

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

## на занятиях по физической культуре



**Занятия физической культурой связаны с повышенным риском травматизма. Для минимизации рисков необходимо строго придерживаться исполнения правил техники безопасности.**



# ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

## безопасности на занятиях по физической культуре

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

В получении инструктажа необходимо расписаться в журнале по т/б своего института/электива

№	дата	Ф.И. О.	Факультет, курс, группа			Подпись в получении ин структажа
1	06.02.2012	Иванова Илона	63101			подпись
		Сергеевна				
2	06.02.2012	Петров Игорь	62101			
		Александрович				подпись

**Каждый студент должен ежегодно проходить медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;**

**Имеющиеся на руках справки о принадлежности к группе здоровья или имеющих ограничения сдаются в течении двух первых недель обучения**

- \* подготовительная группа и освобожденные – закрепленному за группой (основному) преподавателю по физической культуре ;**
- \* специальная медицинская - отметить справку у основного преподавателя, НО отдать преподавателю СМГ)**



**Необходимо знать свою медицинскую группу, особенности своего здоровья: показания и противопоказания, поставить в известность преподавателя об имеющихся ограничениях.**



## СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ



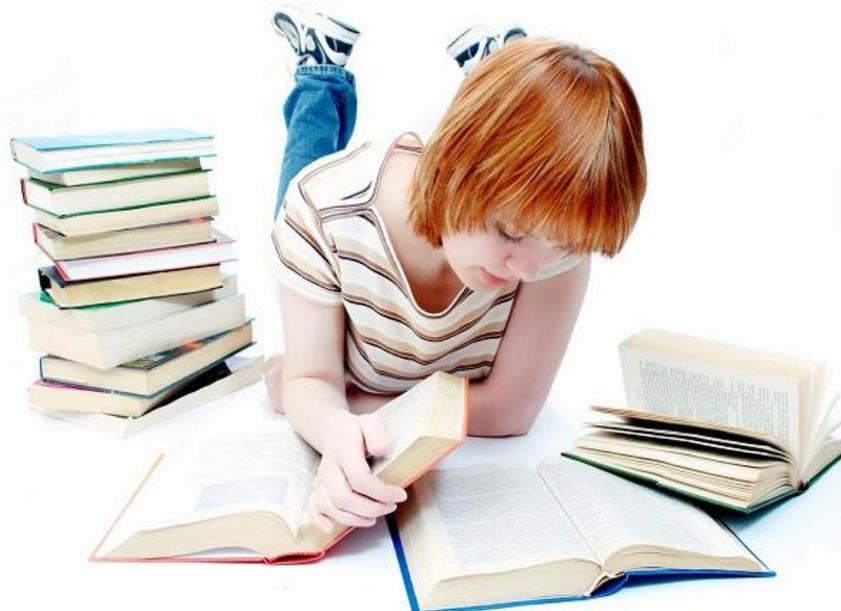
**Занимается отдельно от основной и подготовительной группы.**

**Расписание занятий СМГ можно узнать:**

- **у основного преподавателя по физической культуре**
- **на стенде возле спортзала главного корпуса**
- **на стенде учебного расписания**

## Группа «освобожденные»

Студенты, относящиеся по результатам медицинского осмотра к освобожденным от практических занятий по физической культуре закреплены за основным преподавателем группы и выполняют в первом семестре реферативную работу на тему «физическая активность при моем заболевании, упражнения».



е

## ГРУППА «ОСВОБОЖДЕННЫЕ»

По возможности  
оказывают  
помощь в  
проведении  
соревнований –  
судейство +  
фоторепортажи



## ГРУППА «ОСВОБОЖДЕННЫЕ»

В следующих семестрах тема реферативной работы назначается преподавателем курса электива «Общая теория здоровья»



возможна подготовка работ к участию в научных студенческих конференциях, выполнение исследовательской работы на заданную тему.

# Общие требования

## безопасности на занятиях по физической культуре



Для занятий физической культурой необходимо иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать теме и месту проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение

**ДО занятия необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – колющие предметы, браслеты, часы, кольца и т.д. Длинные волосы подвязать резинкой.**



**Не рекомендуется оставлять ценные предметы/вещи  
и деньги в помещении раздевалки во время проведения занятий**



**При заболевании – обратиться к врачу  
(здравпункт ПетрГУ – Герцена 31б).**

**После болезни - предоставить преподавателю справку от врача;**



**При плохом самочувствии ДО занятия – сообщить об этом преподавателю ДО занятия и совместно решить вопрос о допуске к занятию.**



**При получении травмы или ухудшении самочувствия ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ - поставить в известность преподавателя, занятие - прекратить**

**Во время занятия необходимо:**

- **внимательно слушать и четко выполнять задания преподавателя ;**
- **брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;**
- **во время передвижений смотреть вперед,**
- **соблюдать достаточный интервал и дистанцию,**
- **избегать столкновений;**
- **выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься только на исправном оборудовании.**



# запрещено



- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- резко изменять направление своего движения.
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- Покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;

# запрещено

жевать жевательную резинку или употреблять пищу во время занятия





**При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании, получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю, проводящему занятие и действовать в соответствии с его указаниями.**

# **По окончании занятия необходимо**

**Отметиться в журнале у преподавателя**

**Пройти в раздевалки, при необходимости принять душ,  
переодеться в сухую одежду**

**Не забывать свои личные вещи в раздевалках**

# Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике



Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.

- При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
  - травмы при выполнении упражнений без разминки.



**Спортивная форма должна быть не стесняющая движений и соответствующая месту, теме и условиям проведения занятий**

**Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение**



## **Легкая атлетика**

### **техника безопасности во время занятия**

- 1. При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;**
- 2. Во время бега смотреть на свою дорожку;**
- 3. После выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;**
- 4. Возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;**
- 5. В беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;**
- 6. При беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному преподавателем**
- 7. Выполнять разминочный бег по крайней дорожке.**

# Студент должен

быть внимательным при перемещениях по стадиону



## запрещено

- \* выполнять прыжки на рыхлом, скользком или неровном грунте, также нельзя приземляться после прыжка на руки;
- \* выполнять метания если в секторе броска находятся люди или посторонние предметы.
- \* стоять справа вблизи от метящего, находится в зоне броска во время упражнения, и ходить за снарядами без разрешения преподавателя;
- \* непредсказуемо менять траекторию движения при беге, делать опасные движения или броски предметов,
- \* отвлекаться и мешать проведению занятия

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ



## При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся опасных факторов:

1. Травмы при столкновениях и падении на твердое покрытие;
2. Травмы при нарушении правил проведения игры;
3. Травмы при наличии посторонних предметов на площадке или вблизи ее
4. Травмы при нахождении в зоне удара или блокировке



## Спортивные игры, ДО занятия

1. Переодеться в спортивную форму, соответствующую теме занятия;
2. Надеть обувь на нескользкой подошве
3. Убрать из карманов острые, колющиеся предметы; снять цепочки, длинные висячие сережки
4. При наличии длинных волос – подвязать их резинкой;
5. Ногти – коротко остричь
6. Провести разминку всех групп мышц



## Во время занятий

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде(сигналу) преподавателя
2. Строго выполнять правила проведения игры.
3. Избегать умышленных столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя



Не передавать мяч партнеру если он не готов к приему мяча, соизмерят силу передачи в зависимости от расстояния до партнера

На занятиях по волейболу и баскетболу запрещено умышленно отбивать/пинать мяч ногами

При перемещении спиной – смотреть через плечо, соблюдать интервал и дистанцию

во время игры запрещено хватать игроков соперника, задерживать их продвижение,  
запрещено висеть на баскетбольных кольцах, волейбольной сетке и стойках



# Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале



# При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

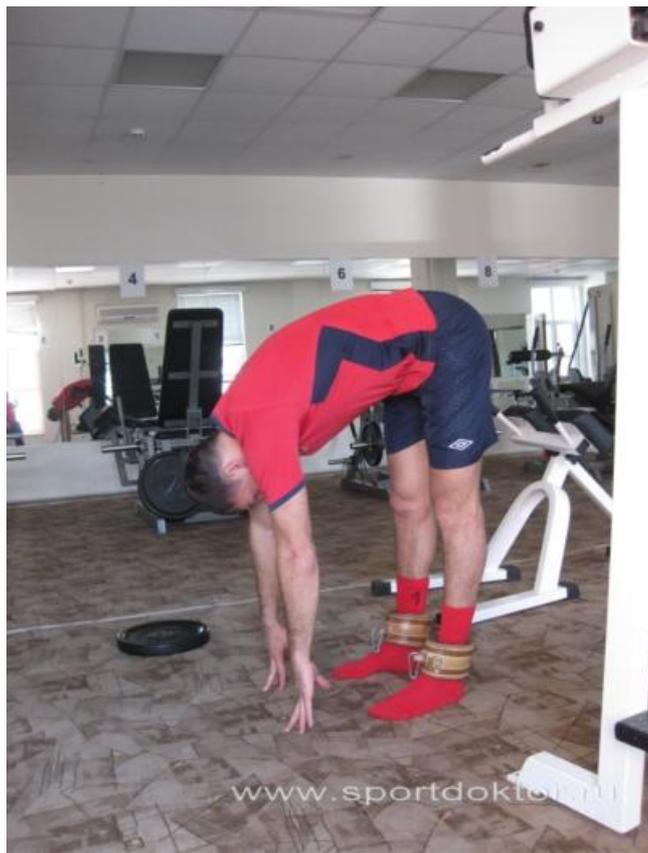
травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;

травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

выполнение упражнений без разминки.



Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки.



**Тренируйтесь ТОЛЬКО в спортивной форме и обуви (кроссовки).**

**Большинство травм голеностопного сустава в тренажерном зале возникают при тренировке в шлепках**



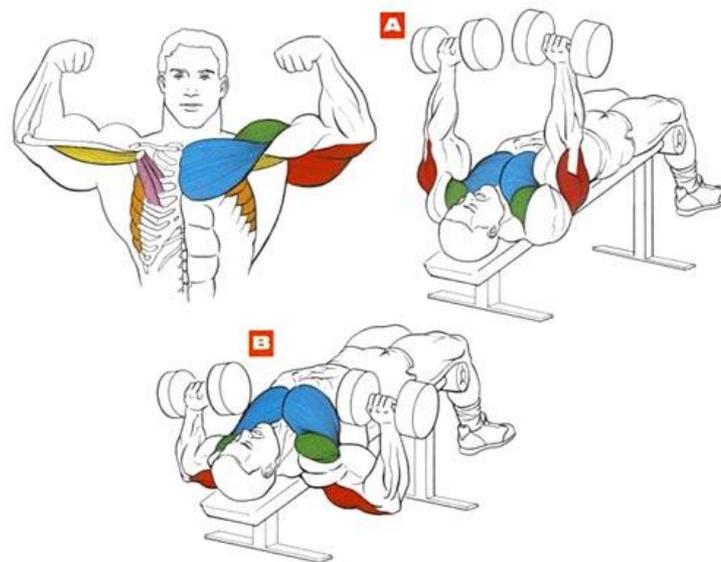
[Посмотреть весь выбор обуви](#)



**Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок**

**Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок.**

**Тщательно контролируйте технику выполнения упражнений**



**Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания) необходимо производить при страховке со стороны партнера**



Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.



**Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.**

**Запрещается работа на неисправных случае обнаружения неисправностей (надорванный трос), механические повреждения) сообщите об этом преподавателю.**

**Запрещено регулировать настройки тренажера при выполнении упражнения. Необходимо встать с тренажера, отрегулировать его параметры/изменить вес — и только потом приступить к выполнению упражнения.**



Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.





**Соблюдайте чистоту и порядок в зале.**

**После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (блины, гантели, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.**

**Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.**

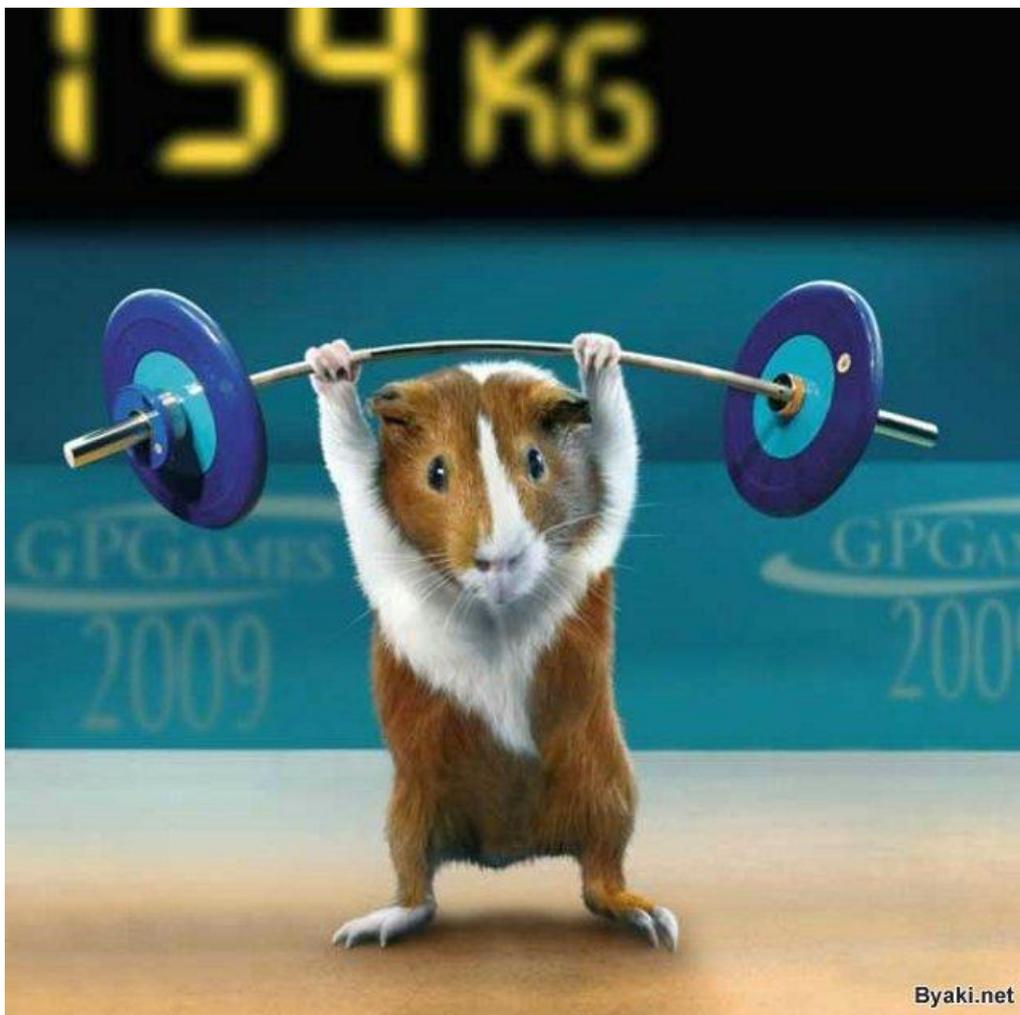
# Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно

(один диск с одной стороны, затем один диск с другой).



**С отягощениями,  
штангами,  
гантелями  
следует  
обращаться  
предельно  
аккуратно.**

**Все упражнения  
должны  
выполняться  
плавно, без  
рывков.**





**При выполнении  
упражнений со  
штангой  
необходимо  
использовать  
замки безопасности.**

## Техника безопасности на занятиях в бассейне





**ПОШЛИ КУПАТЬСЯ!!!**



**Опасные факторы в бассейне**

**Скользкие поверхности**

**2. Острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах**

**3. Электрооборудование**

**4. Возможность захлебнуться**

- **Запрещен вход в воду без разрешения преподавателя**
- **Запрещено использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца**





## перед началом занятия

1. В холле бассейна переодеть сменную обувь (уличную – убрать в пакет), снять верхнюю одежду и сдать в гардероб
2. Полученный в гардеробе номерок отдать администраторам и получить ключ от шкафчика в раздевалке.
2. Пройти в раздевалку, раздеться не мешая соседям, аккуратно складывая свои вещи
3. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).



**4. Надеть купальный костюм и шапочку.**

**5. Спокойно войти в помещение бассейна.**

**6. С разрешения преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.**

**Во время занятий студент обязан:**

- 1. Неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия;**
- 2. При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;**
- 3. Выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения преподавателя, проводящего занятия;**
- 4. Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, шайбы и т.д.) только с разрешения и под руководством преподавателя, проводящего занятия.**



# ЗАПРЕЩЕНО



3. «Топить» друг друга
4. Снимать шапочку для плавания;
5. Бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
6. Прыгать в воду с бортиков и лестниц;

1. Выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводящего занятия;
2. Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

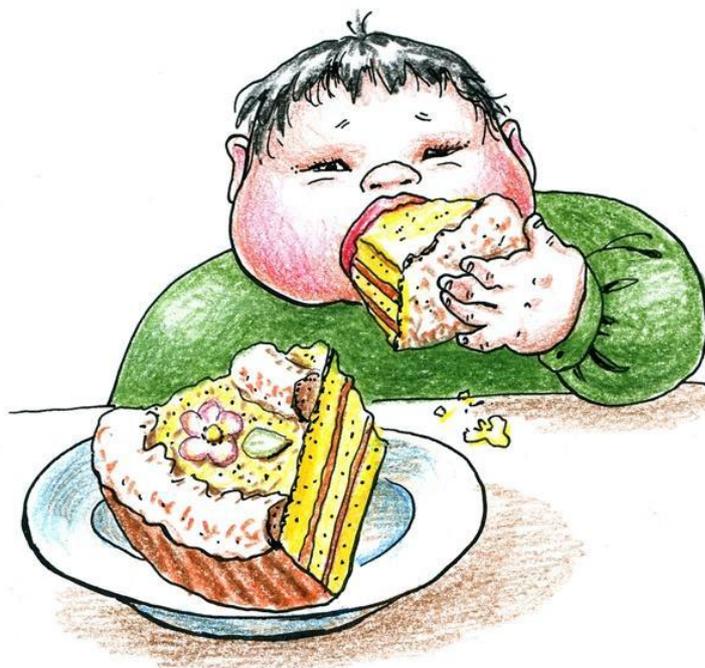


## ЗАПРЕЩЕНО



7. Висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
8. Нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения преподавателя, проводящего занятия.
9. Вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения преподавателя, проводящего занятия.

**10. Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после большого приема пищи или после больших физических нагрузок.**



## Аварийные ситуации

1. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.
2. Почувствовав озноб, сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
3. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом преподавателя, проводящего занятия или работников бассейна

**С разрешения преподавателя выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.**

**Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.**

## **После занятия**



# Техника безопасности при самостоятельных занятиях дома

Подготовить место для занятий

Освободить пространство для занятий, проверить недосыгаемость для конечностей всех предметов, убрать с пола мелкие детали

Подготовить необходимый инвентарь

Проветрить помещение До занятия





**При подборе упражнений обязательно соблюдайте ограничения, которые накладывают ваши особенности здоровья, острые и хронические заболевания.**

**Необходимо неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера (видеокурса, книги, журнала..)**

## Во время тренировки

- Проведите разминку продолжительностью 5-10 мин
- Основная часть тренировки должна быть продумана и подготовлена заранее. Продолжительность 15-25 мин
- При необходимости – пейте воду во время тренировки
- Заключительная часть тренировки – заминка – упражнения на растяжку (7-15 мин)



## ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Примите душ, переоденьтесь в сухую чистую одежду

