

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

**УТВЕРЖДАЮ**
Декан факультета физической культуры и
спортивного мастерства
Р.А. Козлов
«15» сентября 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Основы техники безопасности на уроках физкультуры

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль
Спортивная тренировка

Уровень высшего образования – бакалавриат

Программа подготовки – академический бакалавриат

Форма обучения
Заочная

Факультет
Кафедра
Курс

Физической культуры и спортивного мастерства
Физической культуры
2

Магнитогорск
2016 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МОиН РФ от 07.08.2014г. № 935.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры «06» сентября 2016 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой  / Е.Г. Цапов /


Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства «15» сентября 2016 г., протокол № 1

Председатель  / Р.А. Козлов /

Рабочая программа составлена:
доцент кафедры ФК, канд. техн. наук








 К.Е. Жарова

Рецензент:
Директор МУ СШОР № 8

 А.В. Фигловский



Лист регистрации изменений и дополнений

№ п/п	Раздел программы	Краткое содержание изменения/дополнения	Дата № протокола заседания кафедры	Подпись зав. кафедрой
1	7	Корректировка фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	Протокол №1 от 04.09.2017г.	
2	8	Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол №1 от 04.09.2017г.	
3	7	Корректировка фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	Протокол №1 от 13.09.2018г.	
4	8	Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол №1 от 13.09.2018г.	
5	8	Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол №2 от 02.10.2019г.	
6	9	Актуализация раздела «Материально-технического обеспечение дисциплины»	Протокол №2 от 02.10.2019г.	
7	8	Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины»	Протокол №3 от 17.09.2020г.	

1 Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) «Основы техники безопасности на уроках физкультуры» являются:

-формирование теоретических знаний о мерах безопасности на уроках физической культуры

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки бакалавра (магистра, специалиста)

Дисциплина «Основы техники безопасности на уроках физкультуры» представлена как дисциплина по выбору в учебном плане подготовки бакалавров факультета физической культуры и спортивного мастерства по направлению «Физическая культура» профиль «Спортивная тренировка». Эта дисциплина изучается на 2 курсе.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Физическая культура и спорт».

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для последующего изучения дисциплин «Спортивные сооружения и экипировка», «Эксплуатация спортивных объектов многоцелевого назначения», прохождения практик, подготовки к итоговой государственной аттестации.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Основы техники безопасности на уроках физкультуры» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код и содержание компетенции	
ОК-9 – способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	
Знать	Характер воздействия вредных и опасных факторов ЧС на человека и природную среду, методы и способы защиты от них. Анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов ЧС и способы оказания первой помощи
Уметь	Выбирать способы и методы защиты от опасных факторов ЧС
Владеть	Приемами и способами оказания первой помощи пострадавшим в ЧС и экстремальных ситуациях.
Код и содержание компетенции	
ОПК-7- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	
Знать	понятие о двигательной активности человека, её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.
Уметь	составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; определять суточный расход энергии, составлять меню;
Владеть	Способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста Способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельно-

	сти соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.
Код и содержание компетенции	
способностью организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала (ПК-25)	
Знать	Санитарные правила и нормы Требования к организации физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала
Уметь	организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала
Владеть	Способностью провести инструктаж по техники безопасности при проведении занятий по избранному виду спорта

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 единиц 108 часов:

- контактная работа – 18,9 акад. часов:
 - аудиторная – 16 акад. часов;
 - внеаудиторная – 2,9 акад. часов
- самостоятельная работа – 80,4 акад. часов;
- подготовка к экзамену – 8,7 акад. часа

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)				Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия					
Раздел 1. Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом									
1.1 Федеральные законы об охране труда. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».	2	1		0,5	5	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОК-9, ОПК-7, ПК-25	
1.2. Санитарные правила и нормы.	2	0,5		0,5	5	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОК-9, ОПК-7, ПК-25	

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в acad. часах)			Самостоятельная работа (в acad. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
1.3. Ответственность учителя физической культуры за безопасность и жизнь обучающихся.	2	0,5		1/1 И	5	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОК-9, ОПК-7, ПК-25
Итого по разделу		2		2/1 И	15			
Раздел 2. Основные причины травматизма при занятиях физической культурой								
2.1 Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев.	2	0,5		0,5	5	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОК-9, ОПК-7,
2.2 Помощь. Страхование и самострахование. Недостатки оборудования мест занятий.	2	0,5		0,5	5	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОК-9, ОПК-7,
2.3 Травматизм при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой.	2	0,5		0,5	5	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОК-9, ОПК-7,
2.4 Типичные травмы баскетболистов, волейболистов, футболистов, лыжников.	2	0,5		0,5	5	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОК-9, ОПК-7,
2.5 Причины травматизма: организационные недостатки при проведении занятий и соревнований, ошибки в методике проведения занятий, неисправ-	2			0,5	5	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОК-9, ОПК-7,

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
ность материально-технического оснащения занятий, отсутствие медицинского контроля.								
2.6 Внешние признаки утомления. Возобновление занятий физической культурой после заболеваний и травматизма	2			0,5	5	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОК-9, ОПК-7,
Итого по разделу		2		3	30			
Раздел 3 Требования безопасности и санитарии к местам проведения занятий и спортивному инвентарю								
3.1 Требования к спортивным залам: стены, полы, освещенность, вентиляция.	2			1	5	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ПК-25
3.2 Требования к открытым спортивным сооружениям: игровые площадки, беговые дорожки, прыжковые ямы.	2			1	5	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ПК-25
3.3 Требования к спортивному инвентарю и оборудованию .	2			1	5	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ПК-25
Итого по разделу				3	15			
Раздел 4 Меры безопасности при организации и проведении занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе .								

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
4.1 Правила безопасности. Ответственность административного, педагогического и медицинского персонала.	2			1/2 И	5	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ПК-25
4.2 Инструктаж по безопасности. Методические указания по разработке правил и инструкций по мерам безопасности.	2			1/2 И	5	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ПК-25
Итого по разделу				2/2 И	10			
Глава 5 Общие принципы оказания первой помощи.								
5.1 Общие принципы оказания первой помощи.	2			0,5	5	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОК-9, ОПК-7,
5.2 Обращение с пострадавшим. Средства первой помощи.	2			0,5	5	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОК-9, ОПК-7,
5.3 Признаки жизни и признаки смерти. Кровотечение, переломы, вывихи, повреждения мышц и сухожилий	2			1/1 И	0,4	Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы.	Проверка материалов на образовательном портале	ОК-9, ОПК-7,
Итого по разделу				2/1 И	10,4			
Итого по дисциплине		4		12/4 И	80,4		Экзамен	

5 Образовательные и информационные технологии

Дисциплина «Основы техники безопасности на уроках физкультуры» реализуется в форме лекционных и практических занятий.

В ходе изучения дисциплины используются образовательные и информационные технологии:

1. Традиционные технологии обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу: лекция-изложение, лекция-объяснение, практические занятия.

Использование традиционных технологий обеспечивает ориентирование студента в потоке информации, связанной с различными подходами к определению сущности, содержания, методов, форм развития и саморазвития личности; самоопределение в выборе оптимального пути и способов личностно-профессионального развития; систематизацию знаний, полученных студентами в процессе аудиторной и самостоятельной работы. Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных средств. Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей, и задач саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации.

2. Интерактивные формы обучения, предполагающие организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем

Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести экстренную коррекцию знаний.

В рамках дисциплины «Основы техники безопасности на уроках физкультуры» предусматривается 4 часа аудиторных занятий, проводимых в интерактивной форме.

При проведении практических занятий используются групповая работа, технология коллективной творческой деятельности, технология сотрудничества, обсуждение проблемы в форме дискуссии, дебаты, круглый стол. Данные технологии обеспечивают высокий уровень усвоения студентами знаний, эффективное и успешное овладение умениями и навыками в предметной области, формируют познавательную потребность и необходимость дальнейшего самообразования, позволяют активизировать исследовательскую деятельность, обеспечивают эффективный контроль усвоения знаний.

3. Возможности образовательного портала ФГБОУ ВО «МГТУ» для предоставления студентам графика самостоятельной работы, расписания консультаций, заданий для самостоятельного выполнения и рекомендуемых тем для самостоятельного изучения.

Методика, предлагаемая для изучения дисциплины «Основы техники безопасности на уроках физкультуры» ориентирована на лекции проблемно-информационного характера, практические занятия исследовательского типа и подготовку рефератов.

Используемые образовательные технологии позволяют активно применять в учебном процессе интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, дискуссии, круглые столы), что способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся. Применяемые в процессе изучения дисциплины поисковый и исследовательский методы в полной мере соответствуют требованиям ФГОС по реализации компетентностного подхода.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тестовые вопросы для самопроверки

1 Какого рода травмы можно получить при занятиях физическими упражнениями

ми?

перелом
растяжение
ушиб
сотрясение мозга
все перечисленные

2 Что надо сделать при получении травмы конечности при отсутствии кровотечения в первую очередь?

погладить больное место
обеспечить неподвижность конечности
наложить жгут
вызвать родственников травмированного

3 Для безопасного проведения занятий следует предпринимать следующие действия (не более трех ответов)

непосредственно перед началом занятий провести влажную уборку спортивной площадки

занятие начинать с разминки

выполнять спортивные упражнения в обуви, обеспечивающей правильное выполнение движений

надо проводить занятия в одежде, ограничивающей углы перемещения в суставах
физические упражнения выполнять исключительно в медленном темпе

перед выполнением травмоопасных элементов обеспечить внешнюю страховку

4 В первый же день после травмы необходимо выполнять следующие действия:

активно заниматься спортом
прикладывать лед к месту травмы
хорошенько прогреть место травмы
использовать физиолечение

5 В случае потери сознания в воде и попадания в легкие воды надо после доставления пострадавшего на берег:

в первую очередь сообщить родственникам
освободить легкие от воды
выполнить непрямой массаж сердца
делать искусственное дыхание

Перечень тем контрольных работ:

1. Ответственность учителя по физической культуре за жизнь и здоровье обучающихся.
2. Техника безопасности на уроках физической культуре.
3. Нормативно-правовые акты, регламентирующие безопасность на уроках физической культуры.
4. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев.
5. Помощь. Страховка и самостраховка.
6. Травматизм при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой.
7. Травмы и спорт.
8. Причины травматизма: организационные недостатки при проведении занятий и соревнований,
9. Внешние признаки утомления.
10. Возобновление занятий физической культурой после заболеваний и травматизма
11. Требования к открытым спортивным сооружениям: игровые площадки, беговые дорожки, прыжковые ямы.
12. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.
13. Ответственность административного, педагогического и медицинского персонала

ла.

14. Инструктаж по безопасности.
15. Оказание первой доврачебной помощи.

Методические рекомендации по написанию контрольных работ:

Контрольная работа является одной из форм самостоятельного изучения студентами программного материала по всем предметам. Её выполнение способствует расширению и углублению знаний, приобретению опыта работы со специальной литературой.

Контрольные работы выполняются в виде теста. Для выполнения таких контрольных работ преподаватель разрабатывает варианты заданий, составляет методические рекомендации (или указания), проводит, если необходимо, консультацию, устанавливает срок выполнения работы, объясняет критерии и систему оценки работы.

Порядок представления контрольных работ на проверку и их оценка

Выполнение контрольной работы является обязательным условием для допуска студента к учебному зачёту или экзамену.

Работа (в зависимости от решения кафедры) может оцениваться по 4-балльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно») или по 2-балльной («зачёт», «незачёт»). При неудовлетворительной оценке она возвращается студенту на доработку с замечаниями и указаниями преподавателя, после устранения недостатков повторно представляется на проверку.

По всем возникшим вопросам студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю.

Защита контрольной работы может проходить в форме собеседования во время консультаций (до начала экзамена), во время зачёта или экзамена или в сроки, установленные графиком экзаменационной сессии.

Примерный перечень тем рефератов:

1. Требования безопасности перед проведением прогулки и туристического похода
2. Основные причины травматизма детей в дошкольных образовательных учреждениях на физкультурных занятиях
3. Основные причины травматизма
4. Причины травматизма и способы его предупреждения
5. Профилактика травматизма при занятиях спортом
6. Меры предупреждения травматизма при самостоятельном занятии физической культурой
7. Техника безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке (средняя школа).
8. Техника безопасности на уроках волейбола.
9. Техника безопасности на уроках баскетбола
10. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки
11. Техника безопасности на уроках футбола
12. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
13. Оказание первой помощи при различных травмах.
14. Техника безопасности по лыжной подготовке в школе
15. Требования безопасности при метании гранат.
16. Техника безопасности при прыжках на батуте
17. Требования техники безопасности во время подвижных игр.
18. Техника безопасности на занятиях по плаванию
19. Правила поведения в бассейне

Перечень тем и заданий для подготовки к экзамену:

1. Ответственность учителя по физической культуре за жизнь и здоровье обучающихся.
2. Техника безопасности на уроках физической культуре.
3. Нормативно-правовые акты, регламентирующие безопасность на уроках физической культуры.
4. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев.
5. Помощь. Страховка и самостраховка.
6. Травматизм при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой.
7. Травмы и спорт.
8. Причины травматизма: организационные недостатки при проведении занятий и соревнований,
9. Внешние признаки утомления.
10. Возобновление занятий физической культурой после заболеваний и травматизма
11. Требования к открытым спортивным сооружениям: игровые площадки, беговые дорожки, прыжковые ямы.
12. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.
13. Ответственность административного, педагогического и медицинского персонала.
14. Инструктаж по безопасности.
15. Оказание первой доврачебной помощи.
16. Ответственность учителя по физической культуре за жизнь и здоровье обучающихся.
17. Техника безопасности на уроках физической культуре.
18. Нормативно-правовые акты, регламентирующие безопасность на уроках физической культуры.
19. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев.
20. Помощь. Страховка и самостраховка.
21. Травматизм при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой.
22. Травмы и спорт.
23. Причины травматизма: организационные недостатки при проведении занятий и соревнований,
24. Внешние признаки утомления.
25. Возобновление занятий физической культурой после заболеваний и травматизма
26. Требования к открытым спортивным сооружениям: игровые площадки, беговые дорожки, прыжковые ямы.
27. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.
28. Ответственность административного, педагогического и медицинского персонала.
29. Инструктаж по безопасности.
30. Оказание первой доврачебной помощи

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
Код и содержание компетенции ОК-9 – способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы за-		

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
щиты в условиях чрезвычайных ситуаций		
Знать	Характер воздействия вредных и опасных факторов ЧС на человека и природную среду, методы и способы защиты от них. Анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов ЧС и способы оказания первой помощи	<p><i>Контрольные тесты</i></p> <p>1 При переломе необходимо действовать в следующем порядке: обеспечить покой окружающим, затем освободить помещение обеспечить неподвижность конечности, вызвать скорую помощь вызвать скорую помощь, затем перенести травмированного ближе к выходу позвонить в скорую помощь, сообщить начальству, потом уже оказывать первую помощь</p> <p>2 При ушибе мягких тканей необходимо: закутать ушибленное место шерстяным платком приложить лёд полить горячей водой место ушиба сообщить родственникам</p> <p>3 При оказании первой помощи пострадавшему искусственное дыхание выполняется: из носа в рот изо рта в рот изо рта в нос из уха в ухо Рекомендуемые для занятий бегом обувь это: тапочки кроссовки туристические ботинки кирзовые сапоги</p> <p>4 Непрямой массаж сердца при его остановке осуществляется по следующей схеме: двадцать нажатий на грудину и один выдох в пострадавшего пять, шесть нажатия на грудину и один выдох в пострадавшего десять нажатия на грудину и один выдох в пострадавшего пятьдесят нажатия на грудину и один выдох в пострадавшего</p> <p>5 При проведении занятий необходимо выполнять следующие правила (максимально три): слушать музыку только в наушниках девушкам запрещается выполнять упражнения с распущенными волосами жевательную резинку следует выбросить перед входом в зал для занятий физической</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>культурой</p> <p>по беговой дорожке можно бежать как по часовой стрелке, так одновременно и против часовой стрелки</p> <p>шнурки на спортивной обуви должны быть плотно завязаны</p> <p>6 Для освобождения легких от воды необходимо:</p> <p>поднять пострадавшего за ноги и потрясти его</p> <p>перевернуть пострадавшего лицом вниз на живот, подложив под него валик</p> <p>поднести нашатырный спирт</p> <p>позвонить родственникам</p> <p>7 Первая помощь при артериальном кровотечении заключается в:</p> <p>наложении повязки на рану</p> <p>наложении жгута выше места ранения с указанием времени наложения этого жгута</p> <p>выносе пострадавшего на свежий воздух</p> <p>извещении родственников</p> <p>8 Для допуска к занятиям водными видами спорта необходимо уметь:</p> <p>подтягиваться</p> <p>приседать</p> <p>плавать</p> <p>бегать</p> <p>9 При пожаре и задымлении в спортивном зале необходимо:</p> <p>кричать помогите</p> <p>прыгать в окна</p> <p>пробираться к выходу ползком</p> <p>сообщить родственникам</p>
Уметь	Выбирать способы и методы защиты от опасных факторов ЧС	<p>Примерные практические задания:</p> <p>. Каковы признаки растяжения связок:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Припухлость около поврежденного сустава. 2. Бледность около поврежденного сустава. 3. Сильная боль. 4. Выход суставной головки из суставной впадины. 5. Могут быть кровоизлияния. <p>2. Каковы признаки вывиха сустава:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Припухлость около поврежденного сустава. 2. Бледность около поврежденного сустава. 3. Сильная боль. 4. Выход суставной головки из суставной впадины.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>5. Могут быть кровоизлияния.</p> <p>3. Какие меры первой помощи оказывают при растяжении связок:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наложить шину. 2. Приложить холод. 3. Наложить давящую повязку, зафиксировать сустав. 4. Поможет горячий компресс. <p>4. Какие меры первой помощи оказывают при вывихе сустава:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечить полный покой. 2. Приложить холод. 3. Резко дернуть, чтобы суставная головка вошла на место. 4. Поможет горячий компресс. <p>5. Какие могут быть виды переломов?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Открытые. 2. Закрытые. 3. Опасные. 4. Внутренние. <p>6. Какая помощь необходима при переломах костей конечностей?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обработать рану йодом. 2. Наложить шину, чтобы она заходила за суставы выше и ниже перелома. 3. Поможет холод. 4. Поможет горячий компресс. <p>7. Каковы меры первой помощи при переломах грудной клетки?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сделать глубокий выдох и туго забинтовать грудную клетку. 2. Туго забинтовывать нельзя, грудную клетку освободить от одежды. 3. Наложить шину. 4. Дышать неглубоко. 5. Дыхание должно быть глубоким, но редким. <p>8. Каковы меры первой помощи при переломах ключицы или лопатки?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Руку с поврежденной стороны подвешивают на косынку. 2. В подмышечную впадину подкладывают небольшой валик из ваты или любой ткани. 3. Наложить шину. 4. Пострадавшего укладывают на спину, под голову кладут валик из ткани. <p>9. Каковы меры первой помощи при переломах костей черепа?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пострадавшего укладывают на живот, го-

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>лову поворачивают в сторону.</p> <p>2. Пострадавшего укладывают на спину, под голову кладут матерчатый валик.</p> <p>3. Пострадавшего укладывают на спину без подголовника, голову фиксируют валиком в форме подковы.</p> <p>10. Каковы меры первой помощи при переломах костей позвоночника?</p> <p>1. Пострадавшего укладывают лицом вниз на твердую поверхность.</p> <p>2. Пострадавшего укладывают на спину, под голову кладут матерчатый валик.</p> <p>3. Пострадавшего укладывают на спину без подголовника, голову фиксируют валиком в форме подковы.</p>
Владеть	Приемами и способами оказания первой помощи пострадавшим в ЧС и экстремальных ситуациях.	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания</i></p> <p>Ваши действия при пожаре?</p> <p>Окажите первую помощь пострадавшему.</p>
<p>Код и содержание компетенции</p> <p>ОПК-7- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;</p>		
Знать	понятие о двигательной активности человека, её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.	<p><i>Теоретические вопросы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные причины травматизма при занятиях физической культурой 2. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев. 3. Помощь. Страховка и самостраховка. 4. Недостатки оборудования мест занятий. 5. Травматизм при занятиях гимнастикой 6. Травматизм при занятиях легкой атлетикой. 7. Типичные травмы баскетболистов, 8. Типичные травмы волейболистов, 9. Типичные травмы футболистов, 10. Типичные травмы лыжников. 11. Меры безопасности при организации и проведении занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе . 12. Правила безопасности. Ответственность административного, педагогического и медицинского персонала. 13. Инструктаж по безопасности. Методические указания по разработке правил и ин-

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>струкций по мерам безопасности.</p> <p>14. Общие принципы оказания первой помощи.</p> <p>15. Обращение с пострадавшим.</p> <p>16. Средства первой помощи.</p> <p>17. Признаки жизни и признаки смерти. Кровотечение, переломы, вывихи, повреждение мышц и сухожилий</p> <p>18.</p>
Уметь	<p>составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; определять суточный расход энергии, составлять меню;</p>	<p><i>Практические задания</i></p> <p>Опишите особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта (выбрать один вид спорта).</p> <p>Дайте оценку состояния опорно-двигательного аппарата (выбрать один вид спорта)</p> <p>Опишите правила санитарных и гигиенических норм</p> <p>Опишите признаки жизни и признаки смерти.</p>
Владеть	<p>Способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста</p> <p>Способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.</p>	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания</i></p> <p>Разработайте рекомендации по профилактике травматизма</p> <p>Разработайте рекомендации санитарных и гигиенических правил</p> <p>Разработайте рекомендации по оказанию первой доврачебной помощи</p>
<p>Код и содержание компетенции</p> <p>способностью организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала (ПК-25)</p>		
Знать	<p>Санитарные правила и нормы</p> <p>Требования к организа-</p>	<p><i>Теоретические вопросы</i></p> <p>1. Федеральные законы об охране труда.</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	ции физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала	<p>Федеральный закон «О физической культуре и спорте».</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Санитарные правила и нормы. 3. Ответственность учителя физической культуры за безопасность и жизнь обучающихся. 4. Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований, 5. Ошибки в методике проведения занятий, 6. Неисправность материально-технического оснащения занятий, 7. Отсутствие медицинского контроля. 8. Внешние признаки утомления. 9. Возобновление занятий физической культурой после заболеваний и травматизма 10. Требования безопасности и санитарии к местам проведения занятий и спортивно-му инвентарю. 11. Требования к спортивным залам: стены, полы, освещенность, вентиляция. 12. Требования к открытым спортивным сооружениям: игровые площадки, беговые дорожки, прыжковые ямы. 13. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию .
Уметь	организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала	<p><i>Практические задания</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Опишите основные требования безопасности и санитарии к местам проведения физкультурно-спортивных мероприятий 2. Опишите основные требования норм и правил безопасности для участников, зрителей на спортивном мероприятии 3. Опишите основные требования обслуживающего персонала для организации физкультурно-спортивного мероприятия
Владеть	Способностью провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по избранному виду спорта	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по избранному виду спорта. 2. Первая помощь при судорогах мышц нижних конечностей (икроножной мышцы, свода стопы). 3. Действия тренера при травмах.

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Основы техники безопасности на

уроках физической культуры» проводится в форме экзамена. На получение экзамена влияет качество выполнения практических заданий, тестовых заданий, индивидуальных домашних заданий и ответов на вопросы по каждому разделу.

Показатели и критерии оценивания экзамена:

– на оценку **«отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку **«удовлетворительно»** (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

Методические рекомендации для подготовки к экзамену):

Готовиться к экзамену нужно заранее и в несколько этапов.

Необходимо осуществлять планомерную подготовку к сдаче итоговой отчетности по дисциплине в течение семестра. Для этого:

Просматривайте конспекты лекций сразу после занятий. Это поможет разобраться с непонятными моментами лекции и возникшими вопросами, пока еще лекция свежа в памяти.

Бегло просматривайте конспекты до начала следующего занятия. Это позволит «освежить» предыдущую лекцию и подготовиться к восприятию нового материала.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала.

Непосредственно при подготовке:

Упорядочьте свои конспекты, записи, задания.

Прикиньте время, необходимое вам для повторения каждой части (блока) материала, выносимого на зачет.

Разделите вопросы экзамена *на знакомые* (по лекционному курсу, семинарам, конспектированию), которые потребуют лишь повторения и *новые*, которые придется осваивать самостоятельно. Начните с тем хорошо вам известных и закрепите их с помощью конспекта и учебника. Затем пополните свой теоретический багаж новыми знаниями, обязательно воспользовавшись рекомендованной литературой. Делайте это неспешно и основательно, не жалея времени на составление тезисных ответов – из-за перегрузок памяти в сессионный период вы в любой момент можете забыть прочитанное.

Правильно используйте консультации, которые проводит преподаватель перед экзаменом. Приходите на них с заранее проработанными самостоятельно вопросами. Вы можете получить разъяснение по поводу сложных, не до конца понятых тем, но не рассчитывайте во время консультации на исчерпывающую информацию по содержанию всего курса.

Если экзамен проходит в форме *теста* (выбор из нескольких вариантов ответа), обратите внимание на следующие рекомендации:

- Внимательно прочитайте указания к тесту.
- Выясните: надо выбрать один, наилучший, ответ или все правильные ответы.
- Прочитайте основной вопрос от начала до конца, затем каждый возможный ответ от начала до конца.
- Постарайтесь извлечь и понять всю информацию, заложенную в предполагаемых ответах.
- Если вы затрудняетесь в выборе правильного ответа, вычеркните те из предполагаемых ответов, которые считаете заведомо неправильными.
- Обратите внимание на все отрицательные слова.
- Ответы на вопросы со словами «все вышеуказанное» часто бывают правильными. Если вы знаете, что два из трех условий выполнены, то «все вышеуказанное» весьма вероятно.
- Если вы сомневаетесь в числовом ответе, отбросьте максимум и минимум и рассматривайте средние значения.
- Если у вас нет идей насчет ответа, проверьте сходные предполагаемые ответы; наиболее содержательный из предполагаемых ответов - тот, который содержит больше всего информации.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11092-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456710> .

2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452538> .

б) Дополнительная литература

1. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449010> .

2. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / В. П. Соломин [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 399 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01400-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450015> .

3. Безопасный отдых и туризм : учебное пособие для вузов / Г. М. Суворова [и др.] ; ответственный редактор Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11091-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452578> .

4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452807> .

5. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454033> .

6. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. —

125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453244> .

7. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования : учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 329 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07355-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453717> .

8. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453628> .

9. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456321> .

в) Методические указания:

1. Представлены в приложении 1

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяе-	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяе-	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, доска.
Помещение для самостоятельной работы: компьютерные классы; читальные залы библиотеки	Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации. Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ СПОРТИВНЫХ ИГР**

1. Общие требования безопасности

Для занятий игровыми видами спорта спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения и иметь аптечку.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранён от участия в них во время учебного процесса.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащий должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, браслеты, висюльки, серьжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время проведения урока

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

БАСКЕТБОЛ

Ведение мяча

Учащийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;

- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки.

Передача

Учащийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образующих воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- следить за полётом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнёра.

Бросок

Учащийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

Не рекомендуется:

- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбить их другим мячом;

Во время игры учащийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

ВОЛЕЙБОЛ

Передача

Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев;
- при приёме следить за полётом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч – двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Учащийся должен:

- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку преподавателя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

Во время игры нельзя:

- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелки.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

5. Требования безопасности по окончании урока

Учащийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ЛЁГКОЙ АТ- ЛЕТИКИ

1. Общие требования безопасности:

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
- Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.
- За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

БЕГ

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному преподавателем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда преподаватель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;

- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.
- Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

5. Требования безопасности по окончании занятий

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале

1. Требования безопасности перед началом занятий

- Тщательно проветрить тренажерный зал.
- Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- Провести инструктаж посетителями тренажерного зала по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

2. Требования безопасности во время проведения занятий

- Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде преподавателя.
- Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.
- Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, затем –один с другой) для исключения случаев ее опрокидывания.
- При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
- Соблюдайте чистоту и порядок в тренажерном зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место.
- Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
- При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо преподавателя.
- Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или преподавателем .
- Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.
- После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом преподавателю.
- В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время.
- Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.
- Выполняйте требования преподавателя.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности тренажера.
- При получении травмы немедленно сообщать об этом преподавателю.

4. Требования безопасности по окончании занятий

- организовано покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Общие требования безопасности.

1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при ненадежных креплениях лыж;
- при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
- обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5- 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20*С.

3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки Для защиты от ветра желательна сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.

2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.

3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

3. Требования безопасности во время занятий.

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.

2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.

4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать преподавателю о первых признаках обморожения.

5. Во избежание потертости не надевать тесную или слишком свободную обувь.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которое невозможно устранить в пути, сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям гимнастикой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Занятия по гимнастике проводятся в спортивной форме и спортивной обуви.

3. Обучающиеся должны соблюдать должны соблюдать порядок проведения занятий и правила личной гигиены.

4. Опасность возникновения травм:

- при выполнении упражнений без разминки;
- при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

- при падении на скользком полу или твердом покрытии.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).
3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.
4. Под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
5. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Упражнения выполнять только по команде педагога.
2. При выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
3. При выполнении упражнений не стоять близко к другим обучающимся.
4. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
5. Выполнять упражнения только на гимнастических матах, убедившись, что нет посторонних предметов и обучающихся, которые могут помешать выполнить задание.
6. Выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, упражнения с предметами выполнять осторожно, не задевая других занимающихся.
7. Залезать и спускаться с каната способом, указанным педагогом, не раскачивать канат, на котором другой обучающийся выполняет упражнение.
8. Выполнять акробатические упражнения на матах или ковре, перед выполнением упражнения убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать выполнить задание.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли, получении травмы, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Организовано покинуть место проведения занятия.
3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.