занимающихся;
- сформируют потребности в движении, активном образе жизни;
- завоюют победы и призовые места у сборной команды на различных соревнованиях;
- достигнут высоких личностных результатов.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная (в соответствии с Уставом ОО).

Условия реализации программы. Программа рассчитана на 36 учебных недель ежегодно по 4 часа в неделю, 3 года. В период осенних и весенних каникул возможно проведение соревнований. Продолжительность занятий определяется академическими часами (один академический час = 45 минут). Используются теоретические и практические занятия в группах, подгруппах с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Для повышения плотности занятий и интереса обучающихся используется вся материальная база школы (спортивные залы, спортивный инвентарь и оборудование).

Формы проведения занятий: групповая, в малых подгруппах, индивидуально-групповая, соревновательная.

Для выявления наиболее подготовленных юных спортсменов, а также с целью подведения итогов сезона и дальнейшего планирования учебно-тренировочного процесса в конце и начале года запланировано тестирование физической подготовленности занимающихся. Основной показатель работы секции по баскетболу – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Материально-техническое оснащение

- комплекты спортивной формы для соревнований;
- спортивный инвентарь;
- спортивное оборудование и снаряды (гимнастические скамейки, шведская стенка);
- музыкальный центр;
- секундомеры.

Кадровое обеспечение реализации программы:

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования.

Форма работы с родителями: родительское собрание, индивидуальная консультация, анкета.

Формы контроля:

Входной контроль – сентябрь (опрос, тест, показ, наблюдение).

Текущий контроль – в течение всего учебного года (игры, практические соревнования, педагогическое наблюдение, оценка, анализ).

Промежуточный контроль – контрольные игры.

Итоговый контроль (май) – соревнования.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Инструктаж по ОТ. Теоретическая подготовка	2	-	2	Педагогические наблюдения
2.	Общая физическая подготовка	-	40	40	Педагогические наблюдения. Самоанализ

3.	Специальная физическая подготовка	-	18	18	Педагогические наблюдения. Самоанализ. Соревнования
4.	Техническая подготовка	2	18	20	Педагогические наблюдения. Самоанализ
5.	Тактическая подготовка	2	28	30	Педагогические наблюдения. Самоанализ
6.	Игровая подготовка	-	30	30	Педагогические наблюдения. Самоанализ
7.	Контрольные испытания	-	4	4	Педагогические наблюдения. Соревнования
	Итого:	6	138	144	

Оценочные и методические материалы

Формы фиксации – информационные карты освоения обучающимися программы, диагностические таблицы (выполнение контрольных тестов).

Освоение обучающимися программы

Группа _____ Год обучения _____

№	ФИ	Критерии									
		Бег 30 м / 60 м	Бег 60 м	Бег 100 м	Кросс 1/3 км	Прыжок в длину	Работа с мячом/ футбол	Гибкость	Освоение теории	Сумма баллов	Бег 30 м / 60 м

Критерии оценивания: 0 баллов – обучающийся не выполняет тестовое задание (таблица нормативов), выполняет с грубыми ошибками; 1 балл – обучающийся не выполняет тестовое задание (таблица нормативов), выполняет с ошибками; 2 балла – обучающийся выполняет тестовое задание (таблица нормативов), выполняет с ошибками; 3 балла – обучающийся выполняет тестовое задание (таблица нормативов), выполняет без ошибок.

Примерная структура учебно-тренировочного занятия

Вводная часть занятия. Разминка

1. Разминочный бег.
2. Разминка тела: сначала разминается шея, плечевые суставы, руки, затем тазобедренные суставы, ноги, затем идут специальные силовые упражнения.
3. Индивидуальные, парные и коллективные упражнения для лучшей ориентации в пространстве и координации движений.
4. Обучение координированному взаимодействию и выполнение упражнений на внимание.
5. Специальные упражнения для обучения основным движениям и навыкам игры баскетбол.

6. Различные соревновательные элементы в специальных упражнениях (соревнования на скорость, на выносливость, на быстроту реакции, на ловкость).

Основная часть занятия.

1. Изучение новых теоретических сведений.
2. Разучивание новых приёмов, элементов, упражнений, ударов, подач.
3. Проведение учебной игры.

Заключительная часть занятия

1. Выполнение физических упражнений с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса и выравнивания дыхания.
2. Персональный разбор занятия для каждого обучающегося, коррекция ошибок.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ТЕСТОВ

Бег 30 м, 60 м, 100 м. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

Прыжок в длину с места. Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. Засчитывается лучшая.

Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине из виса лёжа (д). Подтягивание (м) выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола (грунта). При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук. Для выполнения подтягивания из виса лёжа (девочки), перекладина устанавливается на уровне 90 сантиметров и ниже в зависимости от роста девочек. В висе лёжа и при подтягивании туловище держать прямо и подбородком перейти линию перекладины.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Исходное положение: упор лёжа на полу (юноши), упор лёжа на гимнастической скамейке (девушки). Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (книги) высотой не более 10 см., не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируются количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Тест выполняется в парах. Один выполняет, а другой считает.

Тестирование детей

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, лет	мальчики		девочки	
			средний	высокий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	7	7,5-7,6	6,1	7,5-6,6	6,2
		8	7,1-6,5	6,1	7,3-6,7	6,1
		9	6,8-6,4	6,0	7,0-6,4	6,0
		10	6,6-6,2	5,9	7,2-6,5	6,0
		11	6,5-6,1	5,8	6,9-6,4	5,9

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	140-160	185	140-150	170
		8	160-180	195	150-175	185
		9	165-180	200	155-175	190
		10	170-190	205	160-180	200
		11	180-195	210	160-180	200
Силовые	Подтягивание на высокой / низкой перекладине	7	3-4	5 –«-	8-13	16 –«-
		8	4-5	6 и выше	10-14	18 –«-
		9	4-6	7	11-15	19 и выше
		10	5-6	8	12-15	20
		11	6-7	9	13-15	19

Учебно-методический комплекс

Для педагога:

1. Дозирование физических нагрузок в школе. / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 2015.
2. Журнал «Физическая культура в школе». Школа-пресс.
3. Индивидуальные упражнения баскетболиста. / Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит. – М.: Физическая культура и спорт, 2015.
4. Методика физического воспитания школьников. / Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любимирского. – М.: Просвещение, 2014.
5. Современный баскетбол. / Джон Р. Вуден. – М.: Физическая культура и спорт, 2014.
6. Управление командой в баскетболе. / А.Я. Гомельский. – М.: Просвещение, 2014. Для детей:
7. Индивидуальные упражнения баскетболиста. / Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит. – М.: Физическая культура и спорт, 2015.
8. Современный баскетбол. / Джон Р. Вуден. – М.: Физическая культура и спорт, 2014.

Методическое обеспечение образовательной программы

№п/п	Тема раздела	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Педагогические наблюдения
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.	Таблицы, схемы, карточки, мячина каждого обучающегося	Педагогические наблюдения. Самоанализ

3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячина каждого обучающегося.	Педагогические наблюдения. Самоанализ
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося. Терминология, жестикуляция.	Педагогические наблюдения. Самоанализ
5	Тактическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося.	Педагогические наблюдения. Самоанализ
		внутри группы, в парах	наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Терминология, жестикуляция.	
6	Игровая подготовка	В парах	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.		Педагогические наблюдения. Самоанализ

При работе с обучающимися по программе «Баскетбол» педагог использует как традиционные технологии учебно-тренировочных занятий, так и новые комплексы упражнений для физического развития и обучения, обучающихся в игре:

- комплекс упражнений для выполнения групповой разминки;
- специальные упражнения для индивидуальной разминки;
- система упражнений для освоения приёмов игры в баскетбол;
- специальные силовые упражнения;
- комплекс парных физических упражнений;
- варианты коллективных физических упражнений;
- спортивные развивающие игры;
- система реабилитационных упражнений;
- комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координации движений;
- упражнения для работы со спортивными снарядами;
- методы сплочения детского спортивного коллектива;
- специальные упражнения для физического совершенствования;
- обучение приемам самопомощи и взаимопомощи;
- комплекс упражнений и ролевых игр, направленных на формирование положительной эмоциональной направленности обучающихся, развитие и управление эмоциями.

Особое внимание педагог уделяет общей физической подготовке обучающихся, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

Примерная структура учебно-тренировочного занятия

Вводная часть занятия. Разминка

1. Разминочный бег.
2. Разминка тела: сначала разминается шея, плечевые суставы, руки, затем тазобедренные суставы, ноги, затем идут специальные силовые упражнения.
3. Индивидуальные, парные и коллективные упражнения для лучшей ориентации в пространстве и координации движений.
4. Обучение координированному взаимодействию и выполнение упражнений на внимание.
5. Специальные упражнения для обучения основным движениям и навыкам игры баскетбол.
6. Различные соревновательные элементы в специальных упражнениях (соревнования на скорость, на выносливость, на быстроту реакции, на ловкость).

Основная часть занятия

1. Изучение новых теоретических сведений.
2. Разучивание новых приёмов, элементов, упражнений, ударов, передач.
3. Проведение учебной игры.

Заключительная часть занятия

1. Выполнение физических упражнений с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса и выравнивания дыхания.
2. Персональный разбор занятия для каждого обучающегося, коррекция ошибок.

Дидактическое обеспечение программы

- картотека упражнений по баскетболу (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
- электронное приложение к «Энциклопедии спорта»;
- «Правила игры в баскетбол»;
- видеозаписи выступлений обучающихся, видеозаписи с играми ведущих спортсменов;
- «Правила судейства в баскетболе».

Правила поведения на занятиях

1. Быть внимательным и осторожным при выполнении различных упражнений одновременно с другими обучающимися.
2. Не начинать сложных упражнений без разминки.
3. Упражнения на спортивных снарядах, со спортивным инвентарем выполнять только после разрешения педагога.
4. Играть только в спортивной обуви.
5. В процессе игры не касаться игроков и не сталкиваться с ними при передвижениях.
6. Не кричать во время игры.
7. Ни при каких обстоятельствах не толкать игроков.

Упражнения для индивидуальной разминки

1. Для шейных позвонков:
 - круговое (полукруг) вращение головой;
 - опускание головы с максимально сильным давлением на грудь;
 - запрокидывание головы назад;
 - «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.
2. Для рук и плечевых суставов:
 - рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть; те же движения с одновременным поворотом туловища;
 - рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз);
 - вращение кистями рук;
 - круговые вращения руками;
 - сцепление рук «замочком» на спине;
 - плечевые вращения.
3. Для разминки тазобедренных суставов и позвоночника:
 - наклоны вперед и назад, прогнувшись;
 - наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук);
 - круговое вращение корпуса;
 - круговые вращения таза;
 - упражнения для малышей, например «дровосек» и «самолет».
4. Для разминки ног:
 - приседания;
 - пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпаде);
 - пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону;
 - перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);

- махи ногами (правая нога к левой руке);
- вращение ноги в голеностопном суставе;
- прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах;
- упражнения со скакалкой.

5. Для мышц живота и укрепления пресса:

- исходное положение – сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными;
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
- движение ногами «велосипед»;
- упражнение «березка»;
- из положения лежа, руки за головой: движение в положение «носом к колену», держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения);
- из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);
- из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;
- стоя на коленях, садимся на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками;
- выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса).

6. Силовые упражнения:

- подтягивание;
- прыжки «кенгуру» (колени к груди);
- упражнение «пляски вприсядку»;
- прыжки со скакалкой;
- выпрыгивание вверх из полного приседа;
- отжимание (от лавочки, от пола).

7. Варианты парных упражнений:

- руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;
- стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия;
- упражнение «тачка»: один из партнеров двигается на руках, а другой придерживает его за ноги;
- прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;
- стоя спиной друг к другу, и захватив руками руки партнера, одновременно приседать и вставать, не разгибая рук;

- исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекатывая партнера на спину.
8. Варианты коллективных упражнений и игр:
- прыжки в полном приседе;
 - многоскоки;
 - движение «гусиным шагом».

По окончании разминки проводятся упражнения с мячом «кидаешь-ловишь» для лучшей ориентации в пространстве и координации движений. Прежде чем заниматься отработкой ударов о стенку, дети многократно повторяют имитацию ударов.

Приложение 3 к ДОП «Баскетбол»

Владение элементарными приемами самопомощи и помощи

В процессе занятий ребята обучаются элементарным приемам и навыкам самоконтроля, самоанализа и самопомощи.

Основные приемы самоконтроля:

- прощупывание пульса: до тренировки, после бега и в конце тренировки (норма: 100%, 170%, 150%);
- проведение тестов на координацию движений (до тренировки и в конце тренировки);
- тестирование уровня концентрации внимания (в начале и в конце тренировки).

Основные приемы самопомощи:

- восстановление дыхания;
- фиксация растянутых мышц;
- локализация ушибов;
- восстановление и фиксирование своего внимания;
- коррекция движений.

К методам восстановления дыхания относятся:

- глубокие вдохи и выдохи;
- вдохи с обхватыванием руками груди, вдохи с одновременным опусканием рук;
- если при беге «колет» в бок, необходимо перейти на шаг, и, делая выдох, нажимать на большой бок;
- поднятие (при вдохе) и опускание (при выдохе) рук.

Приемы помощи при травмах:

- при небольшом растяжении – забинтовать больное место эластичным бинтом; в состоянии покоя и на ночь бинт снимается;
- при вывихах и переломах нельзя самому дергать или массировать больное место; при вывихах необходим покой и осмотр врача;
- при переломах – грамотно наложить и зафиксировать простую шину и обратиться к врачу;
- при растяжении возможен массаж;
- при ушибах – наложить на ушибленное место холодный компресс. По истечении 12 часов сделать согревающие ванночки, компрессы, нанести йодную сетку;
- при рваной ране важно сразу постараться остановить кровь (перекись водорода), сделать повязку и обратиться к врачу.

Для восстановления и фиксации внимания необходимы специальные упражнения для глаз:

- крепко зажмурить глаза, затем открыть их и сконцентрироваться на одном предмете;
- вытянуть руки вперед, растопырив пальцы, затем попробовать их соединить;
- выбрать взглядом какой-либо предмет, желательно движущийся, и проследить за ним глазами.