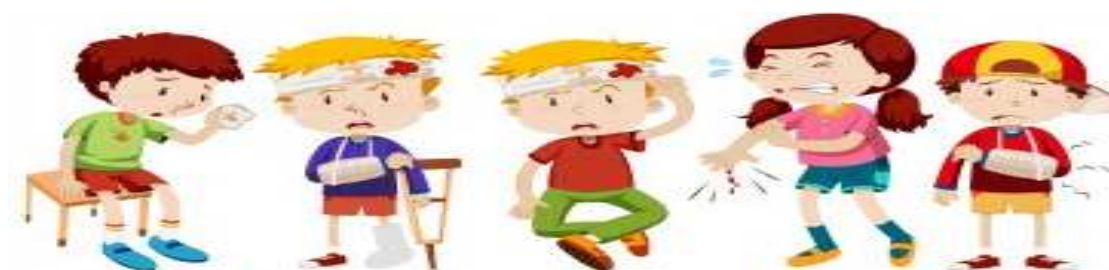


Д.Г. Сидоров

Техника безопасности (охрана труда) на спортивных объектах

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

Техника безопасности (охрана труда) на спортивных объектах

Учебно-методическое пособие для студентов

Нижегород
ННГАСУ
2024

УДК 796.9 02
ББК 75.0

Сидоров, Д.Г. Техника безопасности (охрана труда) на спортивных объектах : учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура и спорт" / Д.Г. Сидоров ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет. – Нижний Новгород : ННГАСУ, 2024. – 61 с. – 1 CD ROM. – Текст : электронный.

Данное учебно-методическое пособие ознакомит пользователей с основными Правилами техники безопасности (охрана труда), которые необходимо соблюдать при проведении учебно-тренировочных занятий со студентами на спортивных объектах.

Учебно-методическое пособие предназначено для обучающихся студентов в ННГАСУ по дисциплине «Физическая культура и спорт» с целью во избежание ими травматизма на практических занятиях.

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

ББК 75.0

© Д.Г. Сидоров, 2024
© ННГАСУ, 2024

Содержание

	Введение	4
1.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ	5
2.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ	12
3.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ	18
4.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ	23
5.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАДМИНТОНУ	29
6.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ	34
7.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ	39
8.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО Н/ТЕННИСУ	45
9.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ	50
10.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	56
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	60

ВВЕДЕНИЕ

Все учебно-тренировочные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», проводимые на спортивных объектах кафедры «ФКиС», начинаются с инструктажа по правилам безопасности (охрана труда), в целях обеспечения охраны здоровья и безопасных условий обучения занимающихся студентов.

Вводный инструктаж по технике безопасности (охрана труда), как правило, проводится на первом учебном занятии в начале учебного года, а также с вновь прибывшими обучающимися студентами в течении всего семестрового периода (два). Проведенный вводный инструктаж регистрируют в специальном журнале инструктажа (по технике безопасности) с подписью инструктируемого и инструктирующего.

К учебно-тренировочным занятиям по дисциплине «ФКиС» допускаются обучающиеся студенты, имеющие медицинское освидетельствование врача о состоянии здоровья (допуск), а также прошедшие вводный инструктаж по правилам безопасности (охрана труда) на занятиях по данному учебному предмету и усвоившие основные требования безопасного выполнения заданий со спортивным оборудованием и инвентарем.

Каждый студент присутствующих на занятиях по физической культуре и спорту обязан иметь спортивную форму, соответствующая температуре в спортивном зале и погодным условиям, если занятия проводятся на свежем воздухе.

Во избежание несчастных случаев, каждый обучающийся студент должен внимательно ознакомиться с правилами безопасности на занятиях физической культурой и строго соблюдать их выполнение.

В течение всего учебно-тренировочного занятия обучающиеся студенты должны придерживаться следующих правил:

- внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя;
- начинать занятия (упражнения) только с разрешения преподавателя.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

I. Общие требования безопасности

Состояние тренажерного зала должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются студенты:

- 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.

Студенты подготовительной и специальной медицинских групп к учебным занятиям в тренажерном зале не допускаются.

Запрещается приступать к занятиям при наличии незаживших ран, невылеченных травм и общем недомогании. При появлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом преподавателю.

Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся студенты должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по мерам безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности и подвергаются внеочередной проверке знаний мер безопасности.

Во время занятий необходимо самостоятельно следить за своим самочувствием, подбирать нагрузку и свободные веса, соответствующие уровню физической подготовленности и состоянию здоровья.

Обучающиеся студенты должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий в тренажерном зале из-за несоблюдения требований безопасности возможно получение следующих травм:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмы при нарушении требований страховки. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

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

Обучающиеся студенты должны:

- ✓ иметь коротко остриженные ногти;
- ✓ заходить в тренажерный зал, брать инвентарь (оборудование) и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- ✓ бережно относиться к инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- ✓ заниматься на исправных тренажерах;
- ✓ знать и выполнять настоящую инструкцию;

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

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающиеся студенты должны:

- ❖ переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную, закрытую обувь с нескользкой подошвой, запрещается использовать

открытую обувь (тапочки/сланцы), чешки, обувь на высоких каблуках, с шипами, а также тренироваться босиком;

- ❖ снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);
- ❖ убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- ❖ до начала выполнения упражнения необходимо убедиться, что длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадут на движущиеся детали тренажеров;
- ❖ под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- ❖ убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- ❖ по команде преподавателя приступить к выполнению задания.

III. Требование безопасности во время занятий

Обучающиеся студенты должны:

- ❖ начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя (тренера);
- ❖ до начала выполнения упражнения необходимо проверить исправность, надежность установки и крепления тренажера или другого оборудования, с использованием которого предполагается выполнять упражнение, грузов, ручек, замков, петель, креплений, фиксирующих устройств;
- ❖ запрещается выполнение упражнений с использованием неисправных тренажеров и оборудования. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, отсутствие креплений, фиксирующих устройств, механические повреждения и др.) необходимо сообщить об этом преподавателю;

- ❖ запрещается дотрагиваться до движущихся частей блочных устройств;
- ❖ соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- ❖ быть внимательным при перемещениях по залу, необходимо передвигаться по тренажерному залу, не торопясь и не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать по тренажерному залу или отвлекать внимание занимающихся другими способами;
- ❖ перед работой на тренажерах выполнить разминку, подготовить свой организм;
- ❖ выполняя общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантелями, дисками, гирями), соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- ❖ внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя (тренера), самовольно не предпринимать никаких действий;
- ❖ соблюдать установленные режимы занятий и отдыха;
- ❖ по окончании выполнения разминки с отягощением не оставлять инвентарь без присмотра, убирать его в безопасное место;
- ❖ для предупреждения травм и улучшения результатов необходимо контролировать правильную технику выполнения упражнений. Ознакомление с правильной техникой выполнения упражнений в тренажерном зале возможно при прохождении вводного инструктажа;
- ❖ запрещается приступать к занятиям на тренажере или со спортивными снарядами, если занимающийся не знает, как пользоваться таким тренажером или снарядами;
- ❖ необходимо использовать тренажеры и иное оборудование залов в соответствии с их прямым предназначением. Запрещено выполнять на тренажерах упражнения, не соответствующие функциональному назначению таких тренажеров;

- ❖ запрещается выполнять упражнения со свободными весами, гириями, гантелями, весовыми дисками (блинами), штангами, гимнастическими палками (бодибарами) на расстоянии менее 1 метра от зеркал и стекол, а также от других занимающихся;
- ❖ запрещается разбрасывать весовые диски (блины), гири, гантели, необходимо возвращать их на место после завершения упражнения;
- ❖ запрещается передвигать тренажеры, стойки.

Перед выполнением упражнений на тренажерах и со штангой необходимо:

- ✚ проверить надежность крепления тренажера, зажимов у штанги, положение стопорных болтов в блоках тренажера;
- ✚ самостоятельно вставить стопорный болт в отверстие блока тренажера;
- ✚ установить нагрузку в зависимости от своих возможностей и поставленных задач;
- ✚ насухо протереть ладони;
- ✚ убедиться, что рядом с рабочей частью тренажера не находятся другие занимающиеся.

При выполнении упражнений с тяжестями (например, многократное выжимание штанги из положения лежа на спине) обязательно должен быть страхующий, который в случае необходимости мог бы подхватить штангу, не дав ей упасть на грудь занимающегося.

Техника безопасности при работе на тренажерах со штангой:

- упражнения необходимо выполнять ритмично, плавно, без резких рывков и резкого опускания груза, не допускайте сильных ударов блоками тренажера, запрещается бросать спортивное оборудование (в том числе гири, штанги, весовые диски (блины), грифы, гантели) на пол в местах, не оборудованных специальными ковриками;

- набор дисков на штангу производить после установки грифа на опорные стойки и его фиксаторами;
- запрещается перегружать тренажеры дополнительными грузами, не предусмотренными конструкцией тренажера;
- укрепить диски штанги замками;
- при работе со штангой необходимо присутствие страхующего, запрещается выполнять упражнения с большими весами без страховки со стороны другого опытного занимающегося преподавателя;
- приседания со штангой разрешается выполнять, только убедившись, что высота расположения закрепленных на стойке держателей позволяет без помех снять с них штангу и положить ее обратно;
- после завершения выполнения упражнения необходимо убедиться в том, что механические части оборудования зафиксированы в неподвижном положении – штанга находится на стойках, блочный тренажер находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажер встал на страховочные крючки или стопоры;
- переходить от тренажера к тренажеру следует только с разрешения преподавателя;
- не рекомендуется близко находиться к занимающемуся на тренажере, отвлекать во время выполнения упражнений, разговаривать или задавать ему вопросы;
- необходимо плотно закрывать принесенные с собой бутылки и другие емкости с водой, не ставить их на тренажеры, на другое спортивное оборудование, на пол или в местах, где они могут помешать другим занимающимся;
- по окончании занятия необходимо разобрать штангу и снять гриф со стоек.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Обучающиеся студенты должны:

- ✓ при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- ✓ при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающиеся студенты должны:

- ❖ привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, разобрать стоящую на стойках штангу только с поочередным снятием весовых дисков (блинов) (один диск с одной стороны, затем один с другой);
- ❖ под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ❖ организованно покинуть место проведения занятия;
- ❖ переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- ❖ принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

I. Общие Правила безопасности

Настоящие Правила поведения и техника безопасности (охрана труда) при организации и проведении занятий по плаванию, тренировок, соревнований и других мероприятий в бассейне (далее Правила) разработаны для обеспечения эффективной работы плавательного бассейна ННГАСУ, снижения уровня травматизма и числа несчастных случаев на воде.

Настоящие Правила являются едиными для всех занимающихся в бассейне. Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма, специальной сменной обуви (шлепанцы или сланцы), шапочки для плавания (резиновой или силиконовой) и средств личной гигиены: мыло (гель для душа), мочалка, полотенце.

Организацию занятий по плаванию и непосредственный контроль за проведением занятий осуществляет преподаватель кафедры «ФКиС» и медицинский работник бассейна.

Опасными факторами в бассейне являются:

- физические (скользкие поверхности, острые кромки и сколы на поверхностях чаши и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых);
- химические – (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

Посетителям запрещается без разрешения преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалках, душевых и т.п.) оборудованию и пользоваться им; использовать моющиеся средства в стеклянной упаковке и зеркала.

Студенты, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях.

1. Общие требования безопасности

К занятиям в бассейне допускаются студенты:

- имеющие справку от врача, разрешающую посещение бассейна, (не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне);
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- при проведении занятий по плаванию необходимо строго соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- при наличии купального костюма, и специальной сменной обуви, полотенце, принадлежности для душа.

При нахождении в бассейне посетители обязаны соблюдать Правила поведения. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием учебных занятий.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом занятий занимающиеся студенты должны:

- ❖ изучить содержание настоящих правил;
- ❖ с разрешения инструктора пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду;
- ❖ вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма);
- ❖ надеть купальный костюм и шапочку;
- ❖ сполоснуть ноги в ножной ванночке перед входом в чашу бассейна;
- ❖ осторожно войти в помещение бассейна;

- ❖ после инструктажа преподавателя кафедры «ФКиС» и тщательно проведенной разминки, с разрешения преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Занимающиеся студенты должны:

- ✓ получить инструктаж по правилам внутреннего распорядка и технике безопасности в бассейне, расписаться в журнале регистрации инструктажей;
- ✓ строго соблюдать Настоящие Правила, поддерживать дисциплину, выполнять распоряжения преподавателя и медицинского персонала бассейна;
- ✓ разговаривать тихо, не кричать, не бегать, не толкаться, не драться в раздевалках, душевых и бассейне;
- ✓ в случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, во время занятия или после занятия, занимающиеся обязаны известить об этом своего преподавателя;
- ✓ переобуваться в специальную обувь для бассейна (шлепанцы, сланцы), а повседневную обувь в целлофановом пакете сдать в гардероб;
- ✓ верхнюю одежду сдавать в гардероб, повседневную одежду снимать в помещении раздевалки;
- ✓ перед выходом в ванну бассейна вымыться в душевой под горячим душем без плавательного костюма;
- ✓ пользоваться только своими личными банными принадлежностями (шампунь, мочалка, полотенце);
- ✓ заходить в воду только после разрешения преподавателя организованно, по очереди, по лестницам спиной вперед, крепко держась руками за поручни;
- ✓ внимательно слушать и выполнять все указания преподавателя;
- ✓ начинать выполнение задания только по команде преподавателя;
- ✓ плавать только по дорожке, определенной для них на данном занятии;

- ✓ плавать строго по правой стороне дорожки (направление движения – против часовой стрелки) и соблюдать дистанцию не менее двух метров до плывущего впереди товарища;
- ✓ при возникновении какой-либо проблемы (если занимающийся почувствовал недомогание, получил травму и т.п.) необходимо немедленно сообщить об этом своему преподавателю, используя при этом все возможные способы (поднять руку высоко вверх, громко позвать преподавателя и т.п.);
- ✓ завершив задание, занимающийся должен остановиться. Чтобы не мешать другим доплывать, нужно встать на левую сторону бортика, взяться двумя руками за бортик и отдыхать, не погружаясь под воду;
- ✓ при нахождении в ванне плавательного бассейна сплевывать только в сливные короба, расположенные вдоль бортиков;
- ✓ по окончании занятия по команде преподавателя организованно, по очереди выходить из воды по лестницам, держась за поручни;
- ✓ возвращать инвентарь (очки, шапки, пояса, доски), данный преподавателем на время занятия;
- ✓ в течение 3-5 минут принять теплый душ;
- ✓ ходя из душевой кабины закрыть воду в душе;
- ✓ высушить волосы насухо, пользуясь фенами только сухими руками;
- ✓ в течение 10 минут покинуть раздевалку бассейна.

Занимающимся студентам запрещается:

- бегать, толкаться и драться в коридорах, на лестницах, в раздевалках, душевых, бассейне;
- посещать занятия в болезненном состоянии, при плохом самочувствии;
- посещать занятия в состоянии алкогольного, наркотического и иного опьянения;
- вносить в помещения раздевалок, душевых, плавательного бассейна жевательные резинки, стеклянную тару и еду;

- втирать в кожу перед посещением бассейна кремы и мази, плавать, не смыв декоративную косметику;
- брызгаться водой в душевой, разливать воду на полу в раздевалке;
- входить в воду без разрешения тренера преподавателя, проводящего занятия в бассейне;
- прыгать с бортика бассейна;
- висеть на канат (разделительные дорожки), расположенные в чаше бассейна;
- топить руками и вставлять ногами на разграничительные дорожки;
- плавать в одежде, не предназначенной для бассейна;
- находиться в воде без шапочки;
- плавать в бассейне с большими и массивными украшениями (цепочки, браслеты, кольца), которыми можно зацепиться за разделительные дорожки или травмировать себя и других занимающихся;
- погружаться в воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания без разрешения преподавателя, проводящего занятия в бассейне;
- толкаться, хватать и топить друг друга в воде;
- издавать ложные крики о помощи: «Тону!», «Спасите!», «Помогите!» и т.п.;
- выходить из воды и уходить с занятия (даже по уважительной причине), не предупредив преподавателя, проводящего занятия в бассейне.

Занимающийся в бассейне несет ответственность перед администрацией кафедры «ФКиС», университета (ННГАСУ) за нарушение Настоящих Правил.

III. Требование безопасности во время занятий

Во время занятий студенты должны:

- ❖ соблюдать настоящую инструкцию;
- ❖ неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия;

- ❖ при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений;
- ❖ использовать спортивный инвентарь (доски для плавания) по назначению, только с разрешения преподавателя, проводящего занятия.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медицинскому работнику плавательного бассейна. Почувствовав озноб, сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

При возникновении судорог стараться держаться на воде, взяться за ближайшую опору и позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом преподавателю, проводящему занятие.

V. Требования безопасности по окончании занятий

С разрешения инструктора выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде. Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

С разрешения преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

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

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

Баскетбол – это спортивная игра с нестандартными движениями и работой переменной мощности. Она требует от занимающихся автоматизации двигательных навыков, высокой подвижности нервных процессов и совершенной деятельности анализаторов. Захваты, пережаты, финты, прыжки и столкновения игроков могут стать причинами травм при нарушении правил, грубости во время игры, а также на плохо подготовленной площадке. Наиболее типичные травмы – вывихи; реже – переломы кисти и пальцев, разрывы ахиллова сухожилия, повреждения сумочно-связочного аппарата коленного и голеностопного суставов.

Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при ударе мячом;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.

I. Общие положения инструкции по безопасности (охрана труда) для студентов на занятиях по баскетболу

Для занятий командными игровыми видами спорта (баскетбол) спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются студенты:

- занимающие, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, установленного образца с учетом всех санитарно-гигиенических требований и норм, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Занимающиеся студенты должны:

- ✓ иметь коротко остриженные ногти;
- ✓ заходить в спортзал, на спортивную площадку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- ✓ бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- ✓ знать и соблюдать правила игры в баскетбол;
- ✓ знать и выполнять настоящую инструкцию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Занимающиеся студенты должны:

- ❖ переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- ❖ снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т.д.);
- ❖ убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- ❖ под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- ❖ по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требование безопасности во время занятий

Во время занятий по баскетболу обучающиеся студенты должны соблюдать игровую дисциплину, порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

Во время занятий (игры) студенты должны:

- ✚ внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя занятий;
- ✚ начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигнала) преподавателя занятий;
- ✚ строго выполнять правила проведения подвижной игры, соблюдать игровую дисциплину;
- ✚ быть внимательным при перемещении по залу, площадке, полю во время выполнения упражнений другими спортсменами;
- ✚ брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах т.д.;
- ✚ избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- ✚ перемещаясь спиной, смотреть через плечо, соблюдая при этом интервал и дистанцию;
- ✚ исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- ✚ вести игру сухими руками;
- ✚ следить за перемещением игроков и мяча на площадке, избегать столкновений;
- ✚ по сигналу преподавателя прекращать все игровые.

Ведение мяча

Студенты должны:

- ❖ выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- ❖ при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- ❖ по окончании выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача мяча

Студенты должны:

- ❖ ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- ❖ прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- ❖ внимательно следить за полетом мяча;
- ❖ соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнера.

Бросок мяча

Студенты должны:

- ❖ выполнять бросок по кольцу способом, указанным преподавателем;
- ❖ при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других партнеров.

Во время занятий (игры) студентам запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- приступать к занятиям игровыми видами спорта с мячом при незаживших травмах и общем недомогании;
- без разрешения преподавателя подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- наносить удары мячом в лицо, толкать и допускать удары по рукам и ногам других обучающихся студентов;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- толкать других обучающихся, бросающих мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;

- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

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.

При ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность преподавателя, проводившего занятие.

При получении травмы с помощью преподавателя немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение или вызвать «скорую помощь».

При возникновении пожара в спортивном зале своевременно прекратить занятие, организовано под руководством преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации и сообщить о пожаре администрации учреждения или в ближайшую пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

После окончания занятий занимающиеся студенты должны:

- ❖ под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ❖ с разрешения преподавателя организовано покинуть место проведения занятия и пройти в раздевалку;
- ❖ снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся студенты, изучившие настоящую инструкцию. Занятия волейболом проводятся в спортивных залах университета (ННГАСУ).

Обучающиеся студенты занимаются на занятиях в спортивной форме и обуви установленного образца с учетом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

Обучающиеся студенты, могут быть не допущены к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др.

При проведении спортивной игр с мячом (волейбол) обучающиеся студенты обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся студентов следующих опасных факторов:

- травмы в результате плохой разминки, не обеспечивающей разогрев организма и мышц для повышения эластичности;
- травмы при падении на твердое покрытие;
- травмы при ударе мячом;
- травмы при столкновении игроков на площадке во время игровых действий и нарушения правил игры;
- травмы при несоблюдении дистанции и интервалов при перемещениях игроков на игровой площадке;
- травмы при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
- травмы при падениях на мокром, скользком полу и др.

I. Общие положения инструкции по безопасности (охрана труда) для студентов на занятиях по волейболу

К занятиям спортивной игрой (волейбол) допускаются обучающиеся студенты:

- занимающие, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по выполнению упражнений с мячом;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие конкретному игровому виду спорта (волейбол), установленного образца с учетом всех санитарно-гигиенических требований и норм, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Для занятий спортивной игрой (волейбол) спортивная площадка должна соответствовать всем нормам и требованиям, предъявляемым к спортивным сооружениям данного вида спорта, а также мерам безопасности.

Занимающиеся студенты должны:

- ✓ иметь коротко остриженные ногти;
- ✓ заходить в спортзал, на спортивную площадку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- ✓ бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- ✓ знать и соблюдать правила игры в волейбол;
- ✓ знать и выполнять настоящую инструкцию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Занимающиеся студенты должны:

- ❖ переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь с нескользкой подошвой;

- ❖ снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т.д.);
- ❖ убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- ❖ под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- ❖ по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требование безопасности во время занятий

Во время занятий по волейболу обучающиеся студенты должны соблюдать игровую дисциплину, порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

Во время занятий (игры) студенты должны:

- ✚ знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- ✚ внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя занятий;
- ✚ провести разминку всех групп мышц;
- ✚ при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы движения во избежание столкновений;
- ✚ выполнять только те упражнения, которые определены преподавателем;
- ✚ начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигнала) преподавателя занятий;
- ✚ строго выполнять правила проведения подвижной игры, соблюдать игровую дисциплину;
- ✚ быть внимательным при перемещении по залу (площадке) во время выполнения упражнений другими спортсменами;
- ✚ брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на волейбольной сетке т.д.;

- ✚ вести игру сухими руками;
- ✚ следить за перемещением игроков и мяча на площадке, избегать столкновений;
- ✚ производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и преподаватель дал разрешение;
- ✚ при подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча – задерживать его в руках, выполнять передачу захватом;
- ✚ по свистку прекращать игровые действия по сигналу преподавателя.

Техническая подготовка:

- ❖ все индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды преподавателя;
- ❖ при сигнале о прекращении выполнения упражнения все обучающиеся студенты обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания и замечания преподавателя, запрещается учащимся бить мяч ногами.

Тактическая подготовка:

- ❖ при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
- ❖ выполнять подачу (мяча) только после свистка преподавателя;
- ❖ между упражнениями или остановкой игры передавать мяч только под сеткой.

Специальная силовая подготовка:

- ❖ обязательно выполнять общую и специальную разминку;
- ❖ при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
- ❖ при выполнении прыжков, приземляться на обе ноги на всю стопу;
- ❖ перед отработкой защитных действий обучающимся необходимо отработать технику всех способов падения и приземления;
- ❖ при выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приемы самостраховки (приземление, кувырки, перекаты и др.).

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия, сообщить об этом преподавателю

Передача мяча

Занимающиеся студенты должны:

- ❖ после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- ❖ при приеме следить за полетом 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 ее руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача (вод мяча в игру), нападающий удар

Занимающиеся студенты должны:

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

Занимающимся студентам запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- приступать к занятиям игровыми видами спорта с мячом при незаживших травмах и общем недомогании;
- без разрешения преподавателя подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- наносить удары мячом в лицо, толкать и допускать удары по рукам и ногам других обучающихся студентов;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед ним;
- толкать других обучающихся, бросать в них мяч;

- хвататься за сетку и виснуть на ней.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

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.

При ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность преподавателя, проводившего занятие. При получении травмы с помощью преподавателя немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение или вызвать «скорую помощь».

При возникновении пожара в спортивном зале своевременно прекратить занятие, организовано под руководством преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации и сообщить о пожаре администрации учреждения или в ближайшую пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

После окончания занятий занимающиеся студенты должны:

- ❖ под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ❖ разрешения преподавателя организованно покинуть место проведения занятия и пройти в раздевалку;
- ❖ снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАДМИНТОНУ

Бадминтон – один из наименее травмоопасных видов спорта. При постоянных нагрузках на организм степень риска получения травмы снижается еще больше. Игра, доступная всем, подходит для обучения студентов разного уровня физической подготовки.

Площадка для игры в бадминтон может быть организована в любом спортивном зале. Игра не требует дорогостоящего инвентаря и оборудования. Правила бадминтона просты. Довольно простую технику игры легко освоить. Игра в бадминтон положительно влияет на зрение, воспитывает пространственное мышление, развивает скорость реакции, быстроту движений, силу основных мышечных групп, выносливость, координационные способности. Среди наиболее часто встречающихся травмы бадминтона являются повреждения менисков и сочетанные повреждения капсульно-связочного и бокового связочного аппарата коленного и голеностопного суставов. Довольно часто наблюдаются подкожные разрывы ахиллова сухожилия.

I. Общие положения инструкции по безопасности (охрана труда) для студентов на занятиях по бадминтону

Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности:

- стойки для игровой сетки надежно закреплены и находятся в устойчивом состоянии;
- площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам, так, чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений;

- площадка должна быть расположена так, чтобы расстояние от задней линии до стены или трибуны было не менее 1,5 м, а от боковой линии до стены или трибуны – не менее 1 м. Высота потолка – не менее 7-8 м.

К занятиям по бадминтону допускаются обучающиеся студенты, прошедшие инструктаж (охрана труда), медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Занимающиеся студенты должны иметь спортивную обувь и форму, установленного образца с учетом всех санитарно-гигиенических требований и норм, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. При проведении занятий занимающиеся студенты должны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Занимающиеся студенты должны:

- ✓ иметь коротко остриженные ногти;
- ✓ волосы аккуратно подобрать с помощью резинки;
- ✓ заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- ✓ быть внимательным при перемещениях по спортивному залу;
- ✓ бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его только по назначению;
- ✓ знать и соблюдать простейшие правила игры;
- ✓ в процессе занятий соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены;
- ✓ знать и выполнять настоящую инструкцию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Занимающиеся студенты должны:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

- 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 преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий, а также убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требование безопасности во время занятий

Во время занятий по волейболу обучающиеся студенты должны соблюдать игровую дисциплину, порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

Во время занятий (игры) занимающиеся студенты должны:

- ❖ знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- ❖ внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя занятий;
- ❖ провести разминку всех групп мышц;
- ❖ выполнять только те упражнения, которые определены преподавателем;
- ❖ брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на бадминтонной сетке т.д.;
- ❖ выполнять упражнения только с исправным инвентарем (запрещается выполнять задание сломанной ракеткой и разорванным воланом);
- ❖ соблюдать достаточные интервалы движения между занимающимися во избежание столкновений;
- ❖ выполнять упражнения только с сухими ладонями;

- ❖ начинать выполнять задания (игру), делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигнала) преподавателя;
- ❖ строго выполнять правила проведения подвижной игры, соблюдать игровую дисциплину;
- ❖ быть внимательным при перемещении по залу (площадке) во время выполнения упражнений другими спортсменами.

При выполнении упражнений в движении занимающиеся студенты должны:

- избегать столкновений с другими занимающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия выполняемых упражнений (игры);
- соблюдать интервал и дистанцию между занимающимися;
- быть предельно внимательными при перемещении по залу во время выполнения упражнений;
- по завершении выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

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.

При ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность преподавателя, проводившего занятие.

При получении травмы с помощью преподавателя немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости

отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение или вызвать «скорую помощь».

При возникновении пожара в спортивном зале своевременно прекратить занятие, организовано под руководством преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации и сообщить о пожаре администрации учреждения или в ближайшую пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

После окончания занятий занимающиеся студенты должны:

- ❖ под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ❖ разрешения преподавателя организовано покинуть место проведения занятия и пройти в раздевалку;
- ❖ снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Мини-футбол – игра связана с длительной физической нагрузкой на организм в целом и в частности – на сердечнососудистую и нервную системы, на опорно-двигательный аппарат. Самая же большая нагрузка приходится на нижние конечности, и с нарастанием утомления, как правило, наблюдается нарушение координации движений. При противодействии движениям, превышающим пределы растяжимости, часто возникают повреждения связок. Одновременно травмируются мениски коленных суставов и сумочно-связочный аппарат голеностопного сустава. Кроме того, наблюдаются разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы тела при столкновении и неудачном падении.

Рекомендации по профилактике травматизма на занятиях

1. Учебно-тренировочные занятия (игры) по мини-футболу проводятся на спортивных площадках, в закрытых залах.
2. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
3. За порядок, дисциплину и своевременный выход занимающихся на спортивные площадки (закрытые залы) ответственность несет тренер-преподаватель.
4. Во время проведения занятий на спортивных площадках (закрытые залы) не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10 м от них не должны находиться посторонние лица, а также спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.
5. Во время учебно-тренировочных занятий (игры) занимающиеся должны соблюдать игровую дисциплину.

1. Общие положения инструкции по безопасности (охрана труда) для студентов на занятиях по мини-футболу

Для учебно-тренировочных занятий (игр) по мини-футболу спортивные площадки (закрытые залы) должны соответствовать мерам безопасности:

- ворота надежно установлены и находятся в устойчивом состоянии;
- площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам, так, чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений (игры).

К учебно-тренировочным занятиям по мини-футболу допускаются обучающиеся студенты, прошедшие инструктаж (охрана труда), медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Занимающиеся студенты должны иметь спортивную обувь и форму, установленного образца с учетом всех санитарно-гигиенических требований и норм, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. При проведении занятий занимающиеся студенты должны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Занимающиеся студенты должны:

- ✓ иметь коротко остриженные ногти;
- ✓ заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- ✓ быть внимательным при перемещениях по спортивному залу;
- ✓ бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его только по назначению;
- ✓ знать и соблюдать простейшие правила игры;
- ✓ в процессе занятий соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены;
- ✓ знать и выполнять настоящую инструкцию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Занимающиеся студенты должны:

- ❖ переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- ❖ снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);
- ❖ убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- ❖ под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий, а также убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- ❖ по команде преподавателя встать в строй для общего построения и приступить к выполнению задания.

III. Требования безопасности во время занятий

Во время учебно-тренировочных занятий по мини-футболу обучающиеся студенты должны соблюдать игровую дисциплину, порядок выполнения упражнений.

Во время занятий (игры) занимающиеся студенты должны:

- ✚ знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- ✚ внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя занятий;
- ✚ провести разминку всех групп мышц;
- ✚ выполнять только те упражнения, которые определены преподавателем;

- ✚ брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на воротах (сетке) т.д.;
- ✚ выполнять упражнения только с исправным инвентарем (мячом);
- ✚ соблюдать достаточные интервалы движения между занимающимися во избежание столкновений;
- ✚ начинать выполнять задания (игру), делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигнала) преподавателя;
- ✚ строго выполнять правила проведения подвижной игры, соблюдать игровую дисциплину;
- ✚ быть внимательным при перемещении по залу (площадке) во время выполнения упражнений другими спортсменами.

Во время учебно-тренировочных занятий занимающимся студентам запрещается:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на ворота, виснуть на сетках ворот;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

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.

При ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность преподавателя, проводившего занятие.

При получении травмы с помощью преподавателя немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение или вызвать «скорую помощь».

При возникновении пожара в спортивном зале своевременно прекратить занятие, организовано под руководством преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации и сообщить о пожаре администрации учреждения или в ближайшую пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

После окончания занятий занимающиеся студенты должны:

- ❖ под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ❖ разрешения преподавателя организовано покинуть место проведения занятия и пройти в раздевалку;
- ❖ снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ

Двигательная деятельность занимающихся студентов на занятиях лыжной подготовки состоит из разнообразных способов передвижения на лыжах – лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов; проходит при низкой температуре воздуха.

При проведении занятий по лыжному спорту возможны механические повреждения и холодовые травмы. Чаще всего лыжники получают ушибы, ссадины, растяжения сумочно-связочного аппарата конечностей. Травмирование обычно происходит при движении по узким лесным дорогам, на обледененных склонах, на снегу, покрытом коркой, в местах, где мало снега, – большое количество пней, камней, кустарника. Не редки на занятиях по лыжному спорту отморожения, лица, рук и ног.

Типичные травмы:

- ненадежное крепление лыж к обуви;
- потертости на ногах при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- ушибы, ссадины, растяжения, переломы в результате падения при спуске с горы или при прыжках с трамплина;
- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20°C.

Причиной травм могут быть:

- ✓ остывание мышц, короткая разминка;
- ✓ утомление, недостаточная техническая или физическая подготовленность занимающихся студентов;
- ✓ несоблюдение определенной дистанции на лыжне;
- ✓ «наступление» на лыжи другого при обгоне.

Травмирование может произойти на обледенелых склонах; на снегу, покрытом коркой; в местах, где мало снега, где торчат пни, камни и растет кустарник.

I. Общие положения инструкции по безопасности (охрана труда) для студентов на занятиях по лыжному спорту

К занятиям по лыжной подготовке допускаются обучающиеся студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности (охрана труда), медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении учебно-тренировочных занятий по лыжам необходимо соблюдать правила поведения, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При наличии головного убора и перчаток, специализированной одежды и обуви, соответствующей погодным условиям и двигательной деятельности: лыжи и палки подбираются индивидуально, в соответствии с антропометрическими данными занимающегося, поверхность ботинок не должна иметь трещин и заломов.

Смена повседневной обуви на лыжные ботинки должна производиться в помещении лыжной базы, а лыжи одеваются в непосредственной близости от места проведения занятия. В процессе проведения занятия необходимо контролировать зону размещения вещей.

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся студенты должны соблюдать Правила поведения, установленный порядок проведения занятий, а также правила личной гигиены.

Обучающимся студентам запрещается:

- находиться на лыжной трассе без разрешения преподавателя, проводящего занятия, подходить к имеющемуся на трассе и во

вспомогательных помещениях (снарядных, раздевалках, и т.п.) инвентарю и оборудованию и пользоваться им;

- проносить на территорию лыжной трассы посторонние предметы и использовать емкости для питья в стеклянной упаковке.

Требования к лыжному инвентарю

1. К лыжному инвентарю относятся лыжи, лыжные палки, лыжные крепления.

2. Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту со сломанным лыжным инвентарем, либо с лыжным инвентарем, не соответствующим размерам и полу студента, способу передвижения.

3. Студент обязан проверить лыжный инвентарь перед выходом на лыжню, если лыжный инвентарь не устраивает студента, он должен обменять его на другой.

4. При передвижении на лыжах студент обязан смазывать лыжи мазями держания, соответствующими погоде и условиям скольжения.

5. После практических занятий по лыжному спорту студент обязан очистить лыжный инвентарь от снега и проверить целостность лыж, креплений, лыжных ботинок и палок.

Правила переноски лыжного инвентаря:

- переноска лыж до места занятия должна быть организованной;
- лыжи и палки необходимо носить в вертикальном положении (палки острыми концами вниз), не размахивая ими в строю;
- лыжи для хранения должны быть связаны в пару или скреплены друг с другом специальным приспособлением и подписаны.

Требования к поведению студентов на учебной лыжне

1. На занятиях по лыжному спорту, при передвижении на лыжах студенты обязаны соблюдать дистанцию: на спусках – не менее 30 метров, на

равнине – не менее 5 метров и на подъемах – не менее 2,5 метров. Интервал между собой не менее 2 метров при любом рельефе трассы.

2. В случае непреднамеренного падения студента на лыжне он обязан уступить лыжню следующим за ним лыжникам.

3. Студент обязан уступать лыжню при передвижении по дистанции, если этого требует следом за ним идущий лыжник.

4. Запрещается преодолевать крутые спуски без разрешения преподавателя.

5. При преодолении спусков студент обязан после спуска дожидаться замыкающего колонну и только после этого следовать дальше.

6. Запрещается обгонять направляющего в колонне во время передвижения к учебным кругам, отставать от замыкающего колонну, а также выходить из колонны без разрешения преподавателя.

7. При передвижении по дистанции и во время спусков запрещается размахивать лыжными палками в стороны, чтобы не создавать опасность для окружающих. Во время спуска студент обязан прижать лыжные палки к телу.

8. Запрещается уходить с практического занятия по лыжному спорту без разрешения преподавателя.

9. В случае поломки лыж, палок или крепления студент обязан поставить преподавателя в известность и после разрешения следовать на лыжную базу.

10. Во время практических занятий по лыжному спорту студенты обязаны наблюдать друг за другом и в случае обморожения какой-либо части лица или тела предупредить товарища и обязательно преподавателя.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом занятий студенты должны:

- ❖ изучить содержание настоящих правил;

- ❖ с разрешения преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду;
- ❖ надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани;
- ❖ проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги;
- ❖ к месту занятий студенты переходят в колонне по два только под руководством преподавателя, соблюдая правила дорожного движения.

III. Требование безопасности во время занятий

- ❖ слушайте внимательно объяснение преподавателя, соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.;
- ❖ при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;
- ❖ при падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу. Особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед;
- ❖ при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону;
- ❖ после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками;
- ❖ наблюдать друг за другом и немедленно сообщать преподавателю о первых признаках обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела: ушей, носа, щек);
- ❖ во избежание травм запрещено при обгоне выставлять в стороны лыжные палки;

- ❖ при получении травмы необходимо немедленно сообщить преподавателю о случившемся;
- ❖ запрещается бросаться снежками и другими предметами, а также толкаться, и создавать травмоопасные ситуации;
- ❖ во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных (аварийных) ситуациях

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом преподавателю с его разрешения двигаться к лыжной базе;
- при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю;
- при получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации университета.

V. Требования безопасности по окончании занятий

- ❖ по окончании занятия по команде преподавателя обучающиеся студенты организованно вместе со всей учебной группой на лыжную базу;
- ❖ перед входом в помещение лыжной базы необходимо отряхнуть одежду, инвентарь и обувь от снега;
- ❖ переодеться в раздевалке в сухую одежду и обувь;
- ❖ лыжный инвентарь необходимо хорошо скрепить и убрать в места для его хранения;
- ❖ принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

I. Общие требования безопасности

Для занятий игровыми видами спорта (настольный теннис) спортивный зал и оборудование должны соответствовать нормам и мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся студенты:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности (охрана труда);
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Во время занятий по настольному теннису необходимо соблюдать порядок, расписание учебных занятий (каф. «ФКиС»), правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.

Во время учебных занятий по настольному теннису возможны возникновения травм, а также вредных и опасных факторов:

- при падении на твердом покрытии;
- травмирование в случаях столкновений с теннисным столом;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов вблизи стола;
- при неисправных ракетках;
- при игре на слабо закрепленном столе;
- растяжение или разрыв сухожилий в области голеностопа;
- вывихи суставов рук и ног из-за ненадлежащей разминки;
- нарушение правил ведения игры, во время падений на мокром, скользком полу.

Обучающиеся студенты должны:

- ✓ заходить в спортзал, на спортивный объект, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- ✓ бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- ✓ знать и соблюдать правила игры (настольный теннис);
- ✓ знать и выполнять настоящую инструкцию;

Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу. Во время занятий студенты обязаны строго соблюдать правила ведения спортивной игры и личной гигиены. Занятия по настольному теннису следует проводить в спортивной одежде и обуви с нескользящей подошвой.

Обучающимся студентам запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- приступать к занятиям (настольный теннис) при незаживших травмах и общем недомогании;
- без разрешения преподавателя подходить к другому оборудованию или инвентарю и пользоваться им;
- выполнять упражнения с использованием неисправного оборудования (инвентаря);
- выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводившего учебно-тренировочные занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- наносить удары ракеткой, шариком в лицо и по телу другим обучающимся студентам;
- проводить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования (инвентаря).

II. Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом занятий обучающиеся студенты должны внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности (охрана труда) и соблюдать в дальнейшем настоящую инструкцию и правила поведения во время проведения учебно-тренировочных занятий. Надеть спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой.

Обучающиеся студенты должны:

- ✓ разговаривать спокойным голосом;
- ✓ коротко остричь ногти, снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п.);
- ✓ надеть спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой;
- ✓ соблюдать дисциплину, строго выполнять правила поведения в раздевалке;
- ✓ тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи теннисного стола;
- ✓ провести физическую разминку всех групп мышц;
- ✓ обучающиеся студенты, носящие очки, должны закрепить их специальной резинкой;
- ✓ провести тщательную проверку на отсутствие посторонних предметов рядом с теннисным столом;
- ✓ провести осмотр надежной установки теннисного стола, исправности ракеток и шарика, натяжения сетки.

III. Требование безопасности во время занятий

Во время учебно-тренировочных занятий занимающиеся студенты должны строго соблюдать игровую дисциплину, выполнять все правила ведения игры в теннис.

Вблизи игровых теннисных столов не должны находиться посторонние лица.

Обучающиеся студенты обязаны:

- ✚ брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать оборудование по его назначению, не садится на теннисный стол т.д.;
- ✚ выполнять упражнения только с исправным инвентарем (запрещается выполнять задание сломанной ракеткой и сломанным шариком);
- ✚ выполнять упражнения только с сухими ладонями;
- ✚ начинать выполнять задания (игру), делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигнала) преподавателя;
- ✚ быть внимательным при перемещении около теннисного стола во время выполнения упражнений (игровой ситуации);
- ✚ соблюдать рабочую тишину в зале, не отвлекаться на посторонние разговоры.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

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.

При ухудшении самочувствия (болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах) прекратить занятие и поставить в известность преподавателя, проводившего занятие, действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы с помощи преподавателя немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему и при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение или вызвать «скорую помощь».

При возникновении пожара в спортивном зале своевременно прекратить занятие, организовано под руководством преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации и сообщить о пожаре администрации учреждения или в ближайшую пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

После окончания занятий занимающиеся студенты обязаны:

- ❖ под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ❖ разрешения преподавателя организованно покинуть место проведения занятия и пройти в раздевалку;
- ❖ снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

1. Общие требования безопасности

К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности (охрана труда), прошедшие медицинский осмотр и имеющие медицинский допуск к занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт».

К травматизму могут привести:

- проведение занятий без преподавателя;
- неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале;
- неорганизованные переходы или хождения;
- отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, применяется профессиональная страховка и помощь.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Обучающиеся студенты допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме одежды и спортивной обуви с нескользкой подошвой, не стесняющих движений, соответствующей теме и условиям занятий. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

Учебно-тренировочные занятия и по фитнес-аэробике разрешается проводить:

- ✚ при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского персонала;
- ✚ условие наличия допуска (медицинское заключение) обучающихся студентов к физкультурно-спортивным занятиям;
- ✚ при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- ✚ при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;
- ✚ при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- ✚ все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством преподавателя кафедры «ФКиС» и согласно утвержденному расписанию учебных занятий.

Занимающиеся студенты должны:

- ✓ приходить на учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;
- ✓ иметь коротко остриженные ногти;
- ✓ заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- ✓ строго соблюдать и выполнять команды преподавателя, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;
- ✓ соблюдать личную гигиену и общественную гигиену;
- ✓ бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- ✓ своевременно оповестить преподавателя о прохождении медицинского осмотра (иметь допуск врача), а также о наличии медицинских ограничений или противопоказаний;
- ✓ соблюдать чистоту и порядок во всех помещениях и раздевалках.

Опасные факторы, которые могут возникнуть при проведении учебно-тренировочных занятиях и привести к травматизму:

- работе с неисправными и неподготовленными снарядами и оборудованием;
- столкновения занимающихся студентов;
- падение на мокром, скользком полу;
- наличие посторонних предметов на полу;
- выполнение упражнений без разминки;
- неправильное выполнение техники различных физических упражнений;
- выполнение самостоятельно сложных элементов без страховки, не имея на это разрешения преподавателя;
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность;
- при употреблении жевательной резинки во время учебных занятий.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Перед занятиями обучающимся студентам необходимо:

- ✓ переодеться в раздевалке, одеть спортивную одежду и обувь;
- ✓ снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.)
- ✓ спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал только с разрешения преподавателя;
- ✓ под руководством преподавателя подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятия;

- ✓ внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности;
- ✓ проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортзале;
- ✓ в случае недомогания, сообщить об этом преподавателю.

Обучающиеся студенты обязаны проинформировать преподавателя о травме или плохом самочувствии, которые проявились вовремя или после проведенного занятия.

III. Требование безопасности во время занятий

Во время учебно-тренировочных занятий обучающиеся студенты должны поддерживать дисциплину, выполнять все требования и задания преподавателя, предельно быть внимательными при перемещениях по спортивному залу.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Во время учебно-тренировочных занятий обучающиеся студенты должны:

- ✚ обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений спина должна быть прямой;
- ✚ танцевальные движения необходимо выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол;
- ✚ во избежание получения травмы при падениях необходимо сгруппироваться;
- ✚ избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничных отделах;
- ✚ при наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро, не выполнять наклоны на прямых ногах.

При выполнении выпадов в полуприседе необходимо:

- ✚ не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног;
- ✚ не выводить колени вперед, удерживать их над носками, движения рук должны быть под контролем, избегать чрезмерных растяжений и перегрузок суставов;
- ✚ не выполнять высоких махов ногами выше 90 градусов и большого количества подскоков;
- ✚ при выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

При выполнении упражнений с перемещениями необходимо:

- ✚ использовать упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем;
- ✚ при выполнении упражнения с гантелями либо со скакалкой крепко держать их руками (руки должны быть сухими).

При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом преподавателю.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

При возникшем плохом самочувствии, внезапном заболевании или травме во время проведения занятий необходимо прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю, проводившему занятие. Приступить к

оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему и одновременно нужно вызвать медицинского работника, при необходимости – скорую помощь.

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

При обнаружении признаков пожара обучающиеся студенты по команде преподавателя выходят из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам. Необходимо сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть.

Поведение и действие обучающихся студентов в условиях чрезвычайной ситуации должны быть без паники, быстрыми и эффективными.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Завершение учебно-тренировочных занятий происходит организованно по команде преподавателя.

После окончания занятий занимающиеся студенты должны:

- ❖ под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ❖ разрешения преподавателя организованно покинуть место проведения занятия и пройти в раздевалку;
- ❖ снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Легкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в измененном виде), циклическими (спортивная ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). Во всех видах легкой атлетики более подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связного аппарата, подрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечнососудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок – кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травмирования во время занятий легкой атлетикой, необходимо выполнять следующую инструкцию по технике безопасности.

I. Общие требования безопасности

К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности (охрана труда), медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Занятия по легкой атлетике проводятся в спортивном зале, на стадионе, корте и спортивных площадках.

При проведении занятий по легкой атлетике необходимо строго соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

При проведении занятий по легкой атлетике обучающиеся студенты обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся студентов следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- выполнение упражнений без разминки.

Опасными факторами в процессе занятий легкой атлетикой являются физические факторы (скользкие или неоднородные поверхности, дефекты покрытия, острые кромки и сколы на поверхностях и оборудовании; шум; электрооборудование (розетки, осветительные приборы т.п.).

Студентам запрещается находиться в местах проведения обучения, совершенствования и сдачи контрольных нормативов по бегу, прыжкам без разрешения преподавателя, проводящего занятия, подходить к имеющемуся на открытых площадках и во вспомогательных помещениях (снарядных, раздевалках, и т.п.) инвентарю и оборудованию и пользоваться им. Запрещается использовать емкости для питья в стеклянной упаковке.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом занятий обучающиеся студенты должны:

- ❖ изучить содержание настоящих правил;
- ❖ с разрешения преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду;
- ❖ переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную, закрытую обувь с нескользкой подошвой, запрещается использовать открытую обувь (тапочки/сланцы), чешки, обувь на высоких каблуках, с шипами, а также тренироваться босиком;
- ❖ снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);

- ❖ убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- ❖ если занятия проходят на стадионе, то к месту занятий студенты следуют только под руководством преподавателя, соблюдая правила дорожного движения.

III. Требование безопасности во время занятий

Во время занятий студенты должны:

- ✚ соблюдать настоящую инструкцию;
- ✚ неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия;
- ✚ провести качественно разминку, разогреть организм для дальнейшего выполнения заданий. Во время сильного ветра, низкой температуры и повышенной влажности необходимо увеличить время, отведенное на разминку.

Бег на короткие дистанции:

При групповом старте на короткие дистанции необходимо бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 метров за финишную отметку. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки. Исключить резко «стопорящую» остановку при финише.

Бег на средние дистанции:

При групповом старте бежать первые 200 м только по своей дорожке. после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;

По окончании (завершении) дистанции пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение, затем

перейти на шаг и пройти 100 метров. Возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками.

Бег на длинные дистанции:

При групповом старте первые 200 м бежать только по своей дорожке. Обгонять бегущих только с правой стороны. Не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, получении травмы, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медицинскому персоналу.

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.

V. Требования безопасности по окончании занятий

По окончании учебных занятий с разрешения преподавателя организованно покинуть место проведения занятий. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры /В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, П.А. Киселев, Г.Н. Попова. – Волгоград. – 2003. – 96 с.
13. Киселев, П.А. Меры безопасности на уроках физической культуры /П.А. Киселев. – Волгоград: «Экстремум». – 2004. – 236 с.

14. 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.

15. 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.

16. Мишин, Б. И. Настольная книга учителя физкультуры: справ. метод. пособие /Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель». – 2003. – 526 с.

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

18. Никифорова, С. А. Фитнес-тренировка. Специализация «Шейпинг»: учебное пособие для студентов /С.А. Никифорова, Л.А. Романова. – Челябинск: изд-во УралГАФК. – 2003. – 148 с.

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

20. Мякиченко,Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физ. культуры /Е.Б. Мякиченко, М.Н. Нестакова. – М.: СпортАкадемПресс. – 2002. – 304 с.

21. Правила соревнований по настольному теннису. – Минск: Мин-во спорта и туризма Республики Беларусь. – 2000. – 54 с.

22. Техника безопасности на уроках физкультуры. М.: Спорт Академ Пресс. – 2001. – 94 с.

Сидоров Дмитрий Глебович

Техника безопасности (охрана труда) на спортивных объектах

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