



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
УПРАВЛЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Кафедра «Физвоспитание»

Учебно-методическое пособие

«Техника безопасности на занятиях
физической культурой»
по дисциплине

«Физическая культура и спорт (спортивные секции)»

Авторы
Рыжкин Н. В.,
Немцева Е. В.,
Бровашова О. Ю.,
Тумасян Т. И.

Ростов-на-Дону, 2020

Аннотация

Учебно-методическое пособие предназначено для преподавателей и обучающихся на занятиях физической культурой и в спортивных секциях

Авторы

к.п.н., доцент, заведующий кафедрой
«Физвоспитание»

Рыжкин Н.В.,

доцент кафедры «Физвоспитание»

Немцева Е.В.,

ст. преподаватель кафедры «Физвоспитание»

Бровашова О.Ю.,

ст. преподаватель кафедры «Физвоспитание»

Тумасян Т.И.



Оглавление

ВВОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.	5
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ГРУПП ОФП И ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ) ..	5
1. Общие требования безопасности.	5
2. Требования безопасности перед началом и во время занятий.	6
3. Требования безопасности во время занятий.	7
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.	7
5. Требования безопасности по окончании занятий.	8
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ	8
1. Общие требования безопасности.	8
2. Требования безопасности перед началом занятий. ..	9
3. Требования безопасности во время занятий.	9
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.	9
5. Требования безопасности по окончании занятий.	10
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ.....	10
1. Общие требования безопасности.	10
2. Требования безопасности перед началом занятий.	11
3. Требования безопасности во время занятий.	11
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.	11
5. Требования безопасности по окончании занятий.	12
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ, СОРЕВНОВАНИЙ И ДРУГИХ МЕРОПРИЯТИЙ В БАССЕЙНЕ. ..	12
1. Общие требования безопасности.	12
2. Требования безопасности перед началом занятий.	13

3. Требования безопасности во время занятий.....	13
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.	14
5. Требования безопасности по окончании занятий.	14
6. Самостоятельно запрещается:	14
Список литературы	16

ВВОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Перед началом занятий по физической культуре проводится анкетирование с целью выявления предрасположенности студента к группе здоровья по его уровню физической подготовки: основная группа, подготовительная группа и специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура).

К занятиям по физической культуре и спорту допускаются только студенты, которые прошли инструктаж по технике безопасности;

На занятиях по физической культуре участвуют только студенты, которые имеют соответствующий уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили преподавателю документ;

Студенты, имеющие полное, либо частичное освобождение от занятий по физкультуре, должны присутствовать на занятии;

После болезни, студенты обязаны предъявить справку из медицинского учреждения спортивному врачу здравпункта (в течение недели после болезни);

Для занятий по физической культуре, учащиеся обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае если занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям;

На занятиях по физической культуре запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу;

После физической нагрузки, студентам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ГРУПП ОФП И ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ)

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям физической культурой и спортом допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по со-

стоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по физической культуре и спорту соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Студенты должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. На занятие учащийся должен прийти в спортивной форме и чистой сменной обуви;

- ✓ Перед занятием необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физ. культурой – браслеты, перстни, часы и так далее;
- ✓ Во время тренировочного процесса запрещено пользоваться наушниками и жевать жевательную резинку;

1.4. При проведении занятий по физической культуре и спорту возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- ✓ Травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- ✓ Выполнение прыжков и других упражнений на рыхлом, скользком или неровном покрытии;
- ✓ Выполнение упражнений без разминки;

1.5. При проведении занятий по физической культуре и спорту должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

1.6. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.7. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом и во время занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (мяч, диск, ядро, гранату)

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. В легкоатлетическом манеже выполнять разминочный бег по нулевой (синей) дорожке.

3.3. Не проводить специальные упражнения на финишной прямой.

3.4. Не выполнять упражнения навстречу движению.

3.5. Во время забега на короткую дистанцию, бежать только по своей дорожке. После пересечения финишной черты, нельзя пересекать свою дорожку.

3.6. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.7. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.8. Не выполнять упражнения на неисправном спортивном оборудовании.

3.9. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.10. Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.11. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

3.12. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.13. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, соблюдать дисциплину.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Организованно покинуть место занятий.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- ✓ травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с учащимся преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий преподаватель и учащиеся долж-

ны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения спортивной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, соблюдать дисциплину.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротуше-

ния.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Учащиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- ✓ травмы при проведении занятий на неисправных, не прочно установленных и незакрепленных тренажерах;
- ✓ травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Преподаватель, обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. На каждый тренажер должна быть инструкция по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае пострадавший или оче-

видец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который информирует о несчастном случае администрацию учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале учащиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.
- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.4. Провести целевой инструктаж учащихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя.
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха, соблюдать дисциплину.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- 4.2. При получении учащимся травмы, немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближай-

шую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ, СОРЕВНОВАНИЙ И ДРУГИХ МЕРОПРИЯТИЙ В БАССЕЙНЕ.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по плаванию допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- ✓ травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды;
- ✓ купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;

1.4. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

1.6. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

1.8 Температура воды в бассейне должна быть + 26; +28 градусов.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть купальный костюм (плавки), а на голову плавательную шапочку.

2.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

2.3. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

2.4. Студент должен отметиться у преподавателя и получить допуск к занятиям.

2.5. Сдать верхнюю одежду и уличную обувь в гардероб. Получить номерок и ключ-браслет от шкафчика.

2.6. Деньги ценные вещи сдаются в сейфовую ячейку.

2.7. Пройти в раздевалку, принять душ (без купального костюма) и после чего одеть купальный костюм и шапочку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1 Обувь перед началом занятия ставится в один ряд у стены.

3.2. До занятия построиться в шеренгу, сделать расчет по порядку.

3.3. Входить в воду и выходить только с разрешения преподавателя, и во время купания не стоять без движений.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы преподавателя.

3.5. Сделать разминку.

3.6. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при нахождении вблизи других пловцов.

3.7. Не оставаться при нырянии долго под водой.

3.8. При плавании нескольких человек на дорожке нужно держаться правой стороны.

3.9. Обгон впереди плывущего можно делать только слева, а отдыхать в углу дорожки.

3.10. Освобождать полость рта и носа от попавшей воды следует в сливные канавки, вокруг чаши бассейна.

3.11. Для успешного обучения четко выполнять задания преподавателя.

3.12. Нельзя после выхода из воды бежать по мокрому по-

лу, передвижение должно быть шагом.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.4. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

5.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

5.3. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.4. По окончании занятия по команде тренера (преподавателя) организованно, по очереди выходить из воды по лестницам, держась за поручни.

6. Самостоятельно запрещается:

6.1. Прыгать с бортика и тумбочки в воду.

6.2. Проныривать бассейн с задержкой дыхания.

6.3. Бегать, толкаться и драться в коридорах, на лестницах, в раздевалках, душевых, бассейне.

6.4. Посещать занятия в болезненном состоянии, при плохом самочувствии.

6.5. Посещать занятия в состоянии алкогольного, наркотического и иного опьянения.

6.6. Вносить в помещения раздевалок, душевых, плавательного бассейна жевательные резинки, стеклянную тару и еду.

6.7. Втирать в кожу перед посещением бассейна кремы и мази, плавать, не смыв декоративную косметику.

6.8. Брызгаться водой в душевой, разливать воду на полу в раздевалке.

6.9. Входить в воду без разрешения тренера (преподавателя), проводящего занятия в бассейне.

6.10. Прыгать с бортика и тумбочки бассейна.

6.11. Топить руками и вставать ногами на разграничительные дорожки.

6.12. Плавать в одежде, не предназначенной для бассейна.

6.13. Находиться в воде без шапочки.

6.14. Плавать в бассейне с большими и массивными украшениями (цепочки, браслеты, кольца), которыми можно зацепиться за разделительные дорожки или травмировать себя и других занимающихся.

6.15. Погружаться в воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания без разрешения тренера (преподавателя), проводящего занятия в бассейне.

6.16. Толкаться, хватать и топить друг друга в воде.

6.17. Издавать ложные крики о помощи: «Тону!», «Спасите!», и т.п.

6.18. Выходить из воды и уходить с занятия (даже по уважительной причине), не предупредив тренера (преподавателя), проводящего занятия в бассейне.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М., 1993.
2. Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М., 1997.
3. Какухин А.Д. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Красноярск. 2000.
4. Кузьменко В.В., С.М. Журавлев С.М. Травматологическая и ортопедическая помощь. М., 1998.
5. Краснов А.Ф., Мирошниченко В.Ф., Котельников Г.П. Травматология: Учебник. – М., 1995.
6. Техника безопасности и профилактика спортивного травматизма на занятиях по физическому воспитанию. (Методические указания). Под редакцией Цыцковского А.К. – Горки. 1994.