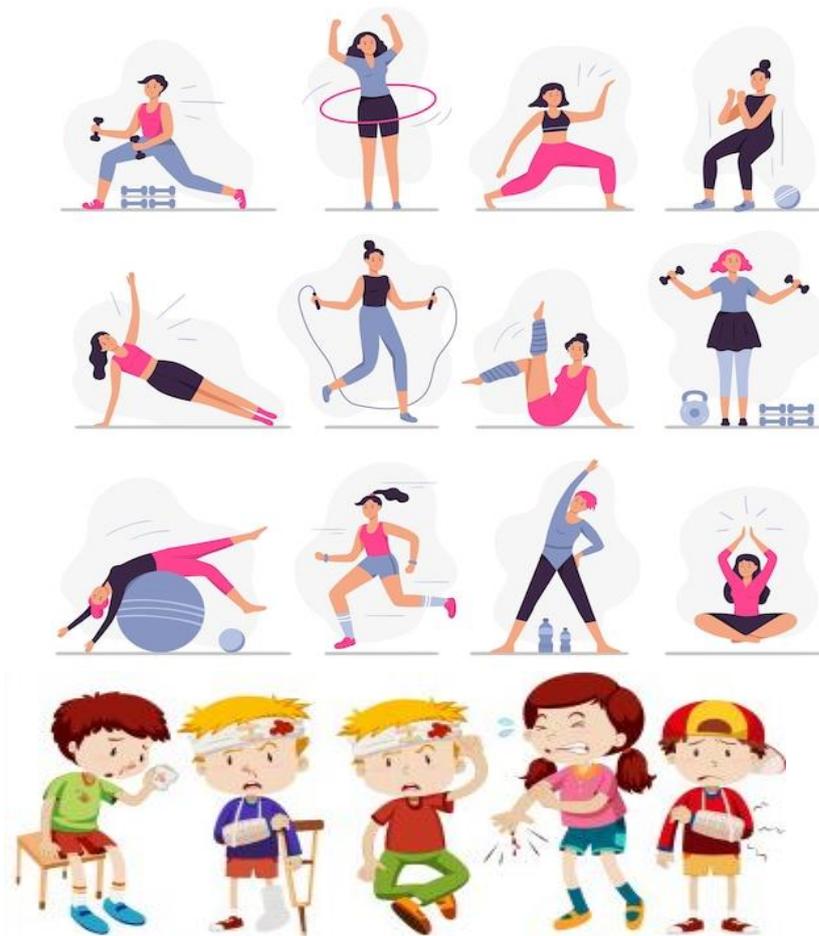


Д.Г. Сидоров, В.М. Щукин

Техника безопасности на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Учебно-методическое пособие для студентов



Нижний Новгород
2024

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»

Д.Г. Сидоров, В.М. Щукин

Техника безопасности на занятиях по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

Учебно-методическое пособие для студентов

Нижний Новгород
ННГАСУ
2024

УДК 796.9 02
ББК 75.0

Сидоров, Д.Г. Техника безопасности на занятиях : учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура и спорт" / Д.Г. Сидоров, В.М. Щукин; Министерство образования и науки Российской Федерации, Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет. – Нижний Новгород : ННГАСУ, 2024. – 1 CD ROM. – Текст : электронный.

В учебно-методическом пособии отражены основные требования, нормы, правила по соблюдению техники безопасности (охрана труда), которые следует соблюдать обучающимся студентам на занятиях по дисциплинам «Физическая культура» (СПО), «Физическая культура и спорт» (ВПО).

Учебно-методическое пособие предназначено для изучения раздела «Техника безопасности (охрана труда)» на занятиях по дисциплинам «Физическая культура» (СПО), «Физическая культура и спорт» (ВПО) для обучающихся студентов, с целью подготовки их к теоретическим и практическим навыкам, с последующим выполнением требований системы охраны труда.

Предложенные материалы предназначены для студентов ННГАСУ (СПО), (ВПО) всех специальностей, направлений подготовки и профелей.

ББК 75.0

© Д.Г. Сидоров,
В.М. Щукин, 2024
© ННГАСУ, 2024

Содержание

	Введение	4
I.	НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ БЕЗОПАСНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	6
II.	ОХРАНА ТРУДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	11
III.	ОБЩИЕ РАЗЪЯСНЕНИЯ О ТРАВМЕ И СПОРТИВНОМ ТРАВМАТИЗМЕ	16
IV.	ВИДЫ ТРАВМ И ПРИЧИНЫ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ	18
V.	ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	21
VI.	ОБЩИЕ НОРМЫ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	24
VI. I.	Правила поведения обучающихся в раздевалках	24
VI. II.	Требования к внешнему виду студентов	26
VII.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ	27
VII. I.	Общие требования безопасности для студентов	27
VII. II.	Требования безопасности перед началом занятий	29
VII. III.	Требования безопасности во время занятий	30
VII. IV.	Требования безопасности в аварийных ситуациях	31
VII. V.	Требования безопасности по окончании занятий	31
	Заключение	32
	Приложение 1	33
	Список использованной литературы	35

ВВЕДЕНИЕ

Важными условиями успешности профессиональной подготовки будущих педагогов являются оптимальный уровень здоровья, физической работоспособности, развития психофизических качеств, способствующих достижению функциональной готовности студента к решению различных задач. Выполнение студентами требований дисциплины «Физическая культура» способствует созданию этих условий.

Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

Физическое воспитание – педагогический процесс, содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение физкультурными знаниями и умениями, формирование потребности в регулярных оздоровительных занятиях. Главным принципом физического воспитания является его оздоровительная направленность, что обеспечивается всем содержанием и организацией работы кафедры физвоспитания. Спецификой освоения дисциплин «Физическая культура и спорт» (ВПО), «Физическая культура» (СПО) является:

- двигательная активность как условие освоения дисциплины;
- регулярные психофизические нагрузки;
- неоднородность студенческого контингента по социально-демографическим и психологическим характеристикам, состоянию здоровья, физическому развитию;
- индивидуальные особенности студентов в мотивационной сфере;
- занятия на свежем воздухе и в спортивных сооружениях;
- потребность в специальном оборудовании и инвентаре;
- травмоопасность отдельных упражнений и видов спорта;

- необходимость соблюдения санитарно-гигиенических условий (раздевалки, туалет, душ);
- особые нормы комплектования учебных групп.

В этой связи требуется четкая организация учебного процесса, точное соблюдение методики преподавания, строгое соблюдение норм и правил безопасности на занятиях, разнообразная разъяснительная работа в студенческой среде. Преподаватели всегда должны четко знать и соблюдать инструкцию по технике безопасности, не допускать причинение вреда здоровью студентов, как при организации учебных занятий, так и при проведении внеучебных мероприятий и требовать обязательного ее соблюдения занимающимися.

Проблеме соблюдения техники безопасности на занятиях по физической культуре, несомненно, отводится одно из важных мест в системе организации учебно-воспитательного процесса студентов, т.к. это всегда связано с повышенным риском травматизма. На сегодняшний день в образовательных учреждениях уделяют серьезное внимание организации работы по охране труда, предупреждению травматизма обучающихся и работников. Но все же безопасность трудовых и учебных процессов до сих пор, к сожалению, оставляет желать лучшего.

Как показывает статистические данные, студенческий травматизм составляет 8-10 % от общего травматизма. Травмы, полученные на занятиях физической культуры, составляют 20 %. Хотя спортивные повреждения и занимают не первое место в общей структуре травматизма, однако по тяжести и по удельному весу переломов костей они стоят на втором месте после дорожно-транспортных травм. Поэтому студенческий травматизм (тем более при занятиях физкультурой и спортом) требует самого пристального внимания, изучения и внедрения профилактических мероприятий на всех этапах физического воспитания.

Исключение травматизма – одна из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях по физической культуре.

I. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ БЕЗОПАСНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

С введением в 2007 г. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» установлены правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определены принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и Олимпийского движения в России.

Знание содержания документов, регламентирующих безопасность на практических занятиях по физической культуре, как преподавателями, так и учащимися, а также выполнение предъявляемых этими документами требований, является основополагающим в эффективном и безопасном проведении учебно-тренировочных занятий.

К нормативно-правовым документам, регламентирующих безопасность здоровья и жизни обучающихся на занятиях по физической культуре и спортом (с использованием спортивных сооружений, инвентаря и оборудования в образовательных учреждениях), а также при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий относятся:

- ❖ Конституция РФ, гарантирующая право человека на безопасные для него образование и труд;

- ❖ Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ», от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред.02.08.2019);
- ❖ Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- ❖ Закон РФ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ;
- ❖ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- ❖ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- ❖ Строительные нормы и правила: (СНиП II-65,73; СНиП II-М.3-68 и СНиП II-Л.11-70);
- ❖ Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования III поколения.

Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте в РФ», от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред.02.08.2019) говорится, что работники спортивной организации обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинения вреда здоровью, проявлений жестокости и насилия.

Закон рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Отечества и гарантирует права граждан на равный доступ к

занятиям физическими упражнениями и спортом. К главным направлениям деятельности государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в стране относятся: всестороннее развитие человека, утверждение здорового образа жизни, формирование потребности в физическом и нравственном совершенствовании, создание условий для занятий любыми видами физической культуры и спорта.

Реализация этих направлений осуществляется через решение следующих задач:

- обеспечение и защита прав граждан во время занятий физической культурой и спортом;
- создание правовых гарантий для функционирования и развития системы физической культуры и спорта в стране;
- определение прав, обязанностей и ответственности физических и юридических лиц в области физической культуры и спорта, а также правовое регулирование их отношений в данной сфере.

**Извлечения из закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ»,
принятого 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. 02.08.2019)**

Статья 4. Законодательство о физической культуре и спорте

1. Законодательство о физической культуре и спорте основывается на Конституции Российской Федерации и состоит из настоящего Федерального закона, других федеральных законов и принимаемых в соответствии с ними законов субъектов Российской Федерации.

2. Федеральные законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации, содержащие нормы, регулирующие отношения в области физической культуры и спорта, не могут противоречить настоящему Федеральному закону.

3. По вопросам деятельности в области физической культуры и спорта принимаются муниципальные правовые акты, которые не могут противоречить настоящему Федеральному закону.

4. Если международным договором Российской Федерации установлены иные правила, чем те, которые предусмотрены настоящим Федеральным законом, применяются правила международного договора Российской Федерации.

Статья 28. Физическая культура и спорт в системе образования

1. Образовательные организации с учетом местных условий и интересов, обучающихся самостоятельно, определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности.

2. Организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает в себя:

- ❖ проведение обязательных занятий физической культурой и спортом в пределах основных образовательных программ, а также дополнительных (факультативных) занятий физической культурой и спортом в пределах дополнительных общеобразовательных программ;
- ❖ создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся;
- ❖ формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;
- ❖ осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;

- ❖ проведение медицинского контроля организации физического воспитания;
- ❖ формирование ответственного отношения родителей (лиц, их заменяющих) к здоровью детей и их физическому воспитанию;
- ❖ проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся;
- ❖ содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся;
- ❖ содействие развитию и популяризации студенческого спорта;
- ❖ участие обучающихся в международных спортивных мероприятиях, в том числе во Всемирных универсиадах и официальных спортивных соревнованиях.

3. В целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развития и популяризации школьного спорта, студенческого спорта образовательными организациями, реализующими образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, среднего профессионального и высшего образования, и (или) обучающимися таких организаций, могут создаваться школьные спортивные клубы и студенческие спортивные клубы (в том числе в виде общественных объединений), не являющиеся юридическими лицами. Деятельность таких спортивных клубов осуществляется в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти, и предусматривается уставами соответствующих образовательных организаций.

4. Образовательные организации высшего образования, которые осуществляют деятельность в области физической культуры и спорта, научные организации, осуществляющие исследования в области физической культуры и спорта, учредителем которых является федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, вправе осуществлять научно-методическое обеспечение спортивных сборных

команд Российской Федерации в порядке, установленном в соответствии с частью 3 статьи 35 настоящего Федерального закона.

5. Участие в развитии студенческого спорта осуществляется Российским студенческим спортивным союзом – общероссийской общественной организацией, осуществляющей свою деятельность в соответствии с законодательством Российской Федерации об общественных объединениях, со своим уставом и на основе признания международной спортивной организацией в области студенческого спорта.

II. ОХРАНА ТРУДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В предлагаемый раздел включены извлечения и выдержки из основных нормативно-правовых актов, документов, инструкций государственных органов, регламентирующих деятельность руководителей, специалистов и работников, отвечающих за безопасность занятий физической культурой и спортом в образовательном учреждении.

Извлечения из закона РФ «Об охране труда» от 06.08.1993 г. № 5601

Статья 1. Понятие охраны труда

Охрана труда – система сохранения жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая правовые, социально-экономические, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия.

Должностные обязанности по охране труда являются дополнением к должностным инструкциям руководителей и специалистов образовательных учреждений, утверждаются руководителем по согласованию с профкомом или другим органом, представляющим интересы трудового коллектива, и доводятся до соответствующих работников, ежегодно под роспись.

Извлечения из закона РФ «Об образовании», гл. III Статья 28 ФЗ

от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изменениями 2019 г.

**Образовательное учреждение несет в установленном законодательством
РФ порядке ответственность за жизнь и здоровье обучающихся,
воспитанников и работников образовательного учреждения во время
образовательного процесса**

Статья 51. Охрана здоровья обучающихся, воспитанников

(Приказом Минобрнауки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 утверждены Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников).

Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников. Учебная нагрузка, режим занятий обучающихся воспитанников определяются уставом образовательного учреждения на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения (в ред. Федерального закона от 01.12.2007 г. № 309-ФЗ).

Извлечения из закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ»,

от 29. 04. 1999 г. № 80-ФЗ (ред. от 30.06.2007 г.)

Статья 34. Соблюдение правил безопасности, охраны здоровья, чести и достоинства граждан при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий

1. Работники физкультурно-спортивных организаций обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, не допускать

причинения вреда здоровью, чести и достоинству граждан, проявлений жестокости и насилия.

2. Должностные лица физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений обеспечивают надлежащее техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и несут ответственность за охрану здоровья, чести и достоинства граждан при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Извлечения из Правил по безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательном учреждении

1. Преподаватель (инструктор) физической культуры или лицо, проводящее занятие при внешкольной работе, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязаны:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и крепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими правилами, инструктировать студентов о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж дополнительно проводится каждый раз, когда меняются условия проведения занятий, например, при переходе на зимние виды спорта или из спортивного зала на открытые площадки, а также на вводных занятиях в начале каждого семестра текущего учебного года;
- обучать учащихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением ими мер безопасности, при этом

строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения. На площадке или в зале, в зоне проведения занятий не должно находиться ничего из инвентаря, что не использовалось бы на текущем занятии, исключая стационарные спортивные снаряды;

- по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого студента, в необходимых случаях обеспечить страховку; при проявлении у обучающегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу. Если на занятиях физкультурой произошел несчастный случай, преподаватель обязан оказать первую помощь, вызвать врача или помочь с доставкой в ближайшее лечебное учреждение;
- после окончания занятий весь инвентарь должен быть убран в предназначенное для этого место, необходимо тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

2. На администрацию общеобразовательного учреждения возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования, соответствие санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими правилами.

3. На медицинский персонал возлагается ответственность за проведение в установленном порядке лечебно-профилактических мероприятий, содействующих сохранению здоровья учащихся, а также осуществление санитарного надзора за местами и условиями проведения учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

4. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря без специальной спортивной одежды не допускается.

5. Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями выносится местными органами.

Занятия физической культурой, в отличие от большинства других учебных дисциплин, могут быть очень травмоопасными в связи с высокой двигательной активностью студенческой молодежи и нуждаются в особом соблюдении мер безопасности и охраны труда.

Охрана труда и соблюдение мер безопасности являются важными составляющими факторами сохранения жизни и здоровья обучающихся и необходимым условием успешного проведения занятий по физической подготовке.

Охрана труда – система сохранения жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая правовые, социально-экономические, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия.

Необходимо отметить, что охрану труда нельзя отождествлять с техникой безопасности, производственной санитарией, гигиеной труда, ибо они являются элементами охраны труда, ее составными частями. Таким образом, в состав системы охраны труда входят следующие элементы (охрана труда не включает в себя промышленную безопасность):

- производственная санитария определяется как система организационных мероприятий и технических средств, предотвращающих или уменьшающих воздействие на работающих вредных производственных факторов;
- гигиена труда характеризуется как профилактическая медицина, изучающая условия и характер труда, их влияние на здоровье и функциональное состояние человека и разрабатывающая научные основы и практические меры, направленные на профилактику вредного и опасного воздействия факторов производственной среды и трудового процесса на работающих;
- электробезопасность – состояние защищенности работника от вредного и опасного воздействия электрического тока, электродуги, электромагнитного поля и статического электричества;

- пожарная безопасность – состояние защищенности личности, имущества общества и государства от пожаров. *Корректировка:* пожарная безопасность не относится к компетенции Минтруда. Это сфера МЧС. МЧС нормирует, контролирует и проверяет;
- безопасность жизнедеятельности – наука о комфортном и безопасном взаимодействии человека с техносферой;
- управление безопасностью труда – организация работы по обеспечению безопасности, снижению травматизма и аварийности, профессиональных заболеваний, улучшению условий труда на основе комплекса задач по созданию безопасных и безвредных условий труда. Основана на применении законодательных нормативных актов в области охраны труда;
- управление профессиональными рисками – комплекс взаимосвязанных мероприятий, включающих в себя меры по выявлению, оценке и снижению уровней профессиональных рисков. Положение о системе управления профессиональными рисками утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда с учетом мнения Российской трехсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений (ТК РФ).

III. ОБЩИЕ РАЗЪЯСНЕНИЯ О ТРАВМЕ И СПОРТИВНОМ ТРАВМАТИЗМЕ

Травма – комплекс морфологических и функциональных нарушений, возникающих в тканях и органах в результате сильных кратковременно действующих травмирующих (повреждающих) факторов (острая травма) или слабых, но длительных или многократных воздействий (хроническая травма).

Под влиянием травмирующих факторов нарушается целостность и функция тканевых структур, кровеносных, лимфатических сосудов и нервных образований. В зависимости от места, условий и причин возникновения травмы различают следующие виды травматизма: производственной, бытовой, транспортный, военный и спортивный.

Травмы и повреждения, полученные во время учебно-тренировочных занятий, называются спортивными. Спортивная травма – это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функций травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Среди различных видов травматизма спортивный травматизм находится на последнем месте, как по количеству, так и по тяжести течения, составляя всего около 2%.

Травмы различают по наличию или отсутствию повреждений наружных покровов (открытые или закрытые), по обширности повреждению (макротравмы или микротравмы), а также по тяжести течения и воздействия на организм (легкие, средние и тяжелые).

Различают открытые и закрытые повреждения. При открытых повреждениях нарушается целостность кожи или слизистых оболочек, при закрытых – не нарушается. К открытым повреждениям относят раны и открытые переломы, к закрытым – ушибы, вывихи, закрытые переломы, синдром длительного сдавливания тканей, разрывы связок и сухожилий.

Микротравма характеризуется довольно значительным разрушением тканей, определяемым визуально. При микротравме повреждение минимально и часто визуально не определяется.

Основной признак травмы – боль. При микротравмах она появляется лишь во время сильных напряжений или больших по амплитуде движений. Поэтому спортсмены, не чувствуя боли в обычных условиях и при выполнении тренировочных нагрузок продолжают тренироваться. В этом

случае заживления не происходит, микротравматические изменения суммируются, и может возникнуть макротравма.

Легкими считают травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потери общей и спортивной работоспособности. Средними называют травмы с нерезкими выраженными изменениями в организме и потерей общей и спортивной работоспособности (в течение 1-2 недель). К тяжелым относят травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья, когда пострадавшие нуждаются в госпитализации или длительном лечении в амбулаторных условиях. По тяжести течения легкие травмы в спортивном травматизме составляют 90%, травмы средней тяжести – 9%, тяжелые – 1%.

Для спортивного травматизма характерно преобладание закрытых повреждений, ушибов, растяжений, надрывов. Число открытых повреждений невелико. Большинство из них составляют потертости и ссадины.

К характерным особенностям спортивного травматизма относятся: сравнительная легкость, преобладание закрытых повреждений, в том числе ушибов и травм суставного, связочного и мышечно-сухожильного аппаратов.

IV. ВИДЫ ТРАВМ И ПРИЧИНЫ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

При несоблюдении техники безопасности в процессе занятий физической культурой и спортом возможны травмы и несчастные случаи.

Повреждения кожных покровов

Потертость представляет собой повреждение кожи, возникающее в результате длительного трения. Основными причинами потертости являются свободная или тесная обувь, повышенная потливость и рубцы, складки на плохо подогнанной одежде. На месте потертости возникает покраснение, затем пузырь, заполненный жидкостью, который при дальнейшем трении разрывается. При

попадании микробов на поврежденную кожу может возникнуть воспаление, повышение температуры, общее недомогание, головная боль.

Ссадина – поверхностное повреждение кожи в результате ее трения о твердый предмет. Она может возникнуть при падении на беговой дорожке, в спортивном зале, при скользком ударе ногой. На месте повреждения возникает сильная боль и капиллярное кровотечение.

Рана – это повреждение тканей с нарушением целостности кожи. По характеру повреждений тканей различают колотые раны (например, шипами спортивной обуви), резанные, рваные, ушибленные (при ударах, падениях, столкновениях). Основными признаками раны являются кровотечение, боль, нарушение функции.

Травмы опорно-двигательного аппарата

Ушибы – закрытые механические повреждения тканей или органов, не сопровождающиеся видимыми нарушениями их анатомической целостности. Самым распространенным повреждением мягких тканей является ушиб, который возникает вследствие удара тупым предметом, также удар при столкновении играющих. На месте ушиба быстро появляется припухлость, а часто кровоподтек (синяк). При разрыве крупных сосудов под кожей могут образоваться скопления крови (гематомы). Ушибы приводят к незначительным нарушениям функции поврежденного органа. Если ушибы мягких тканей вызывают боль и умеренное ограничение движения конечностей, то ушибы внутренних органов могут привести к тяжелым нарушениям во всем организме.

Растяжение – это повреждение связок, возникающее в результате сильного натяжения или же разрыва связки. Это одна из самых распространенных травм. Во время получения травмы чаще всего повреждаются суставные мышцы, сухожилия и связки. Растяжение характеризуется появлением резких болей, возникновением припухлости и отека и значительным нарушением функций сустава. Основными причинами возникновения этой травмы являются неудачное выполнение студентами

физического упражнения и его недостаточная подготовка к физической нагрузке. В целях профилактики необходимо проводить правильную разминку перед основной частью занятия, систематически укреплять мышечно-связочный аппарат, повышать уровень технического мастерства.

Вывих – это повреждение сустава, при котором происходит смещение соприкасающихся в его полости суставных концов костей с выходом одной из них через разрыв из полости сустава в окружающие ткани. Симптомами вывиха являются сильная боль, отсутствие активных и невозможность пассивных движений в суставе, неестественное положение конечности.

При учебных занятиях физической культурой возможны патологические состояния, нарушающие общую жизнедеятельность организма. Эти состояния могут быть скоропроходящими и не представляют собой серьезной опасности для студентов.

Наиболее часто встречающееся патологические состояния организма: обморочное состояние, солнечный удар, обморожение.

Обморок – это внезапная потеря сознания на неопределенное время на фоне внезапного снижения обмена веществ в головном мозге. Чаще всего такое снижение происходит в результате кратковременного нарушения мозгового кровотока. Такое состояние длится до нескольких секунд и характеризуется общей слабостью. Во время обморока может внезапно появиться тошнота, рвота, головокружение, потемнение в глазах, учащается сердцебиение, появляется излишняя потливость, ощущаются признаки приближающегося падения. Потеря сознания кратковременна (несколько секунд). Основными причинами обморочного состояния являются психические травмы, потрясения, сильно отрицательные эмоции, переутомление, кровопотери.

Солнечный удар – это результат длительного пребывания на солнце с непокрытой головой (отсутствие головного убора), который в итоге приводит к резкому перегреву головного мозга и возникновению солнечного удара. Зачастую солнечный удар поражает людей, работающих в полевых условиях,

при злоупотреблении солнечными ваннами, при пеших переходах в условиях жаркого климата. Признаками солнечного удара являются резкое покраснение лица, головная боль, слабость, тошнота и головокружение. При тяжелых формах солнечного удара наблюдается помрачнение или полная потеря сознания.

Для профилактики солнечного удара достаточно, чтобы во время учебно-тренировочных занятий (улица, стадион) физической культурой и спортом студенты находились в светлых головных уборах, неплотно прилегающих к голове.

Обморожение – это поражение частей тела, произошедшее в результате воздействия низких температур. Существуют определенные признаки обморожения: онемение поврежденной части тела, побледнение и затем посинение кожи, отечность. При обморожении очень часто переохлаждается весь организм.

Если обморожены щеки или нос, то отогревание можно сделать, растирая их на морозе, с последующим перемещением пострадавшего в теплое помещение. Не рекомендуется растирать обмороженные участки снегом. Снег способствует еще большему охлаждению, а острые льдинки могут поранить кожу. Также следует уделять большое внимание выбору формы одежды занимающихся студентов в зимний период.

V. ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Соблюдение техники безопасности на занятиях физической культурой отводится одно из важных мест в системе организации учебно-воспитательного процесса студентов. Преподаватели и студенты обязаны соблюдать нормы и правила безопасности на занятиях физической

культурой, спортивных соревнованиях, с целью недопущения вреда здоровью занимающихся (обучающихся).

До настоящего времени в литературе нет единой классификации причин возникновения повреждений и травм занимающихся физической культурой и спортом. Причины спортивного травматизма разнообразны, где есть множество случаев нарушения, как организационно-методического, так и санитарно-гигиенического характера.

Основными причинами возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом являются:

1. Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Нарушения инструкций и положений о проведении занятий по физкультуре, соревнований. Многочисленность студентов в учебных группах, занимающихся в спортивном зале, на спортивной площадке. Проведение занятий в отсутствие преподавателя, тренера.

2. Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности студентов.

Часто причиной повреждения является пренебрежительное отношение к подготовительной части занятий (разминка); неправильное обучение технике физических упражнений; отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение; частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на студентов.

3. Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, жесткое покрытие на спортивных площадках, легкоатлетических дорожках, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (отсутствие гимнастических матов), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок.

Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления). Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, а также их не выявленные дефекты и др.).

4. Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, низкая температура воздуха в спортивных залах и воды в бассейне. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер и недостаточная акклиматизация обучающихся.

5. Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм могут быть: допуск лиц, не прошедших врачебного осмотра (отсутствие медицинской справки) к учебным занятиям и спортивным соревнованиям; игнорирование указаний врача об ограничении физической нагрузки; невыполнение преподавателем и студентом врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после травмы и заболеваний, по ограничению интенсивности нагрузок).

Во время проведения учебно-тренировочных занятий чаще всего встречаются спортивные травмы легкой тяжести. Они не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Кроме того, следует выделить три основных факторов, влияющих на травматизм:

- ❖ индивидуальные особенности организма (физическое, психическое состояние занимающихся студентов);
- ❖ условия проведения учебных занятий: неблагоприятные погодные условия, недостаточное освещение, наличие качественного инвентаря;
- ❖ особенности вида учебно-тренировочных занятий, физической нагрузки.

VI. ОБЩИЕ НОРМЫ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

VI. I. Правила поведения обучающихся в раздевалках

Соблюдение правил техники безопасности напрямую зависит от правил поведения студентами в образовательном учреждении (ННГАСУ), в том числе, и на учебных занятиях по дисциплинам «Физическая культура и спорт» (ВПО), «Физическая культура» (СПО). Невнимательность, разболтанность, расхлябанность, игнорирование требований преподавателя все эти негативные явления во время учебных занятий по физической культуре могут привести к негативным последствиям, включая травматизм и другие аспекты, влияющие на здоровье и жизнедеятельность студентов.

Соблюдения всех норм и правил поведения не только во время учебных занятий, но и во временном перерыве между «парами» – есть необходимые условия нормального функционирования всего учебного процесса в целом.

В раздевалках студентам необходимо соблюдать порядок и тишину.

Студентам запрещается:

- громко разговаривать, шуметь, кричать и толкаться, употреблять грубые выражения и вести разговоры на повышенных тонах;
- мешать сокурсникам переодеваться и готовиться к занятиям;
- выключать свет, трогать плафоны и датчики пожарной сигнализации, устраивать беспорядок;
- переставлять или выносить имущество (мебель), предметы и различное оборудование и другие материальные ценности из помещений (раздевалки);
- мусорить, оставлять после себя различный хлам;

- пачкать, наносить на стены, мебельную утварь какие-либо надписи и рисунки;
- пользоваться аэрозольными дезодорантами;
- быстро открывать двери и висеть на них;
- курить и употреблять табачные изделия (сигареты, электронные сигареты, курительные смеси, состоящие только из натуральных компонентов, смеси, обработанные химическими веществами с психотропным эффектом и ароматические смеси);
- приносить, распространять, распивать, хранить, употреблять алкогольные напитки, токсические и наркотические вещества, а также находиться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
- играть в азартные игры (например, в карты и т.п.);
- приносить, хранить с любой целью и использовать любым способом оружие, взрыво- и огнеопасные вещества, бытовой газ, газовые пистолеты, а также любые предметы и вещества, угрожающие жизни и здоровью людей, оборот которых на территории Российской Федерации запрещен или ограничен;
- приносить пиротехнических средств, осветительные и сигнальные ракеты, в том числе и самодельных, аэрозольных баллончиков, снаряженные веществами слезоточивого и раздражающего действия;
- использовать любые средства и вещества, последствия, применения которых создают угрозу для жизни и здоровья окружающих;
- сквернословить (употреблять нецензурные выражения), в том числе на иностранном языке и языках народов Российской Федерации;
- проводить несанкционированные митинги;
- совершать иные действия, запрещенные Уставом ННГАСУ, Правилами внутреннего распорядка, иными локальными нормативными актами.

VI. II. Требования к внешнему виду студентов

В целях создания условий формирования культуры и эстетики внешнего вида и поведения обучающихся студентов в ННГАСУ необходимо соблюдать требования к внешнему виду на занятиях по дисциплине «ФКиС».

На практических занятиях по дисциплине «ФКиС» необходимо иметь чистую спортивную форму: футболку; спортивные шорты или трико; спортивный костюм, в том числе для занятий на улице (в зависимости от погодных условий) спортивную шапку или бейсболку; ветровку или спортивную куртку, перчатки (по необходимости). Обувь на занятиях должна в обязательном порядке быть сменной, чистой, удобной и практичной (кеды, кроссовки и др. спортивная обувь).

Категорически недопустима неформальная, экстравагантная и подчеркивающая национальную или религиозную принадлежность одежда (головные уборы и др.).

Студентам запрещается ношение одежды с декоративными деталями в виде заплат, с порывами ткани, одежды с яркими надписями и изображениями, одежды бельевого стиля, атрибутов одежды, закрывающих лицо, аксессуаров с символикой асоциальных неформальных молодежных объединений, а также пропагандирующих психоактивные вещества и противоправное поведение. Религиозной одежды, одежды с религиозными атрибутами или религиозной символикой, пляжной обуви.

При проведении занятий вне специальных (учебных) помещений (на улице, стадионе) спортивная одежда должна соответствовать сезонно-климатическим условиям.

Перед занятиями следует снимать часы, цепочки, серьги и другие металлические предметы.

VII. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Занятия по физической культуре всегда связаны с повышенным риском травматизма. Техника безопасности на занятиях физкультурой предполагает, что студенты с ней будут ознакомлены еще до того, как приступят к занятиям. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время учебных занятий всеми участниками процесса обучения.

Во время проведения занятий по физической культуре вероятно воздействие на обучающихся (студентов), таких факторов:

- ✓ травмы при падении на твердом покрытии или грунте;
- ✓ травмы вследствие плохой разминки;
- ✓ травмы при столкновении и нарушении правил спортивных игр;
- ✓ травмы при нарушении правил обращения со спортивным инвентарем и др.

VII.1. Общие требования безопасности для студентов

К занятиям по физической культуре допускаются только студенты, которые прошли инструктаж по технике безопасного поведения.

Обучающийся (студент) обязан:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь чистую, опрятную спортивную форму и обувь, соответствующую температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на улице);
- оставлять верхнюю одежду вне раздевалок кафедры «ФКиС» и в коридорах, входить в спортзал в верхней одежде;

- выходить из раздевалки и входить в спортивный зал только после разрешения преподавателя;
- заходить в спортзалы каф. «ФКиС» (учебное помещение) после начала занятия, а также выходить до окончания занятия без разрешения преподавателя;
- на занятиях соблюдать дисциплину и порядок, строго выполнять установленные правила;
- во время занятий быть предельно внимательным, не отвлекать на посторонние предметы, не мешать другим студентам выполнять полученное от преподавателя задание;
- своевременно и точно выполнять распоряжения, и иные рекомендации преподавателя;
- по окончании болезни предоставить преподавателю справку из медицинского учреждения;
- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом от занятий после болезни (только для СПО);
- при выполнении упражнений на снарядах уметь использовать приемы страховки и само страховки;
- строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены;
- показывать пример высокой дисциплинированности, сознательности, вести себя корректно по отношению к другим студентам;
- в случае плохого самочувствия на занятиях студент должен незамедлительно сообщить об этом преподавателю;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности;
- по завершению занятий организованно покинуть спортивные сооружения, сохранив при этом частоту и порядок.

Обучающимся (студентам) запрещается:

- пропускать занятия по дисциплине «ФКиС», а также систематически опаздывать;
- громко разговаривать, использовать нецензурные выражения и ненормативную лексику, перебивать преподавателя во время учебных занятий;
- на занятиях студентам запрещено жевать жевательную резинку, общественных и спортивно-массовых мероприятий, приклеивать жевательные резинки к мебели, другим элементам спортивного интерьера (инвентаря);
- во время занятий употреблять, пить холодную воду во избежание простудных заболеваний;
- иметь при себе средства мобильной связи (другие электронные устройства) во время проведения учебных занятий;
- без разрешения преподавателя не приступать к выполнению упражнений на гимнастических снарядах и других спортивных тренажерах;
- виснуть на баскетбольных кольцах и крепеже баскетбольных щитов, мини-футбольных воротах, а также на сетках, расположенных для защиты окон спортзала;
- нарушать санитарно-гигиенические правила и нормы;
- применять физическое и (или) психическое насилие в отношении окружающих, в т.ч. участников образовательных отношений.

VII. II. Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом занятий студент обязан:

- изучить содержание настоящей Инструкции;

- студенты должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, браслеты, перстни, висячие сережки, элементы пирсинга и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организовано войти вместе (с разрешения) с преподавателем в спортзал (место проведения занятий);
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

VII. III. Требования безопасности во время занятий

Во время занятий студенты обязаны:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- внимательно слушать и неукоснительно выполнять все указания и инструкции преподавателя, проводящего занятия;
- во время упражнений необходимо: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и т.д.;
- студентам запрещено несанкционированно менять направление движения, при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы во избежание столкновений;
- выполнять упражнения, использовать спортивный инвентарь и оборудование можно только после соответствующего разрешения преподавателя, проводящего занятия;
- при ухудшении самочувствия или получении травмы, студент обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.

Во время занятий студентам запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводящего занятия;
- мешать проведению занятия;
- резко изменять направление своего движения;
- без разрешения преподавателя переходить к другим местам занятий;
- покидать спортивный зал (помещение) без разрешения преподавателя;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах и мини-футбольных воротах;
- жевать жевательную резинку;
- пользоваться средствами мобильной связи (телефон, смартфон и др.);
- бегать в помещении спортивного комплекса, в раздевалках.

VII. IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании, появлении в зоне проведения занятий посторонних предметов и т.д.) немедленно сообщить об этом преподавателю, проводящему занятие.

VII. V. Требования безопасности по окончании занятий

С разрешения преподавателя организованно покинуть место проведения занятия. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь. Соблюдать правила личной гигиены, принять душ (вымыть руки), одеться, организованно покинуть помещение раздевалки. При

обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, пожарной сигнализации, проинформировать об этом преподавателя, проводящего занятия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая культура и спорт – это область направлений жизнедеятельности человека, в котором важную роль играют правила безопасности. Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися – одна из основных задач, стоящих перед всеми участниками образовательного процесса.

Все мероприятия по профилактике травматизма в образовательных организациях должны носить комплексный характер и быть направлены на предупреждение и устранение факторов риска с учетом особенностей психофизиологического развития учащихся разных возрастных групп и состояния их здоровья. Техника безопасности на занятиях по физической культуре включает в себя требования к техническому, санитарному, организационному оснащению уроков по физической культуре с целью охраны жизни и здоровья обучающихся.

Травмирование обучающихся (студентов) во время учебно-тренировочных занятий можно предупредить или избежать путем принятия профилактических мер. Основные направления в профилактике травматизма среди учащихся в образовательной организации включают в себя:

- соблюдение норм и правил, обеспечивающих безопасность учебно-воспитательного процесса;
- выполнение гигиенических требований к условиям обучения.

Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет
Кафедра физической культуры и спорта

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ

Инструктажа студентов по технике безопасности

Учебная группа _____

Факультет/институт _____ Курс _____

Фамилия И.О. и должность проводившего инструктаж _____

Дата проведения инструктажа _____

Инструкция по технике безопасности № _____

проработана, дополнительный инструктаж № _____

получен и усвоен, в чем и расписываемся.

№ п/п	Фамилия И.О.	Роспись студента	Роспись проводившего инструктаж
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			
34.			
35.			
36.			
37.			
38.			
39.			
40.			
41.			
42.			
43.			
44.			
45.			
46.			
47.			
48.			
49.			

Вводный инструктаж провел _____
(подпись)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон РФ от «Об основах охраны труда в РФ». – № 181-ФЗ от 17.07.99 г.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г (ред. 02.08.2019 г.).
3. Закон РФ «Об образовании», гл. III Статья 28 ФЗ № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (ред. 2019 г.).
4. Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ», № 80-ФЗ от 29. 04. 1999 г. (ред. 30.06.2007 г.).
6. Положение о службе охраны труда в системе Министерства образования РФ № 92 от 27.02.95 г.
7. Положение о расследовании и учете несчастных случаев на производстве: Постановление Минтруда и соцразвития РФ №73 от 24.10 2002 г.
8. Приказ Минздрава и Минобразования РФ «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях № 186/272 от 30.06.92 г.
9. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных образовательных учреждений. Санитарные правила и нормы Сан Пин 2.42.576.
10. Техника безопасности на уроках физкультуры. – М.: Спорт Академ Пресс. – 2001. – 94 с.
11. Бельский, И.В. Безопасность в учебном процессе: методические рекомендации /И.В. Бельский, С.Г. Ковель. – Минск. – 2003. – 36 с.
12. Киселев, П.А. Меры безопасности на уроках физической культуры /П.А. Киселев. – Волгоград: «Экстремум». – 2004. – 236 с.
13. Макуев, О.Н. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом: методические

указания /О.Н. Макуев. – Нижнекамск. – НХТИ (филиал) ФГОУ ВПО «КНИТУ». – 2013. – 23 с.

14. Мандриков, В.Б. организация охраны труда и профилактика травматизма на занятиях по физической культуре: учебно-методическое пособие /В.Б. Мандриков, Н.С. Садыкова. – Изд-во Волг. ГМУ г. Волгоград. – 2020. – 136 с.

15. Муравьев, Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры /В.А. Муравьев, Н.А. Созинова. – М.: СпортАкадемПресс. – 2001. – 96с.

16. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов /А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск. – 2003. – 528 с.

Сидоров Дмитрий Глебович
Щукин Вячеслав Михайлович

Техника безопасности на занятиях по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

Учебно-методическое пособие для студентов

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»
603950, Нижний Новгород, ул. Ильинская, 65.
<http://www.nngasu.ru>, srec@nngasu.ru