



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ

Декан ФФКиСМ

Р.А. Козлов

14.02.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

***ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ***

Направление подготовки (специальность)

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы

Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения

заочная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	2

Магнитогорск
2022 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

07.02.2022, протокол № 4

Зав. кафедрой



В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

14.02.2022 г. протокол № 3

Председатель



Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель кафедры СС.



Т.Ф. Глухова

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук



Р.Р. Вахитов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

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

-формирование теоретических знаний о мерах безопасности на уроках физической культуры

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Основы техники безопасности на занятиях физической культурой входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Безопасность жизнедеятельности

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Основы техники безопасности на занятиях физической культурой» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
УК-8.1	Анализирует и идентифицирует факторы опасного и вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)
УК-8.2	Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций
УК-8.3	Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях
ОПК-3	Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
ОПК-3.1	Разрабатывает и применяет совместные и индивидуальные программы обучения и воспитания для обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 10,7 акад. часов;
- аудиторная – 10 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,7 акад. часов;
- самостоятельная работа – 93,4 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

Форма аттестации - зачет с оценкой

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом								
1.1 Федеральные законы об охране труда. Федеральный закон «О физической куль-туре и спорте»	2				4,4	Поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Опрос, обсуждение. Проверка изучения основной и дополнительной литературы.	ОПК-3.1, УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3

1.2 Санитарные правила и нормы.					6	Поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Опрос, обсуждение; Проверка изучения основной и дополнительной литературы.	ОПК-3.1, УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3
1.3 Ответственность учителя физической культуры за безопасность и жизнь обучающихся.					6	Поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Опрос, обсуждение; Проверка изучения основной и дополнительной литературы. Отчет о выполнении практических работ;	ОПК-3.1, УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3
Итого по разделу					16,4			
2. Основные причины травматизма при занятиях физической культурой								
2.1 Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев.	2				6	Поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Опрос, обсуждение; Проверка изучения основной и дополнительной литературы.	ОПК-3.1, УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3

2.2 Помощь. Страховка и самостраховка. Недостатки оборудования Травматизм при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, мест занятий					7	Поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Опрос, обсуждение; Проверка изучения основной и дополнительной литературы.	ОПК-3.1, УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3
2.3 Травматизм при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой					6	Поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Опрос, обсуждение; Проверка изучения основной и дополнительной литературы. Отчет о выполнении практических работ.	ОПК-3.1, УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3
2.4 Типичные травмы баскетболистов, во-лейболистов, футболистов, лыжников.					6	Поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Опрос, обсуждение; Проверка изучения основной и дополнительной литературы. Отчет о выполнении практических работ;	ОПК-3.1, УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3

2.5 Причины травматизма: организационные недостатки при проведении занятий и соревнований, ошибки в методике проведения занятий, неисправность материально-технического оснащения занятий, отсутствие медицинского контроля					8	Поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Опрос, обсуждение; Проверка изучения основной и дополнительной литературы. Отчет о выполнении практических работ	ОПК-3.1, УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3
2.6 Внешние признаки утомления. Возобновление занятий физической культурой после заболеваний и травматизма					8	Поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Опрос, обсуждение; Проверка изучения основной и дополнительной литературы.	ОПК-3.1, УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3
Итого по разделу					41			
3. Требования безопасности и санитарии к местам проведения занятий и спортивному инвентарю.								
3.1 Требования к спортивным залам: стены, полы, освещенность, вентиляция. Требования к открытым спортивным сооружениям: игровые площадки, беговые дорожки, прыжковые ямы.	2	3		4/2И	8	Поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями). Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Опрос, обсуждение; Проверка изучения основной и дополнительной литературы.	ОПК-3.1, УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3

5.1 Общие принципы оказания первой помощи.	2				8	Поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	Опрос, обсуждение; Проверка изучения основной и дополнительной литературы.	ОПК-3.1, УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3
5.2 Обращение с пострадавшим. Средства первой помощи. Признаки жизни и при-знаки смерти. Кровотечение, переломы, вывихи, повреждения мышц и сухожилий						Поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	Опрос, обсуждение; Проверка изучения основной и дополнительной литературы.	ОПК-3.1, УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3
Итого по разделу					8			
Итого за семестр		4		6/4И	93,4		зао	
Итого по дисциплине		4		6/4И	93,4		зачет с оценкой	

5 Образовательные 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 часов 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 обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 176 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-11092-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/444497> .

2. Основы первой помощи. Система и порядок ее оказания, с учетом физиологических особенностей организма человека: [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.Г. Терентьева, О.Б. Боброва, А.Ю. Перятинский, Е.В. Терентьева. – Электрон. текстовые дан. (1,71 МБ). – Магнитогорск: ФГБОУ ВО «МГТУ», 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-R).– Загл. с титул. экрана. ISBN 978-5-9967-1120-8

б) Дополнительная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / В. П. Соломин [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 399 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-01400-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/432030>

2. Безопасный отдых и туризм : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. М. Суворова [и др.] ; ответственный редактор Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 195 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11091-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444454> .

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437594>

4. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438860>

5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-10153-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/429446>

6. 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, 2019. — 329 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-07355-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438524>

7. 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, 2019. — 138 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438432>

8. 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, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444895>

в) Методические указания:

1. Стерхова, Л.П. Предупреждение и профилактика спортивного травматизма во время занятий физической культурой: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Л.П. Стерхова, Ф.Р. Бикьянова. –Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ» МГТУ, 2011. – 25с.

2. Методические указания по самостоятельной работе студентов (усвоению подготовке к практическим занятиям и подготовке к зачету) представлены в приложении

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	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/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа. Оснащение: доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащение: доска, мультимедийный проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оснащение: шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

По дисциплине «Основы техники безопасности на уроках физкультуры» предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Аудиторная самостоятельная работа студентов предполагает письменные ответы на контрольные вопросы и выполнение тестовых заданий.

Тест

1. Каковы признаки растяжения связок:
 1. Припухлость около поврежденного сустава.
 2. Бледность около поврежденного сустава.
 3. Сильная боль.
 4. Выход суставной головки из суставной впадины.
 5. Могут быть кровоизлияния.
2. Каковы признаки вывиха сустава:
 1. Припухлость около поврежденного сустава.
 2. Бледность около поврежденного сустава.
 3. Сильная боль.
 4. Выход суставной головки из суставной впадины.
 5. Могут быть кровоизлияния.
3. Какие меры первой помощи оказывают при растяжении связок:
 1. Наложить шину.
 2. Приложить холод.
 3. Наложить давящую повязку, зафиксировать сустав.
 4. Поможет горячий компресс.
4. Какие меры первой помощи оказывают при вывихе сустава:
 1. Обеспечить полный покой.
 2. Приложить холод.
 3. Резко дернуть, чтобы суставная головка вошла на место.
 4. Поможет горячий компресс.
5. Какие могут быть виды переломов?
 1. Открытые.
 2. Закрытые.
 3. Опасные.
 4. Внутренние.
6. Какая помощь необходима при переломах костей конечностей?
 1. Обработать рану йодом.
 2. Наложить шину, чтобы она заходила за суставы выше и ниже перелома.
 3. Поможет холод.
 4. Поможет горячий компресс.
7. Каковы меры первой помощи при переломах грудной клетки?
 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.
8. Каковы меры первой помощи при переломах ключицы или лопатки?
 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.
9. Каковы меры первой помощи при переломах костей черепа?

1. Пострадавшего укладывают на живот, голову поворачивают в сторону.
 2. Пострадавшего укладывают на спину, под голову кладут матерчатый валик.
 3. Пострадавшего укладывают на спину без подголовника, голову фиксируют валиком в форме подковы.
- 10. Каковы меры первой помощи при переломах костей позвоночника?**
1. Пострадавшего укладывают лицом вниз на твердую поверхность.
 2. Пострадавшего укладывают на спину, под голову кладут матерчатый валик.
 3. Пострадавшего укладывают на спину без подголовника, голову фиксируют валиком в форме подковы.

Раздел лёгкая атлетика.

1. При групповом старте на короткие дистанции

1. Бежать кратчайшим путём
2. Бежать только по своей дорожке
2. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте

1. Нет
2. Можно
3. Можно, со страховкой

3. Во время выполнения беговых упражнений

1. Соблюдать необходимый интервал и дистанцию
2. Соблюдать дисциплину

4. Где нужно находиться во время упражнения в метании

1. На безопасном расстоянии слева
2. Справа от метателя ученика.
3. За спиной

5. При прыжках в высоту

1. Выполнять прыжок изучаемым способом
2. Выполнять прыжок любым способом

6. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

1. Нет
2. Можно, но осторожно
3. Можно

7. Разрешаются ли произвольные метания

1. Разрешаются
2. Не разрешаются
3. Разрешаются с соблюдением техники безопасности

8. Обувь для занятий лёгкой атлетикой должна быть

1. На кожаной подошве
2. На подошве исключающей скольжение, плотно облегающей ногу, не стесняющей кровообращение

9. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

1. Более интенсивной
2. Более лёгкой
3. Обычной

10. Передавать снаряд для метания броском друг другу

1. Можно
2. Нельзя
3. Можно, соблюдая осторожность

11. При выполнении прыжков в длину, песок в прыжковой яме должен быть

1. «Лежалым», содержать камни, битое стекло
2. Песок перекопан, без посторонних предметов

3. Сухой
12. Чтобы после интенсивного бега не наступил гравитационный шок (кратковременная потеря сознания) – необходимо
 1. Резко остановиться и начать отдыхать
 2. Перейти на шаг и успокоиться
 3. Выполнить несколько прыжков
13. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим)
 1. Выполнять упражнение произвольно (когда захочется)
 2. Выполнять упражнение быстро
 3. Соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений

Раздел гимнастика.

1. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?
 1. Только с преподавателем
 2. Самостоятельно
 3. Со страховщиком.
2. Порядок выполнения изученных физических упражнений на гимнастических снарядах?
 1. Самостоятельно,
 2. С тремя страхующими,
 3. Со страхующим.
3. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим):
 1. Выполнять упражнение произвольно (когда захочется),
 2. Выполнять упражнение быстро,
 3. Соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
4. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками
 1. Можно,
 2. Можно, соблюдая осторожность,
 3. Нельзя.
5. При выполнении другими учащимися физических упражнений стоять:
 1. На достаточном расстоянии от снаряда не создавая помехи,
 2. Стоять рядом со снарядом.
 3. Ходить вокруг снаряда.
6. При выполнении физических упражнений нужно
 1. Громко разговаривать, смеяться
 2. Быть внимательным и соблюдать тишину,
 3. Мешать выполнять физические упражнения другим.
7. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться:
 1. На “жёсткие ноги”,
 2. Стремясь выполнить кувырок или перекат,
 3. Мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
8. В местах соскоков со снаряда:
 1. Должно быть чисто,
 2. Должен лежать гимнастический мат,
 3. Должен сидеть страховщик.
9. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии:
 1. Продолжить занятия со страховкой,
 2. Прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
 3. Уйти с занятия к врачу.
10. При неисправном гимнастическом снаряде:
 1. Не заниматься на этом снаряде,
 2. Выполнять упражнение на снаряде, соблюдая осторожность,
 3. Выполнять упражнение со страховкой.

11. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений:

1. Нельзя,
2. Можно, со страховкой,
3. Можно, соблюдая осторожность.

12. Вход в спортивный зал:

1. Разрешается в спортивной форме,
2. Разрешается только в присутствии преподавателя.
3. Разрешается в присутствии дежурного.

13. Установка и переноска снарядов в зале:

1. Запрещается,
2. Разрешается по указанию дежурного,
3. Разрешается только по указанию преподавателя.

14. Выход учащихся из спортивного зала возможен:

1. По необходимости,
2. По желанию,
3. По разрешению преподавателя.

15. Могут ли учащиеся, освобожденные в данный момент от занятий физическими упражнениями, привлекаться в качестве страхующих:

1. Могут всегда,
2. Категорически запрещено,
3. Могут по два человека.

Раздел - спортивные игры.

1. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

1. Всегда
2. В редких случаях
3. Иногда

2. Обувь для занятий спортивными играми должна быть

1. На кожаной подошве
2. Удобные тапочки
3. На нескользкой подошве

3. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно

1. С разрешения руководителя
2. Произвольно
3. С окончанием интереса

4. Нужно ли избегать столкновения с игроками, толкаться, бить по рукам и ногам

1. Не всегда
2. По ситуации
3. Да всегда

5. На занятиях спортивными играми

1. Ногти на руках должны быть коротко острижены, украшения (кольца, браслеты, серьги) сняты, очки закреплены резинкой
2. Разрешается ношение украшений только девушкам
3. Разрешается ношение украшений в особых случаях (показательные, финальные выступления)

6. Во время занятий все острые, выступающие предметы должны быть

1. Открытыми
2. Заставлены матами или огорожены
3. Обозначены яркими знаками (лентами, флажками)

7. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний

(в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.)

1. Зарядка
2. Регулярные занятия физическими упражнениями
3. Туристические прогулки
8. Заниматься на неподготовленных площадках
 1. Можно со страховкой
 2. Можно, соблюдая осторожность
 3. Нельзя
9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо начинать
 1. С разминки
 2. Со сложных упражнений
 3. С лёгких упражнений
10. Главная причина травматизма
 1. Не внимательность
 2. Нарушение дисциплины
 3. Нарушение формы одежды

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 культуры.
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

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов		
ОПК-3.1	Разрабатывает и применяет совместные и индивидуальные программы обучения и воспитания для обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	Практические задания: Техника безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке (средняя школа). Техника безопасности на уроках волейбола. Техника безопасности на уроках баскетбола Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки Техника безопасности на уроках футбола Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Оказание первой помощи при различных травмах.
УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов		
УК-8.1	Анализирует и идентифицирует факторы опасного и вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)	Перечень теоретических вопросов к экзамену: 1. Ответственность учителя по физической культуре за жизнь и здоровье обучающихся. 2. Техника безопасности на уроках физической культуры. 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. Примерные практические задания: 1. Каковы признаки растяжения связок: 1. Припухлость около поврежденного сустава. 2. Бледность около поврежденного сустава. 3. Сильная боль. 4. Выход суставной головки из суставной впадины. 5. Могут быть кровоизлияния.

		2. Каковы признаки вывиха сустава: 1. Припухлость около поврежденного сустава. 2. Бледность около поврежденного сустава. 3. Сильная боль. 4. Выход суставной головки из суставной впадины. 5. Могут быть кровоизлияния. 3. Какие меры первой помощи оказывают при растяжении связок: 1. Наложить шину. 2. Приложить холод. 3. Наложить давящую повязку, зафиксировать сустав. 4. Поможет горячий компресс. 4. Какие меры первой помощи оказывают при вывихе сустава: 1. Обеспечить полный покой. 2. Приложить холод. 3. Резко дернуть, чтобы суставная головка вошла на место. 4. Поможет горячий компресс. 5. Какие могут быть виды переломов? 1. Открытые. 2. Закрытые. 3. Опасные. 4. Внутренние. 6. Какая помощь необходима при переломах костей конечностей? 1. Обработать рану йодом. 2. Наложить шину, чтобы она заходила за суставы выше и ниже перелома. 3. Поможет холод. 4. Поможет горячий компресс. 7. Каковы меры первой помощи при переломах грудной клетки? 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. 8. Каковы меры первой помощи при переломах ключицы или лопатки? 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. 9. Каковы меры первой помощи при переломах костей черепа? 1. Пострадавшего укладывают на живот, голову
--	--	--

		поворачивают в сторону. 2. Пострадавшего укладывают на спину, под голову кладут матерчатый валик. 3. Пострадавшего укладывают на спину без подголовника, голову фиксируют валиком в форме подковы. 10. Каковы меры первой помощи при переломах костей позвоночника? 1. Пострадавшего укладывают лицом вниз на твердую поверхность. 2. Пострадавшего укладывают на спину, под голову кладут матерчатый валик. 3. Пострадавшего укладывают на спину без подголовника, голову фиксируют валиком в форме подковы.
УК-8.2	Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций	Практические задания: 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). Перечень теоретических вопросов к экзамену: 1. Причины травматизма: организационные недостатки при проведении занятий и соревнований, 2. Внешние признаки утомления. 3. Возобновление занятий физической культурой после заболеваний и травматизма 4. Требования к открытым спортивным сооружениям: игровые площадки, беговые дорожки, прыжковые ямы. 5. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию. 6. Ответственность административного, педагогического и медицинского персонала. 7. Инструктаж по безопасности. 8. Оказание первой доврачебной помощи.
УК-8.3	Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного	Перечень теоретических вопросов к экзамену: 1. Ответственность учителя по физической культуре за жизнь и здоровье обучающихся. 2. Техника безопасности на уроках физической культуры. 3. Нормативно-правовые акты, регламентирующие безопасность на уроках физической культуры.

	происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях	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 Примерные практические задания: <i>Раздел - спортивные игры.</i> В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены. 1. Всегда 2. В редких случаях 3. Иногда 2. Обувь для занятий спортивными играми должна быть 1. На кожаной подошве 2. Удобные тапочки 3. На нескользкой подошве 3. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно 1. С разрешения руководителя 2. Произвольно 3. С окончанием интереса 4. Нужно ли избегать столкновения с игроками, толкаться, бить по рукам и ногам 1. Не всегда 2. По ситуации 3. Да всегда 5. На занятиях спортивными играми 1. Ногти на руках должны быть коротко острижены, украшения (кольца, браслеты, серьги) сняты, очки закреплены резинкой 2. Разрешается ношение украшений только девушкам 3. Разрешается ношение украшений в особых случаях (показательные, финальные выступления)
--	---	--

		6. Во время занятий все острые, выступающие предметы должны быть 1. Открытыми 2. Заставлены матами или огорожены 3. Обозначены яркими знаками (лентами, флажками) 7. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.) 1. Зарядка 2. Регулярные занятия физическими упражнениями 3. Туристические прогулки 8. Заниматься на неподготовленных площадках 1. Можно со страховкой 2. Можно, соблюдая осторожность 3. Нельзя 9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо начинать 1. С разминки 2. Со сложных упражнений 3. С лёгких упражнений 9 Главная причина травматизма 1. Не внимательность 2. Нарушение дисциплины 3. Нарушение формы одежды
--	--	--

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

Промежуточная аттестация по дисциплине включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачёта с оценкой. Зачёт с оценкой по данной дисциплине проводится в устной форме по вопросам.

Показатели и критерии оценивания зачёта с оценкой:

– 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 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, висячие серёжки 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, образуя 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 напряжённой 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 АТЛЕТИКИ

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 облегать 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 метателя;
- 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, шерстённые носки, перчатки или варежки. Для защиты от ветра желательно 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.