

Д.Г. Сидоров

## Соблюдение техники безопасности по дисциплине «Физическая культура и спорт» во время сдачи студентами контрольных испытаний комплекса ГТО

*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

Соблюдение техники безопасности по дисциплине «Физическая  
культура и спорт» во время сдачи студентами контрольных  
испытаний комплекса ГТО

Учебно-методическое пособие для студентов

Нижний Новгород  
ННГАСУ  
2024

УДК 796.9 02  
ББК 75.0

Сидоров, Д.Г. Соблюдение техники безопасности по дисциплине «Физическая культура и спорт» во время сдачи студентами контрольных испытаний комплекса ГТО : 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. – 78 с. – 1 CD ROM. – Текст : электронный.

В данном учебно-методическом пособии отражены основные Правила соблюдения техники безопасности (охрана труда) при выполнении студентами контрольных испытаний комплекса ГТО в образовательном учреждении.

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

	<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	4
<b>1.</b>	ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ СОБЛЮДЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТУДЕНТАМИ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО	6
<b>2.</b>	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (ОХРАНА ТРУДА) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТУДЕНТАМИ КОНТРОЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО – ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ	9
<b>3.</b>	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (ОХРАНА ТРУДА) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТУДЕНТАМИ КОНТРОЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО – РЫВОК ГИРИ	16
<b>4.</b>	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (ОХРАНА ТРУДА) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОНТРОЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО – ОТЖИМАНИЕ ИЗ УПОРА ЛЕЖА	25
<b>5.</b>	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (ОХРАНА ТРУДА) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОНТРОЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО – ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ, ЛЕЖА РУКИ ЗА ГОЛОВОЙ	31
<b>6.</b>	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (ОХРАНА ТРУДА) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОНТРОЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО – НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ	37
<b>7.</b>	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (ОХРАНА ТРУДА) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОНТРОЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО – ПРЫЖОК В ДЛИНЫ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ	44
<b>8.</b>	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (ОХРАНА ТРУДА) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО – БЕГ – 100м (60м); 3000м (2000м)	52
<b>9.</b>	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (ОХРАНА ТРУДА) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОНТРОЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО – ПЛАВАНИЕ (50 метров)	59
<b>10.</b>	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (ОХРАНА ТРУДА) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО – «БЕГ НА ЛЫЖАХ» (3000м, 5000м)	67
	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	75

## ВВЕДЕНИЕ

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

Использование физической культуры должно происходить в благоприятных санитарно-гигиенических, материально-технических и научно-педагогических условиях.

Изменения в государственных программах по физической культуре в высших учебных заведениях способствуют улучшению деятельности по привлечению студенческой молодежи к систематическим, регулярным занятиям физической культурой не только на плановых учебно-тренировочных занятиях, но и во внеучебное время.

Некоторые виды физкультурно-спортивной деятельности предъявляют к занимающимся студентам особые требования, пренебрежения которыми, могут привести к различным специфическим травмам, в частности, требования техники безопасности (охрана труда) при сдаче контрольных испытаний комплекса ГТО студентами в семестровые периоды.

Комплекс ГТО предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности, гармоничного развития физических качеств и двигательных навыков, оценку знаний, умений, навыков.

Испытания (тесты) комплекса направлены на обеспечение объективного контроля уровня развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости, а также уровня овладения прикладными умениями и навыками:

- бег 2000 (дев.) и 3000 (юн.) – определение развития выносливости;
- прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега – определение скоростно-силовых возможностей;

- подтягивание на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине – определение развития силы и силовой выносливости;
- плавание 50 м – овладение прикладным навыком.

Занятия физической культурой и спортом, по своей сущности, отличаются от других занятий, высокой двигательной активностью занимающихся, с использованием различного спортивного оборудования и инвентаря, тем самым, входя в группу риска, подверженную травматизму.

Профилактика травматизма является одной из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности (охрана труда) на занятиях физической культурой и спортом, при этом число травм на занятиях необходимо свести до минимума.

Для предотвращения травматизма необходимо вести активную работу по профилактике травматизма, знать основные причины и условия, способствующие возникновению различных травм, тщательно изучать и анализировать возможные телесные повреждения при занятиях видами физических упражнений для выработки конкретных мер предупреждения и ликвидации условий их возникновения.

Проблеме соблюдения техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом отводится одно их важных мест в системе организации учебно-тренировочного процесса студентов. В этом процессе обязательно должны быть соблюдены основы техники безопасности (охрана труда) как преподавателем, так и студентами. В равной степени необходимо учитывать особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности.

# ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ СОБЛЮДЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТУДЕНТАМИ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

## Общие положения

К выполнению контрольных (тестовых) испытаний физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и Обороне» (далее – ГТО) допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и изучившие требования по мерам безопасности при выполнении норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

В период выполнения контрольных (тестовых) испытаний ГТО необходимо соблюдать правила безопасного поведения, установленные правила выполнения норм ГТО, режим (график) выполнения спортивных мероприятий (норм, тестовых испытаний) и отдыха, соблюдать правила личной и общественной гигиены.

При выполнении контрольных (тестовых) испытаний ГТО возможно воздействие на испытуемых (студенты) опасных факторов, которые могут привести к случаям травматизма:

- столкновения испытуемых, падения;
- неподготовленная спортивная одежда и обувь;
- выполнение упражнений (контрольных, тестовых испытаний ГТО) без спортивной разминки.

При выполнении контрольных (тестовых) испытаний ГТО в непосредственной близости от места выполнения нормативов должна быть в наличии универсальная медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов, перевязочных средств, для оказания первой медицинской помощи.

**Инструкция по соблюдению требований мер безопасности при сдаче  
контрольных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Студенты при сдаче нормативов по физической подготовке во избежание травматизма обязаны соблюдать требования мер по технике безопасности:

- ❖ знать и выполнять настоящую инструкцию;
- ❖ переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную одежду и обувь, соответствующую виду испытаний, сезону и погоде;
- ❖ снять с себя предметы, представляющие опасность, как для себя, так и для других занимающихся (часы, цепочки и т.д.);
- ❖ убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы;
- ❖ по команде преподавателя встать в строй для общего построения;
- ❖ тщательно выполнять разминку, под руководством преподавателя;
- ❖ поддерживать высокую дисциплину в процессе сдачи контрольных (тестовых) испытаний, соблюдать правила поведения на учебных местах;
- ❖ точно выполнять требования руководителя занятия;
- ❖ соблюдать направление движения, интервалы и дистанцию между кандидатами во время сдачи контрольных (тестовых) испытаний;
- ❖ быть внимательным при перемещениях по спортивному объекту;
- ❖ при старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- ❖ во время бега смотреть на свою дорожку;
- ❖ после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-10 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- ❖ при старте и во время бега на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками, не толкать в спину впереди бегущих;
- ❖ в беге на длинные дистанции необходимо обгонять бегущих с правой стороны;



- ❖ при выполнении подтягивания не подходить к перекладине и не начинать сдачу контрольных (тестовых) испытаний без разрешения преподавателя, возвращаться в строй по указанному маршруту;
- ❖ бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- ❖ по команде преподавателя организованно покинуть место проведения занятия;
- ❖ переодеться в раздевалке, снять спортивную одежду и обувь.

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (ОХРАНА ТРУДА) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТУДЕНТАМИ КОНТРОЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО – ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

## I. Общие требования безопасности

Занятия по выполнению (сдаче) контрольного (тестового) испытания – «подтягивания на высокой перекладине» проводится в спортивном только на исправном спортивном инвентаре и оборудовании.

### К занятиям допускаются студенты:

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

### Обучающийся (студент) должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- после болезни предоставить преподавателю справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

## II. Требования безопасности перед началом занятий

### Обучающийся студент должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- по команде преподавателя покинуть раздевалку и пройти в спортивный зал;
- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время занятий**

Перед сдачей контрольного испытания (норматива) «Подтягивания на высокой перекладине» обучающейся (студент) должен:

- внимательно слушать объяснение преподавателя, четко и аккуратно выполнять задания;
- под руководством преподавателя провести разминку;
- во время проведения разминки передвигаться необходимо смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- не покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя.

Обучающемуся (студенту) запрещается:

- покидать место проведение занятия без разрешения преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений другим занимающимся;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

По завершении разминочного комплекса следует перейти к сдаче (выполнению) контрольного испытания «подтягивание на высокой перекладине (юн)».

### **Выполнение теста – подтягивание на высокой перекладине (юн)**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) – вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, ноги не касаются пола, ступни вместе.

#### Рекомендации:

*Положение «руки на ширине плеч» определяется в ИП расстоянием между указательными пальцами рук испытуемого, которое не должно отклоняться более, чем на ширину ладони в меньшую или большую сторону от ширины его плеч.*

По команде преподавателя «*К снаряду!*» испытуемый подходит к перекладине и в течение 1 минуты имеет право самостоятельно подготовить гриф перекладины, опробовать перекладину и подготовить руки для выполнения упражнения.

Испытуемый (студент) имеет право использовать предоставленную организаторами магнезию или подтягиваться с чистыми руками.

Через 1 минуту после вызова к перекладине (если испытуемый не готов раньше), преподаватель подает команду «Начинайте!», после которой

испытуемому необходимо принять неподвижное стартовое ИП и, услышав команду «Можно!», приступить к выполнению упражнения.

При подтягивании испытуемый (студент) должен:

- из ИП подтянутся непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;
- опуститься в вис;
- самостоятельно остановить раскачивание;
- зафиксировать на 0,5сек., видимое для преподавателя ИП;
- услышав начало счета преподавателя, продолжить упражнение.

Рекомендации: допустимое колебание стоп в ИП составляет 0,5 стопы от положения вертикали.

При подтягивании на перекладине испытуемому (студенту) запрещается:

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль;
- отталкиваться от пола и других предметов;
- производить рывки и волнообразные движения ногами и туловищем;
- сгибать руки поочередно;
- висеть на одной руке;
- применять накладки;
- отпускать хват, раскрыв ладонь;
- перехват рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь;
- останавливаться во время очередного подтягивания.

Плавное изменение относительного положения частей тела испытуемого, при выполнении упражнения, не приводящее к облегчению подтягивания «силой» не является ошибкой.

Испытуемый (студент) имеет право:

- ✚ использовать опору или помощь для принятия стартового ИП;
- ✚ изменить положение хвата на грифе перекладины, не раскрывая ладоней;
- ✚ выполнить подтягивание с ускорением или замедлением.

После фиксации испытуемым (студентом) ИП (на 0,5 сек.) преподаватель немедленно объявляет счет законченного подтягивания. Начало объявления счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

Указание: Экзаменатор имеет право задержать счет, если убежден, что участник не зафиксировал ИП на 0,5 сек.

При нарушении испытуемым (студентом) правил выполнения упражнения преподаватель немедленно командует «*Нет!*» и кратко называет ошибку.

При ошибке «*Перехват!*», что фиксируется при раскрывшейся ладони, испытуемому (студенту) не засчитывается одно очередное правильно выполненное подтягивание.

Если команда «*Нет!*» повторяется трижды подряд, преподаватель подает команду «*Закончил!*» и громко называет количество правильно выполненных, засчитанных подтягиваний у испытуемого (студента).

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 сек;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**Выполнение теста – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев)**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис, лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч,

голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I-IX ступеней – 90 см.

#### Техника выполнения испытания

Для того чтобы занять исходное положение, испытуемый (дев.) подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Преподаватель подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения испытуемый (дев.) подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 сек исходное положение, продолжает выполнение испытания. При подтягивании локти разведены не более чем на 45°.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом преподавателя, который проводит испытание (тестирование).

#### Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки, отсутствие прямой линии тела между головой, туловищем и ногами);
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- подбородок ниже грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 0,5 сек.

## **VI. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

Испытуемый(студент) должен:

- при ухудшении самочувствия или в случае получении травмы прекратить выполнение упражнения и незамедлительно сообщить об этом преподавателю, принимающему контрольные (тестовые) испытания;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

## **VII. Требования безопасности по окончании занятий**

По завершению выполнения тестового испытания испытуемому (студенту) необходимо восстановить дыхание, выполнив специальные упражнения, привести себя в порядок и дождавшись команды преподавателя покинуть место проведения тестирования.

При необходимости сдать спортивный инвентарь или привести его в безопасное положение для переноски.

С разрешения преподавателя организованно покинуть место проведения занятия, пройти в раздевалку, и по возможности, принять душ или вымыть руки с мылом, переодеться в сухую чистую одежду.



# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (ОХРАНА ТРУДА) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТУДЕНТАМИ КОНТРОЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО – РЫВОК ГИРИ

## 1. Общие требования

К занятиям гиревого спорта (сдача контрольного испытания) допускаются обучающие студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по разделу «Гиревой спорт», медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Студенты подготовительной и специальной медицинских групп к учебным занятиям по гиревому спорту не допускаются.

Запрещается приступать к занятиям (сдаче контрольных испытаний) при наличии незаживших ран, невылеченных травм и общем недомогании. При появлении плохого самочувствия во время учебно-тренировочных занятий (сдачи контрольных испытаний) необходимо прекратить выполнения упражнений и незамедлительно сообщить об этом преподавателю.

Во время занятий по гиревому спорту обучающиеся студенты должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Во время занятий по гиревому спорту (сдачи контрольных испытаний) необходимо самостоятельно следить за своим самочувствием, выполнять упражнения, подбирая нагрузку, соответствующую уровню физической подготовленности и состоянию здоровья.

При проведении занятий гиревым спортом из-за несоблюдения требований безопасности возможно получение следующих травм:

- ❖ травмы при нарушении правил использования спортивного инвентаря, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;

- ❖ прямая угроза травмы – гиря может выскользнуть из слабых не натренированных пальцев и ударить в какую-либо часть тела, даже 8 или 16 кг веса при падении с высоты поднятой руки представляют серьезную опасность для тела занимающегося.

В процессе занятий обучающие обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий, правильность выполнения упражнений.

При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, проводившего занятие.

Место занятий по гиревому спорту должно быть оснащено медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Обучающиеся студенты должны:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в помещение для практических занятий гиревым спортом, брать инвентарь (оборудование) и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- 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, висючие 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 не мешают выполнять упражнения;
- 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 учебно-тренировочному процессу.

### **III. Требование безопасности во время занятий**

#### Обучающиеся студенты должны:

- начинать выполнение задания преподавателя (сдача контрольных испытаний) и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя (тренера);
- выполнять упражнения с гирями только на специальном помосте;
- до начала выполнения упражнения необходимо проверить исправность, надежность гирь, с использованием которых предполагается выполнять упражнение;
- запрещается выполнение упражнений с использованием неисправных гирь. В случае обнаружения неисправностей (механические повреждения и др.) необходимо сообщить об этом преподавателю;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования гирь, учитывая их конструктивные особенности;

- быть внимательным при перемещениях по залу (место проведения занятия), необходимо передвигаться, не торопясь и не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать по помещению или отвлекать внимание занимающихся другими способами;
- перед работой с гирями 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 (гиревой спорт) возможно при прохождении вводного инструктажа;
- запрещается приступать к занятиям с гирями или со спортивными снарядами (гантели и др.), если занимающийся не знает, как пользоваться таким данным видом спортивного инвентаря;
- необходимо использовать спортивное оборудование в соответствии с их прямым назначением. Запрещено выполнять упражнения, не соответствующие функциональному назначению данного спортивного оборудования;
- запрещается выполнять упражнения со свободными весами, гирями, гантелями, весовыми дисками (блинами), штангами на расстоянии менее 1 метра от зеркал и стекол, а также от других занимающихся;

- запрещается выполнять упражнения с гирями влажными ладонями и при наличии мозолей на них;
- запрещается разбрасывать весовые диски (блины), гири, гантели, необходимо возвращать их на место после завершения упражнения.

### Методические рекомендации для обучения рывку гири

*В процессе обучения рывку вначале разучивается стартовое положение. Расстановка ног – на ширине плеч, что обеспечивает надежную опору. Спина должна быть выпрямлена и должна располагаться под углом 60-65 по отношению к согнутым в коленях ногам. После подрыва рука должна незначительно сгибаться в локтевом суставе и затем выпрямляться навстречу остановившейся в «мертвой точке» гире.*

Упражнения «рывок гири» связано с довольно сложными практическими действиями, требующими от занимающихся определенных умений и навыков.

Полный цикл этого упражнения «рывок гири» можно условно разделить на несколько технических элементов: старт, замах, подрыв, подсед, фиксацию, опускание гири.

Старт. Исходное положение – согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гиря стоит между ног (чуть впереди), захват сверху, свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

Замах. Из стартового положения, оторвав гирю от помоста, сделать замах между ног назад; свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

Подрыв – главный элемент рывкового упражнения. За счет активного выпрямления ног и спины гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. На мгновение работающая рука освобождается от нагрузки, незначительно сгибается в локтевом суставе, а затем выпрямляется навстречу гире, достигшей «мертвой точки».

Подсед. Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией.

Фиксация. Гиря поднята вверх на прямую руку, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

Опускание. Выполняется для очередного замаха. Гиря за счет постепенного сгибания руки опускается вниз по оптимальной траектории в положение замаха.

Замах для перехвата. Выполняется из исходного положения «ноги на ширине плеч, спина прямая, гиря между ног».

Перехват. За счет выпрямления спины гиря поднимается вперед до положения «мертвой точки», освобождается одной рукой и захватывается другой, а затем возвращается в положение замаха.

Замах другой рукой. Выполняется после перехвата из исходного положения «ноги шире плеч, гиря перед собой, свободная рука отведена в сторону, спина прямая». Под влиянием силы тяжести гиря опускается между ног для замаха.

Подрыв и подсед. Выполняются так же активно и с той же целью, но другой рукой.

Фиксация другой рукой – завершающий элемент рывкового упражнения.

Выше, перечисленный цикл «рывок гири», представляет собой полный завершённый этап выполнения упражнения (тестовое испытание) без опускания гири на помост, где перехват гири (другой рукой) осуществляется только после максимально возможного выполнения упражнения одной рукой.

### **Правила сдачи теста и нормы ГТО - РЫВОК ГИРИ (16 кг)**

Прохождение испытания возможно для обучающихся студентов (юношей), которые выбрали данное, альтернативное тестирование вместо тестирования подтягивание на высокой перекладине (по выбору).

Для тестирования (сдача) контрольного испытания – используются гири весом 16 кг.

Контрольное время, отводимое для выполнения упражнения (тестирования) – 4 минуты.

Засчитывается суммарно количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание (тестирование) проводится на помосте или любой ровной площадке 2\*2 метра.

Участник (студент) выполняет данный тест, в спортивной форме, позволяющий преподавателю (судья) определить выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост. За 5 сек до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда преподавателя (судья) «*Старт!*», после чего тестируемый (студент) начинает выполнять рывок гири.

Если участник оторвет гирю до команды «*Старт!*», преподаватель (судья) останавливает выполнение командой «*Стоп!*», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение. Затем для начала тестирования преподаватель (судья) вновь подает команду «*Старт!*». При нарушении правил техники рывка преподаватель (судья) подает команду: «*Не считать!*».

Команда «*Стоп!*» подается за многократное нарушение правил (техническую неподготовленность) или при уходе участника с помоста.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен оторвать гирю от помоста, непрерывным движением поднять ее вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 сек. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей

туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Тестируемый (студент) может начинать испытание (рывок гири) с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, при этом отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 сек.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены.

Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть выполнен только один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Во время прохождения испытания преподаватель (судья) засчитывает правильно выполненный подъем гири после фиксации не менее, чем на 0,5 сек.

Испытание прекращается:

- при выходе за пределы помоста или ровной площадке 2\*2 метра;
- постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- при оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- использование канифоли для подготовки ладоней;
- использование гимнастических накладок и других приспособлений, облегчающих подъем гири.

Подъем не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания (теста) без команды преподавателя (судьи);



- при «дожиме» гири;
- касании свободной рукой гири, туловища, ног, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири;
- многократное (более 3 раз) нарушение техники выполнения испытания (техническая неподготовленность);
- отсутствии фиксации в верхней точке.

#### **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 помещении 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 весь инвентарь, проверить их исправность;
- 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 (ОХРАНА ТРУДА) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОНТРОЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО – ОТЖИМАНИЕ ИЗ УПОРА ЛЕЖА

## I. Общие требования

К занятиям по выполнению (сдача) контрольного испытания – «отжимание из упора лежа», допускаются обучающие студенты (юноши, девушки), прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по данному разделу, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Студенты подготовительной и специальной медицинских групп к учебным занятиям по выполнению (сдача) контрольного испытания – «отжимание из упора лежа» не допускаются.

Запрещается приступать к занятиям (сдаче контрольных испытаний) при наличии незаживших ран, невылеченных травм и общем недомогании. При появлении плохого самочувствия во время учебно-тренировочных занятий (сдачи контрольных испытаний) необходимо прекратить выполнения упражнений и незамедлительно сообщить об этом преподавателю.

Во время занятий по выполнению (сдаче) контрольного испытания – «отжимание из упора лежа» обучающиеся студенты должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Во время занятий сдачи контрольных испытаний необходимо самостоятельно следить за своим самочувствием, выполнять упражнения, подбирая нагрузку, соответствующую уровню физической подготовленности и состоянию здоровья.

В процессе занятий обучающие обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий, правильность выполнения упражнений.

При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, проводившего занятие.

Место занятий по тестированию контрольного испытания – «отжимание из упора лежа» должно быть оснащено медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке.

Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Обучающиеся студенты должны:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в помещение для практических занятий, брать инвентарь (оборудование) и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- 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, висючие 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 не мешают выполнять упражнения;
- 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 учебно-тренировочному процессу.

### **III. Требование безопасности во время занятий**

#### Обучающиеся студенты должны:

- начинать выполнение задания преподавателя (сдача контрольных испытаний) и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя (тренера);
- выполнять упражнения (тестирование) только на специальном отведенном месте;
- быть внимательным при перемещениях по залу (место проведения занятия), необходимо передвигаться, не торопясь и не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать по помещению или отвлекать внимание занимающихся другими способами;
- перед тестированием (сдача контрольных испытаний) выполнить разминку, подготовить свой организм;
- выполняя общеразвивающие упражнения, соблюдая при этом достаточный интервал и дистанцию;

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя (тренера), соблюдать дисциплину, самовольно не предпринимать никаких действий;
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха;
- для предупреждения травм и улучшения результатов необходимо контролировать правильную технику выполнения упражнений. Ознакомление с правильной техникой выполнения упражнений (тестирования) возможно при прохождении вводного инструктажа;
- необходимо использовать спортивное оборудование в соответствии с их прямым предназначением. Запрещено выполнять упражнения, не соответствующие функциональному назначению данного спортивного оборудования;
- запрещается выполнять упражнения (тестирование) с влажными ладонями и при наличии мозолей на них.

### **Правила сдачи теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»**

Тестирование обучающихся студентов проводится в спортивном зале (специально отведенном месте) или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо огородить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы.

По команде преподавателя (судьи) «К снаряду!» испытуемый студент в спортивной форме подходит к месту проведения испытания и в течение 1 минуты имеет право опробовать устройство и приготовиться к выполнению упражнения.

Через 1 минуту после вызова к снаряду (если испытуемый не приготовилась раньше), преподаватель (судья) подает команду – «Начинайте!», после которой тестируемый должен принять неподвижное стартовое ИП и, услышав команду – «Можно!», приступить к выполнению задания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом преподавателя (судьи).

Сгибая руки, необходимо соблюдать прямой угол (90°) в локтевых суставах затем, разгибая руки (до полного и одновременного выпрямления рук), вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5сек, продолжить выполнение испытания.

Если испытуемый услышал команду преподавателя (судьи) – «Нет!», зафиксировать на 0,5 сек видимое для преподавателя (судьи) ИП и после того, как названы кратко ошибка и предыдущий счет, продолжить выполнение упражнения (теста).

Если команда – «Нет!» повторяется трижды подряд, преподаватель (судья) подает команду «Закончил!» и громко называет количество засчитанных сгибаний-разгибаний.

Испытуемый студент имеет право:

- ✚ выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением;
- ✚ отдыхать в ИП.

Рекомендации.

*Правильное дыхание.* Во время отжиманий возрастает нагрузка на дыхательную и сердечнососудистую системы. Необходимо следить за дыханием и придерживаться цикла: сгибание рук – вдох, разгибание – выдох. Не следует задерживать дыхание при выполнении упражнения.

Типичные ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 сек. исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем;
- недопустимо касаться поверхности коленями, тазом, бедрами, разгибать руки поочередно;
- одновременное разгибание рук.

#### **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 помещении 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 весь инвентарь, проверить их исправность;
- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения и 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 (ОХРАНА ТРУДА) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОНТРОЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО – ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА РУКИ ЗА ГОЛОВОЙ**

## **I. Общие требования**

К занятиям по выполнению (сдача) контрольного испытания – «поднимание туловища из положения, лежа руки за головой», допускаются обучающие студенты (юноши, девушки), прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по данному разделу, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Студенты подготовительной и специальной медицинских групп к учебным занятиям по выполнению (сдаче) контрольного испытания – «поднимание туловища из положения, лежа руки за головой», не допускаются.

Запрещается приступать к занятиям (сдаче контрольных испытаний) при наличии незаживших ран, невылеченных травм и общем недомогании. При появлении плохого самочувствия во время учебно-тренировочных занятий (сдачи контрольных испытаний) необходимо прекратить выполнения упражнений и незамедлительно сообщить об этом преподавателю.

Во время занятий по выполнению (сдаче) контрольного испытания – «поднимание туловища из положения, лежа руки за головой», обучающиеся студенты должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Во время сдачи контрольных испытаний необходимо самостоятельно следить за своим самочувствием, выполнять упражнения, подбирая нагрузку, соответствующую уровню физической подготовленности и состоянию



здоровья. При получении травмы обучающийся (студент) обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, проводившего занятие.

В процессе занятий обучающиеся обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий, правильность выполнения упражнений.

Место занятий по тестированию контрольного испытания – «поднимание туловища из положения, лежа руки за головой», должно быть оснащено медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Обучающиеся студенты должны:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в помещение для практических занятий, брать инвентарь (оборудование) и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- 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 не мешают выполнять упражнения;
- 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 учебно-тренировочному процессу.

### **III. Требование безопасности во время занятий**

#### Обучающиеся студенты должны:

- начинать выполнение задания преподавателя (сдача контрольных испытаний) и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя (тренера);
- выполнять упражнения (тестирование) только на специальном отведенном месте;
- быть внимательным при перемещениях по залу (место проведения занятия), необходимо передвигаться, не торопясь и не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать по помещению или отвлекать внимание занимающихся другими способами;
- перед тестированием (сдача контрольных испытаний) выполнить разминку, подготовить свой организм;
- выполняя общеразвивающие упражнения, соблюдая при этом достаточный интервал и дистанцию;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя (тренера), соблюдать дисциплину, самовольно не предпринимать никаких действий;

- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха;
- для предупреждения травм и улучшения результатов необходимо контролировать правильную технику выполнения упражнений. Ознакомление с правильной техникой выполнения упражнений (тестирования) возможно при прохождении вводного инструктажа;
- необходимо использовать спортивное оборудование в соответствии с их прямым назначением. Запрещено выполнять упражнения, не соответствующие функциональному назначению данного спортивного оборудования.

**Правила сдачи теста «поднимание туловища из положения  
лежа руки за головой»**

Тестирование обучающихся студентов проводится в спортивном зале (специально отведенном месте) или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо огородить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

При сдаче контрольного испытания «поднимание туловища из положения, лежа руки за головой», необходимо принять исходное положение (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом (90°), стопы прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подъемов туловища за 1 минуту, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество только правильно выполненных подъемов туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за стопу (обувь). Затем участники меняются местами.

По готовности участника преподаватель (судья) подает команду испытуемому для выполнения теста. Для участников (студентов) с нарушением слуха дополнительно может подаваться визуальный сигнал для начала испытания (например – флажками).

По команде преподавателя (судьи) испытуемый студент в спортивной форме подходит к месту проведения испытания и в течение 1 минуты имеет право опробовать устройство и подготовиться к выполнению упражнения.



Через 1 минуту после вызова к снаряду (если испытуемый не приготовилась раньше), преподаватель (судья) подает команду – «Начинайте!», после которой тестируемый должен принять неподвижное стартовое ИП (лежа на мате руки за головой) и, услышав команду – «Можно!», приступить к выполнению задания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища из положения, лежа, фиксируемых счетом преподавателя (судьи).

Если испытуемый услышал команду преподавателя (судьи) – «Нет!», зафиксировать на 0,5 сек видимое для преподавателя (судьи) ИП и после того, как названы кратко ошибка и предыдущий счет, продолжить выполнение упражнения (теста).

Если команда – «Нет!» повторяется трижды подряд, преподаватель (судья) подает команду «Закончил!» и громко называет количество засчитанных сгибаний-разгибаний.

Испытуемый студент имеет право:

-  выполнять тест подъем туловища руки за головой с ускорением или замедлением;
-  отдыхать в ИП.

Рекомендации:

*Правильное дыхание.* Во время выполнения контрольного испытания – «поднимание туловища из положения, лежа руки за головой» возрастает нагрузка на дыхательную и сердечнососудистую системы. Необходимо следить за дыханием и придерживаться цикла: опускание туловища на мат –

вдох, при подъеме туловища – выдох. Не следует задерживать дыхание при выполнении упражнения, что в конечном итоге может привести к плохому самочувствию испытуемого (студента) с низким показателем пройденного тестового испытания.

Типичные ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками поверхности пола (мата);
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды преподавателя (судьи).

#### **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 помещении 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 весь инвентарь, проверить их исправность;
- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения и 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 (ОХРАНА ТРУДА) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОНТРОЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО – НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ**

Одним из обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО является «наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» – гибкость. Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека, которая характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Степень подвижности в суставах определяется в первую очередь формой суставов и соответствием между сочленяющимися поверхностями.

Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечнососудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмированию, а также к несовершенной технике.

Гибкость зависит от строения суставов, эластичности мышц, связок, суставных сумок, психического состояния, степени активности растягиваемых мышц, разминки, массажа, температуры тела и среды, суточной периодики, возраста, уровня силовой подготовленности, исходного положения тела и его частей, ритма движения, предварительного напряжения мышц.

В силу этого реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение. Кроме того, следует отметить достаточно прочную взаимосвязь гибкости с другими физическими качествами.

### **1. Общие требования**

К занятиям по выполнению (сдача) контрольного испытания – «наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»

(гибкость), допускаются обучающиеся студенты (юноши, девушки), прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по данному разделу, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Студенты подготовительной и специальной медицинских групп к учебным занятиям по выполнению (сдаче) контрольного испытания – «наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» не допускаются.

Запрещается приступать к занятиям (сдаче контрольных испытаний) при наличии незаживших ран, невылеченных травм и общем недомогании. При появлении плохого самочувствия во время учебно-тренировочных занятий (сдачи контрольных испытаний) необходимо прекратить выполнения упражнений и незамедлительно сообщить об этом преподавателю.

Во время занятий по выполнению (сдаче) контрольного испытания – «наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» (гибкость), обучающиеся студенты должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Во время занятий сдачи контрольных испытаний необходимо самостоятельно следить за своим самочувствием, выполнять упражнения, подбирая нагрузку, соответствующую уровню физической подготовленности и состоянию здоровья. При получении травмы обучающийся (студент) обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, проводившего занятие.

В процессе занятий обучающиеся обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий, правильность выполнения упражнений.

Место занятий по тестированию контрольного испытания – «наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» (гибкость), должно быть оснащено медицинской аптечкой, укомплектованной

необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Обучающиеся студенты должны:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в помещение для практических занятий, брать инвентарь (оборудование) и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- 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, позволяющей принимающим тестирование (преподаватель) определять выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы), обувь с нескользкой подошвой, запрещается использовать открытую обувь (тапочки/сланцы), чешки, обувь на высоких каблуках, с шипами;
- 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 не мешают выполнять упражнения;
- 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 учебно-тренировочному процессу.

### **III. Требование безопасности во время занятий**

#### Обучающиеся студенты должны:

- начинать выполнение задания преподавателя (сдача контрольных испытаний) и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя (тренера);
- выполнять упражнения (тестирование) только на специальном отведенном месте;
- быть внимательным при перемещениях по залу (место проведения занятия), необходимо передвигаться, не торопясь и не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать по помещению или отвлекать внимание занимающихся другими способами;
- перед тестированием (сдача контрольных испытаний) выполнить разминку, подготовить свой организм;
- выполняя общеразвивающие упражнения, соблюдая при этом достаточный интервал и дистанцию;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя (тренера), соблюдать дисциплину, самовольно не предпринимать никаких действий;
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха;
- для предупреждения травм и улучшения результатов необходимо контролировать правильную технику выполнения упражнений. Ознакомление с правильной техникой выполнения упражнений (тестирования) возможно при прохождении вводного инструктажа;

- необходимо использовать спортивное оборудование в соответствии с их прямым предназначением. Запрещено выполнять упражнения, не соответствующие функциональному назначению данного спортивного оборудования.

**Правила сдачи теста «наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»**

Тестирование обучающихся студентов проводится в спортивном зале (специально отведенном месте) или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо огородить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Линейка измерения прикреплена к скамье – 30-40 см вниз, «0» – верхний край скамьи. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

При выполнении испытания по команде преподавателя (судьи) испытуемый (студент) выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. В случае потери равновесия при выполнении испытания, допускается повторное выполнение.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- резкий наклон вперед с последующим перевесом тяжести тела;
- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;

- отсутствие фиксации результата в течение 2 сек;
- удержание на 4-й и последующие наклоны.

### **Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости**

Во избежание травматизма, необходимо соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на гибкость. До выполнения упражнений рекомендуется сделать разминку и разогреть мышцы. Важно уделять внимание правильной технике выполнения упражнения.

Для выполнения упражнения нужно встать на гимнастическую скамейку, стопы поставить на ширине плеч, выпрямить спину. В пояснице важно сохранить естественный прогиб. Грудная клетка должна быть расправлена. Затем, необходимо опустить корпус вниз, держа спину прямой. Если испытуемый недостаточно гибок и испытывает болезненные ощущения, нужно слегка согнуть ноги в коленях, обращая внимание на спину, она не должна округляться. Со временем гибкость будет улучшаться, и ноги будут оставаться прямыми.

Достигнув нижней точки, необходимо задержаться на несколько секунд и вернуться в исходное положение. Повторять упражнение следует несколько раз.

Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. В процессе выполнения упражнения следить за тем, чтобы корпус не тянулся за счет мышц спины, это может привести к травме. Мышцы спины должны держать корпус в прямом положении, подниматься он должен за счет ягодиц.

При выполнении упражнений на растяжку и гибкость, необходимо следить за дыханием. Оно должно быть медленным, глубоким и естественным. Выдыхать нужно при совершении наклона. Задерживать дыхание не следует.

Для улучшения результатов необходимо систематически выполнять упражнения, учитывая, при этом, объективные и субъективные показатели самоконтроля.

#### **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 помещении 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 весь инвентарь, проверить их исправность;
- 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 (ОХРАНА ТРУДА) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОНТРОЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО – ПРЫЖОК В ДЛИНЫ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ**

Одним из испытаний сдачи нормативов ВФСК ГТО является «прыжок в длину с места толчком двумя ногами», который выполняется в соответствующем секторе для прыжков, где место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Прыжок в длину с места – это сложное, локомоторное, одновременно симметричное, ациклическое движение. Он характеризуется максимальным напряжением работающих мышц в течение очень короткого времени, в результате чего тело, подброшенное в воздух, с большой скоростью проходит некоторое расстояние.

В отличие от ходьбы и бега прыжок в длину с места – одноактное (ациклическое) движение, в нем нет повторяющихся фаз. С точки зрения биомеханических закономерностей он является основным, тогда как другие виды прыжков (прыжок в длину с разбега, тройной прыжок, прыжок в высоту и др.) – его разновидностями.

Прыжок, как и любое другое движение, выполняется под действием внешних и внутренних сил. Сила тяжести направлена из ОЦТ тела перпендикулярно вниз и препятствует его поступательному движению. Сила реакции опоры действует не во всех фазах прыжка, так как в фазе полета тело теряет связь с опорной поверхностью. Из внутренних сил основное значение имеет сила, развиваемая мышцами при их напряжении. Момент силы мышц в фазе толчка превышает момент силы тяжести, что обеспечивает отрыв тела от опорной поверхности и его свободный полет.

Во время толчка телу прыгуна сообщается необходимая начальная скорость и направление полета. Скорость движения, создаваемая толчком, зависит, в свою очередь, от импульса силы и времени, на протяжении которого будет действовать сила толчка. Отсюда эффективность толчка

повышается, если ОЦТ тела в начале толчка занимает более низкое положение, а в конце его – более высокое.

ОЦТ тела при прыжке движется по параболе, траектория его перемещения обусловлена взаимодействием силы тяжести и силы толчка. Характер параболической кривой зависит от угла, под которым толчок направлен к опорной поверхности. По законам баллистики полет будет более длинным, если толчок направлен под углом  $45^\circ$  к опорной поверхности.

Если угол толчка превышает  $45^\circ$ , то полет будет выше, но ближе; при угле меньше  $45^\circ$  полет будет ниже и ближе к месту начала движения. Равновесие и устойчивость тела в разных фазах прыжка различны, так как они определяются размерами площади опоры и положением ОЦТ, которое, в свою очередь, зависит от взаимного расположения частей тела.

### **I. Общие требования**

К занятиям по выполнению (сдаче) контрольного испытания – «прыжок в длину с места толчком двумя ногами», допускаются обучающие студенты (юноши, девушки), прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по данному разделу, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Студенты подготовительной и специальной медицинских групп к учебным занятиям по выполнению (сдаче) контрольного испытания – «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» не допускаются.

Запрещается приступать к занятиям (сдаче контрольных испытаний) при наличии незаживших ран, невылеченных травм и общем недомогании. При появлении плохого самочувствия во время учебно-тренировочных занятий (сдачи контрольных испытаний) необходимо прекратить выполнения упражнений и незамедлительно сообщить об этом преподавателю.

Во время занятий по выполнению (сдаче) контрольного испытания – «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» обучающиеся студенты должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Во время занятий сдачи контрольных испытаний необходимо самостоятельно следить за своим самочувствием, выполнять упражнения, подбирая нагрузку, соответствующую уровню физической подготовленности и состоянию здоровья.

В процессе занятий обучающиеся обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий, правильность выполнения упражнений.

При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, проводившего занятие.

Место занятий по тестированию контрольного испытания – «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» должно быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Обучающиеся студенты должны:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в помещение для практических занятий, брать инвентарь (оборудование) и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- 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 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;
- 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 учебно-тренировочному процессу.

## **III. Требование безопасности во время занятий**

### **Обучающиеся студенты должны:**

- начинать выполнение задания (сдача контрольных испытаний) и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя (тренера);
- выполнять упражнения (тестирование) только на специальном отведенном месте;
- быть внимательным при перемещениях по залу (место проведения занятия), необходимо передвигаться, не торопясь и не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать по помещению или отвлекать внимание занимающихся другими способами;



- перед тестированием (сдача контрольных испытаний) выполнить разминку, подготовить свой организм;
- выполняя общеразвивающие упражнения, соблюдая при этом достаточный интервал и дистанцию;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя (тренера), соблюдать дисциплину, самовольно не предпринимать никаких действий;
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха;
- для предупреждения травм и улучшения результатов необходимо контролировать правильную технику выполнения упражнений. Ознакомление с правильной техникой выполнения упражнений (тестирования) возможно при прохождении вводного инструктажа;
- необходимо использовать спортивное оборудование в соответствии с их прямым назначением. Запрещено выполнять упражнения, не соответствующие функциональному назначению данного спортивного оборудования.

### **Правила сдачи теста «прыжок в длину с места толчком двумя ногами»**

Тестирование обучающихся студентов проводится в спортивном зале (специально отведенном месте) или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо огородить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Испытуемый (студент) принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа,

оставленного любой частью тела участника. Испытуемому (студенту) предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый (студент) имеет право:

- ✚ при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- ✚ использовать все время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

**Техника выполнения прыжка в длину с места**

Подготовительная фаза: – это первый этап, который подразумевает принятие начальной позиции. Это важная фаза, так как во многом именно от нее зависит сила толчка и общий результат упражнения.

*Методические рекомендации:*

- занять правильную позицию – встать у стартовой линии, ноги располагаются на уровне плечевых суставов, при этом руки поднимаются вверх с одновременным приподниманием на носки, прогибая поясницу.
- руки опускаются вниз и слегка отводятся назад, при этом локтевые суставы сгибаются, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед;
- ноги ставятся на все стопу, коленные и тазобедренные суставы сгибаются так, чтобы они оказались на уровне носков ног, при этом плечи не заваливаются вперед.

Фаза толчка: – этот этап необходимо выполнять сразу после предыдущего без остановки в тот момент, когда тело еще движется вниз по инерции, а тазобедренные суставы уже начали разгибаться. Необходимо выбросить руки вперед по направлению прыжка.

*Методические рекомендации:*

- руки резко выбрасываются вперед;

- тазобедренные суставы подтягиваются вперед, коленные суставы разгибаются;
- стопы ног отрываются от земли (поверхности пола) с сильным взрывным движением.

Фазы полета и приземления: при прыжке, когда испытуемый находится в воздухе (оторвался от поверхности грунта, пола) коленные суставы подтягиваются к груди, тело при этом вытягивается в прямую линию. В завершающей стадии полета, руки необходимо опустить, стопы при этом выносятся вперед. Затем происходит контакт с поверхностью (грунт, пол), и испытуемый приземляется.

Методические рекомендации:

- при контакте с поверхностью (грунт, пол), руки выводятся вперед, для чтобы удерживания равновесия;
- коленные суставы сгибаются, с целью упругого приземления и снижения нагрузки на суставно-связочный аппарат;
- при приземлении, испытуемый выпрямляется и незамедлительно покидает зону выполнения упражнения. Не рекомендуется приземляться на распрямленные ноги, где в конечном итоге это может привести к получению травмы коленных и голеностопных суставов.

При выполнении прыжка в длину с места, следует учитывать, что наиболее частыми причинами получения неудовлетворительных результатов являются – недостаточная сила мускулов ног и плечевого пояса, а также слабая общая физическая подготовка испытуемого (студента).

Технические недочеты при выполнении теста

- ✓ руки и ноги двигаются не согласовано;
- ✓ ноги опускаются слишком рано;
- ✓ плечи заваливаются вперед;
- ✓ коленные и тазобедренные суставы распрямляются не до конца;
- ✓ малая амплитуда движения рук;
- ✓ в момент контакта с землей прыгун падает.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка;
- после приземления нельзя делать движения ногами или другими частями тела, которые коснулись поверхности дорожки (сектора).

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и аварийных ситуациях**

Обучающиеся студенты должны:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- при возникновении пожара в помещении 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 весь инвентарь, проверить их исправность;
- 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 (ОХРАНА ТРУДА) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО – БЕГ – 100м (60м) и 3000м (2000м)**

Легкая атлетика – этот вид спорта объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными циклическими (спортивная ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). Во всех видах легкой атлетики чаще всего встречаются повреждения голеностопного и коленного суставов, особенно растяжения и разрывы связочного аппарата, разрывы и надрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже – мышц (задней поверхности бедра, спины, поясничного отдела позвоночника).

Большие статические и динамические нагрузки на занятиях легкой атлетикой приходятся на стопы ног. Они могут вызвать функциональную недостаточность. В этих условиях возрастает возможность травм и заболеваний голеностопного сустава и стопы. При общих стартах на кроссовых дистанциях возможно травмирование друг друга шиповками, а также острое физическое перенапряжение сердечнососудистой системы. Иногда наблюдается гравитационный шок – кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега, прекращение действия «мышечного насоса», кислородное голодание головного мозга.

Опасными факторами в процессе занятий легкой атлетикой являются физические факторы (скользкие или неоднородные поверхности, дефекты покрытия, ямки на поверхности беговой дорожки).

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

- ✓ содержать места проведения занятий в полном порядке с соблюдением всех мер безопасности труда и отдыха;
- ✓ перед занятиями проверить состояние спортивных площадок (беговых дорожек);

- ✓ следить, чтобы в зонах безопасности во время бега не было посторонних предметов и посторонних лиц;
- ✓ бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки.

### **I. Общие требования безопасности**

К занятиям по выполнению (сдача) контрольного испытания – «БЕГ – 100м (60м) и 3000м (2000м)», допускаются обучающие студенты (юн, дев):

- отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по данному разделу;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Студенты подготовительной и специальной медицинских групп к учебным занятиям по выполнению (сдаче) контрольного испытания – «БЕГ – 100м (60м) и 3000м (2000м)» не допускаются.

Запрещается приступать к занятиям (сдаче контрольных испытаний) при наличии незаживших ран, невылеченных травм и общем недомогании. При появлении плохого самочувствия во время учебно-тренировочных занятий (сдачи контрольных испытаний) необходимо прекратить выполнения упражнений и незамедлительно сообщить об этом преподавателю.

Студентам запрещается находиться в местах проведения учебно-тренировочных занятий, совершенствования и сдачи контрольных испытаний по бегу, 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.

Во время занятий по выполнению (сдаче) контрольного испытания – «БЕГ – 100м (60м) и 3000м (2000м)», обучающиеся студенты должны

соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

В процессе занятий обучающие обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий, правильность выполнения упражнений.

При получении травмы обучающийся (студент) обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, проводившего занятие.

Место занятий по тестированию контрольного испытания – «БЕГ – 100м (60м) и 3000м (2000м)» должно быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах, а также обязательное присутствие медицинского персонала.

Тестирование, как правило, проводится на стадионе, на беговых дорожках. Для достижения максимального результата в данном виде испытания недопустимо присутствие посторонних лиц на беговых дорожках.

Обучающиеся студенты должны:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их;
- начинать выполнение задания по только после разрешения преподавателя;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

Обучающиеся студенты должны:

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

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения;
- под руководством преподавателя организовано выдвинуться в сторону стадиона, приготовить необходимый инвентарь и оборудование;
- приступить к занятиям только после разрешения преподавателя.

### **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 (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы избегать столкновений;
- использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения и под руководством преподавателя, проводящего занятия;
- начинать выполнение задания преподавателя (сдача контрольных испытаний) и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя;
- выполнять упражнения (тестирование) только на специальном отведенном месте;
- перед тестированием (сдача контрольных испытаний) выполнить разминку, подготовить свой организм;
- выполняя общеразвивающие упражнения, соблюдать при этом достаточный интервал и дистанцию;



- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя (тренера),
- соблюдать дисциплину, самовольно не предпринимать никаких действий; соблюдать установленные режимы занятий и отдыха;
- для предупреждения травм и улучшения результатов необходимо контролировать правильную технику выполнения упражнений.

Студентам запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводящего занятия;
- без разрешения преподавателя переходить к другим местам занятий;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- бегать в помещении спортивного объекта, в раздевалках.

**Техника выполнения контрольного испытания – бег на 60, 100 метров**

Бег (контрольное испытание) проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки должны быть размечены белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22 x 0,1 м. Результат фиксируется с точностью до – 0,1 сек.

Бег (контрольное испытание) на 60 и 100 м выполняется с высокого старта, где участники стартуют по 2-4 человека.

Во время бега (контрольного испытания) студенты должны:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;
- по окончании выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;

- во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после команды преподавателя – «*На старт!*»;
- во время бега участник (испытуемый студент) уходит со своей дорожки, в том числе, создавая помехи другому участнику;
- старт участника раньше (испытуемый студент) команды преподавателя – «*Марш!*» (фальстарт);
- не финишировал в забеге (не пересек линию финиша).

**Техника выполнения контрольного испытания – бег на 2000, 3000 метров**

Бег на выносливость (2000 м. (дев) и 3000 (юн) проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта.

По команде преподавателя – «*На старт!*» участники (испытуемые студенты) занимают свои места перед линией старта. «Внимание» – предельная сосредоточенность участников забега (корпус туловища чуть-чуть нагибается вперед. Затем следует команды преподавателя – «*Марш!*» и все участники забега начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 сек. В беге на длинные дистанции рекомендуется обгонять бегущих, только с правой стороны.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами не менее 400 м, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать

медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 2 000 – 3 000 метров составляет не более 15 (20) человек.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и аварийных ситуациях**

##### Обучающиеся студенты должны:

- при получении травмы или ухудшении 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;
- при ухудшении погодных условий погоды (сильный ветер, смерч, снег, град и т.д.) немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

##### Обучающиеся студенты должны:

- привести в исходное положение весь инвентарь, проверить их исправность;
- под руководством преподавателя собрать спортивный инвентарь;
- под руководством преподавателя осуществить построение (проверить наличие занимающихся), организованно покинуть место проведения занятия (стадион);
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (ОХРАНА ТРУДА) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОНТРОЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО – ПЛАВАНИЕ (50 метров)

## Общие Правила безопасности

Настоящие Правила поведения и техника безопасности (охрана труда) при организации и проведении занятий (сдачи контрольных испытаний) по плаванию 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 (сдача контрольных испытаний) 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.

### **I. 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 занимающиеся (студенты) 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;
- снять с себя посторонние предметы (часы, висячие сережки, и т.д.) и пройти в душевую;
- 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;
- сообщить преподавателю об умении или неумении плавать;
- 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;
- плавать в бассейне с жевательной резинкой во рту;
- 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 интервал и дистанцию;
- при плавании по дорожке более одного человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими учащимися;
- не пересекать дорожки до окончания заплыва всех участников;
- не менять резко направление своего движения; (не выполняйте упражнения с жевательной резинкой во рту);
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания) по назначению, только с разрешения преподавателя, проводящего занятия.

### **Техника выполнения контрольного испытания комплекса ГТО – плавание 50 метров**

Способ плавания контрольного испытания комплекса ГТО (50 м.) – вольный стиль. Испытуемый (студент) принимает стартовое положение в чаше бассейна. При команде преподавателя (судьи) – «Марш!», испытуемый (студент) толкается от стенки бассейна двумя (одной) ногами начинает плыть по своей дорожке до конца бассейна (25 м). Плыть

необходимо только по своей водной дорожке, не создавая помех соревнующимся.

Доплыв до конца противоположного бортика бассейна, испытуемый делает разворот (с обязательным касанием стенки бассейна какой-либо частью тела) и плывет в обратную (противоположную) сторону. Сам разворот можно выполнить любым стилем. Разрешается касание дна ногами.

Для завершения прохождения дистанции необходимо коснуться финиша (бортика бассейна) любой частью тела.

При выполнении испытания необходимо проплыть дистанцию, не вставая на дно и не касаясь его, также нельзя держаться за разделительные дорожки.

При завершении выполнения контрольного испытания с разрешения преподавателя покинуть чашу бассейна.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание дна бассейна ногами (ходьба либо отталкивание от дна бассейна);
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;
- использование приспособлений, способствующих увеличению скорости плавания.

**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 получении травмы или 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. С разрешения преподавателя, проводящего занятия, организовано покинуть помещение бассейна.

Войдя в душевую, снять купальный костюм, принять душ (помыться с мылом и мочалкой), насухо вытереть волосы и уши. В фойе бассейна просушить волосы под феном.

Строго запрещается входить в бассейн после окончания занятий. Необходимо после окончания занятий освободить раздевалку не позже, чем через 15 минут.

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 (ОХРАНА ТРУДА) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО – «БЕГ НА ЛЫЖАХ» (3000м, 5000м)**

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднeperесеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 N 189.

Основные стили передвижения на лыжах — «классический ход» и «коньковый ход». «Свободный стиль» – стиль бега на лыжах, в котором лыжник может использовать все способы передвижения. (Большинство лыжников при этом используют коньковый ход и одновременный бесшажный ход).

### **Классический ход.**

*1. Одновременный бесшажный ход* – способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание осуществляется одновременно только руками без участия ног.

*2. Одновременный двухшажный ход* – способ передвижения на лыжах, при котором на два попеременных отталкивания ногами выполняется одно одновременное отталкивание руками.

### **3. Одновременный одношажный ход:**

- ✓ способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание ногой осуществляется одновременно с выносом рук вперед, а отталкивание руками осуществляется во время скольжения на одной ноге;
- ✓ способ передвижения на лыжах, при котором после отталкивания ногой выполняется вынос рук вперед, а отталкивание руками производится во время скольжения на одной ноге.

4. Попеременный двухшажный ход – способ передвижения на лыжах, при котором лыжник попеременно отталкивается руками и ногами.

5. Попеременный четырехшажный ход – способ передвижения на лыжах, при котором на четыре попеременных отталкивания ногами выполняется два попеременных отталкивания руками.

Коньковый ход. Передвижение на лыжах способом, напоминающим технику конькобежца, при котором отталкивание выполняется скользящей лыжей в сторону под углом к направлению движения при одновременном отталкивании палками.

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 т.д.

### **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 м, на равнине – не менее 5 м и на подъемах – не менее 2,5 м. Интервал между собой не менее 2 м 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**

Во время занятий обучающиеся студенты должны:

- 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.

## Техника выполнения контрольного испытания комплекса ГТО –

### «Бег на лыжах» 3 км (дев) и 5 км (юн)

#### Тестирование проводится в двух формах:

- *групповое* (масс-старт) – максимальное количество участников в забеге 20 человек;
- *индивидуальное* (индивидуальный старт), где по команде преподавателя (судья) (преподаватель называет фамилию участника) «*На старт!*» испытуемый (студент) должен занять свое место перед линией старта. После команды «*Марш!*» испытуемый (студент) начинает движение.

Полностью пройденная трасса испытуемым считается завершенной, в том случае, когда нога испытуемого (студента) пересекает финишную линию носком ботинка. Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контролеров по дистанции.

#### Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «*Марш!*» или выстрела;
- участник во время бега создает помехи другим участникам;
- участник ушел с дистанции, покинул место тестирования

#### Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» –

### «Бег на лыжах» 3 км (дев) и 5 км (юн)

- ✓ при сильном морозе и ветре сообщать о первых признаках обморожения сопровождающему команду и судье;
- ✓ выходить на дистанцию только по команде преподавателя (судья);
- ✓ во избежание столкновения во время забега следить за разметкой трассы, не нарушать ход движения;
- ✓ во время забега участников не выходить на трассу, не осуществлять разминку на ней;

- ✓ обязательно предупредить преподавателя (судья) о сходе с дистанции по каким-либо причинам;
- ✓ на спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы;
- ✓ не допускать стопорящей (резкой) остановки после финиша.

#### **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.

## 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. Антонов, А.И. Комплексная подготовка для выполнения нормативов «Готов к труду и обороне отечества»: учебно-методическое пособие /А.И. Антонов. – Архангельск. – 2016. –140 с.
12. Бельский, И.В. Безопасность в учебном процессе: методические рекомендации /И.В. Бельский, С.Г. Ковель. – Минск. – 2003. – 36 с.

13. 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.
14. Еркомайшвили, И.В. Основы теории физической культуры: курс лекций /И.В. Еркомайшвили. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ. – 2004. – 191 с.
15. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств /Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Лептос. – 1994. – 368 с.
16. Киселев, П.А. Меры безопасности на уроках физической культуры /П.А. Киселев. – Волгоград: «Экстремум». – 2004. – 236 с.
17. Кудрявцев, М.Д. Методика развития гибкости у студентов вузов: учеб.-практ. пособие /М.Д. Кудрявцев, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская. – Красноярск: КГТЭИ. – 2010. – 146 с.
18. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение. – 2016. – 128 с.
19. Курамшин, Ю.Ф. Координационные способности и методика их развития /Ю.Ф. Курамшин, О.А. Двейрина. – Теория и методика физической культуры: курс лекций. – М.: Просвещение. – 2003. – С. 163-178.
20. 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.
21. 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.
22. Мишин, Б. И. Настольная книга учителя физкультуры: справ. метод. пособие /Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель». – 2003. – 526 с.

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

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

25. Парфенова, Л.А. Возрождение физкультурно-спортивных традиций: комплекс ГТО в Ульяновской области: научно-методическое пособие /Л.А. Парфенова. – Ульяновск: УлГПУ. – 2014. – 80 с.

26. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт. – 2005. – 820 с.

27. Погодин, В.В. Дидактические условия формирования компетентности в области физической культуры учащихся профессиональных училищ: дис. канд. пед. наук /В.В. Погодин. – Ульяновск: УлГУ. – 2007. – 326 с.

28. Погодин, В.В. Методика физического воспитания и спортивной подготовки детей и взрослых: учеб. пособие для самообразования и корпоративного обучения спортивных педагогов /В.В. Погодин. – Ульяновск. – 2015. – 239 с.

29. Погодин, В.В. Программа физического воспитания для учащихся профессиональных училищ /В.В. Погодин. – Димитровград. – 2006. – 98 с.

30. Синковец, И.А. «Влияние различных двигательных установок на стабильность разбега прыжка в длину» /И.А. Синковец, Т.В. Сальникова. – Краснодар. – 2015. – 53с.

31. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений /В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС». – 2002. – 608 с.

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

33. 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.

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

Сидоров Дмитрий Глебович

Соблюдение техники безопасности по дисциплине «Физическая культура и спорт» во время сдачи студентами контрольных испытаний комплекса ГТО

Учебно-методическое пособие для студентов