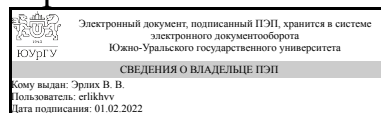


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Институт спорта, туризма и  
сервиса



В. В. Эрлих

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.29 Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом

для направления 49.03.01 Физическая культура

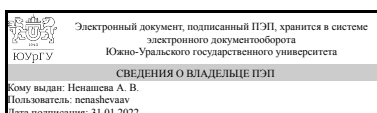
уровень Бакалавриат

форма обучения заочная

кафедра-разработчик Теория и методика физической культуры и спорта

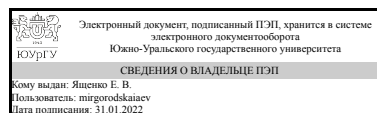
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,  
д.биол.н., доц.



А. В. Ненашева

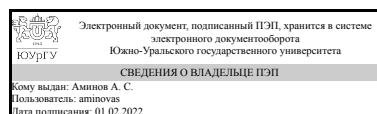
Разработчик программы,  
к.пед.н., доцент



Е. В. Ященко

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления  
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: изучить технику безопасности и обеспечить минимизацию травматизма во время проведения уроков физической культурой. Задачи дисциплины: приобретение теоретических знаний техники безопасности на занятиях физической культурой; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих безопасность занимающихся; воспитание постоянного контроля педагога за воспитанниками при занятиях физической культурой; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности; приобретение теоретических и практических навыков оказания доврачебной помощи.

## Краткое содержание дисциплины

Дисциплина "Техника безопасности на занятиях по физической культуре" включает в себя понятие охраны труда; понятия о травматизме; видах травматизма, основных причинах травматизма. Нормативно-правовые акты, документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой. Учитель физической культуры. Доврачебная помощь. Расследование и учет несчастных случаев. Санитарные правила и нормы. Типовая инструкция. Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Инструкция по охране труда при проведении занятий по лыжному спорту. Инструкция по охране труда при проведении занятий по плаванию. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.). Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований. Инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале. Инструкция по охране труда при проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций. Рекомендации по безопасности занятий физической культурой в дошкольном образовательном учреждении. Азбука безопасности при падениях. Учебный инвентарь и оборудование.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Знает: технику безопасности при осуществлении профессиональной деятельности Умеет: проводить мероприятия по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом Имеет практический опыт: обеспечения техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	ФД.02 Профилактика спортивных травм, 1.О.24 Лечебная физическая культура и массаж, 1.О.17 Гигиенические основы физкультурно-

спортивной деятельности, 1.О.19 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни
---

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 12,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		1	
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72	
<i>Аудиторные занятия:</i>	8	8	
Лекции (Л)	4	4	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	4	4	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	59,75	59,75	
с применением дистанционных образовательных технологий	0		
Изучение и конспектирование учебных пособий	10,75	10,75	
Контрольное тестирование	10	10	
Подготовка к тестированию и зачету	27	27	
Написание доклада с презентацией	12	12	
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25	
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	

#### 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой	4	2	2	0
2	Техника безопасности. Травматизм, причины, последствия, помощь. Требования безопасности по различным видам спорта.	4	2	2	0

##### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во
----------	-----------	---	--------

			часов
1	1	Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой. Санитарные правила и нормы. Строительные норма и правила. Программа по физической культуре, которой руководствуются учителя в школе. Инструкции по технике безопасности, разрабатываемые на месте для разнообразных форм деятельности. Инструкция по охране труда при проведении занятий в различных видах спорта. Общие требования безопасности. Требования безопасности в аварийных ситуациях.	2
2	2	Предупреждение травматизма при занятиях физической культурой и спортом: травматизм, причины, последствия. Гипокинезия и травматизм. Закономерности травматизма. Рекомендации по оказании первой доврачебной помощи при физкультурных и спортивных травмах.	2

## 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-2	1	Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой ( Конституция РФ, Закон РФ и их применение на практике). Требования безопасности во время соревнований. Акт-разрешение на проведение занятий по физической культуре и спорту. Журнал регистрации результатов испытаний спортивного снаряжения. Инструктаж учащихся по технике безопасности на занятиях по физической культуре.	2
3-4	2	Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом. Причины возникновения травм в различных видах спорта. Предупреждение травматизма. Рекомендации по оказании первой доврачебной помощи. Немедикаментозные методы реабилитации при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Ориентировочные сроки возобновления занятий (тренировок) после перенесенных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.	2

## 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

## 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Изучение и конспектирование учебных пособий	ЭУМД осн. 1 с. 8-50; ЭУМД осн. 2 с. 11-90; ЭУМД доп. 3 с. 32-60.	1	10,75
Контрольное тестирование	ЭУМД осн. 1 с. 5-40; ЭУМД осн. 2 с. 3-90; ЭУМД доп. 3 с. 10-60	1	10
Подготовка к тестированию и зачету	ЭУМД осн. 1 с. 5-40; ЭУМД осн. 2 с. 3-90; ЭУМД доп. 3 с. 10-60	1	27
Написание доклада с презентацией	ЭУМД осн. 1 с. 10-89; поиск необходимой информации в глобальных компьютерных сетях.	1	12

## 6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется в ПА
1	1	Текущий контроль	Доклад с презентацией	1	10	<p>9-10 баллов: использованы дополнительные источники информации; содержание заданной темы раскрыто в полном объеме; присутствует аналитический подход; отражена структура доклада (вступление, основная часть, заключение, присутствуют выводы и примеры); оригинальность выполнения (работа сделана самостоятельно, грамотно представлена). Выступающий свободно ориентируется в представляемом материале, без опоры на письменный текст; выступление соответствует теме, идеи сформулированы четко, изложены ясно, логично и полно, выводы обоснованы, все необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены, на вопросы преподавателя дается полный и развернутый ответ. Задание выполнено в установленные сроки.</p> <p>7-8 баллов: содержание доклада включает в себя информацию из основных источников, дополнительные источники информации не использовались; содержание заданной темы раскрыто не в полном объеме; структура доклада сохранена, но отдельные части недостаточно полно сформулированы (вступление, основная часть, заключение, присутствуют выводы и примеры). Презентация соответствует теме; оформлен титульный слайд с заголовком (тема, план, автор); сформулированная тема ясно изложена и структурирована; использованы графические изображения (фотографии, картинки), соответствующие теме; работа оформлена и предоставлена в установленный срок.</p> <p>5-6 баллов: ограниченно использованы источники базовой информации; содержание заданной темы раскрыто не в</p>	зачет

						<p>полном объеме; невнятно отражена структура доклада (вступление, основная часть, заключение, выводы и примеры не полностью соответствуют содержанию, либо частично отсутствуют).</p> <p>3-4 баллов: содержание доклада ограничено информацией только из отдельных пособий; содержание заданной темы раскрыто не в полном объеме. Презентация соответствует теме; техническая сторона презентации имеет много погрешностей и во многом не соответствует всем требованиям (количество, правила оформления слайдов, структура слайдов и т.д.).</p> <p>0-2 баллов: задание не выполнено.</p>	
2	1	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	1	20	<p>Контрольный тест содержит 20 вопросов. За каждый верно выбранный ответ в тесте - 1 балл. Тест считается успешно пройденным, если не менее 60% правильных ответов (не менее 12 баллов). Время выполнения теста - 20 минут. Количество попыток - 2.</p>	зачет
3	1	Текущий контроль	Изучение и конспектирование учебных пособий	1	10	<p>9-10 баллов: студент предоставляет конспект, дает развернутый комментарий, показывает глубокое знание материала, вносит обоснованные предложения, легко отвечает на поставленные вопросы. Задание выполнено в установленный срок.</p> <p>7-8 баллов: студент предоставляет конспект, дает комментарий, показывает знание материала, без особых затруднений отвечает на поставленные вопросы. Задание выполнено позже установленного срока.</p> <p>5-6 баллов: конспект не полностью соответствует требованиям, базируется на практическом материале, но имеет поверхностный результат, в работе просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные положения, студент проявляет неуверенность, показывает слабое знание вопросов, не всегда дает исчерпывающие аргументированные ответы на заданные вопросы.</p> <p>3-4 баллов: конспект не соответствует требованиям, в работе нет последовательности. При представлении конспекта студент затрудняется отвечать на поставленные вопросы, не знает теории вопроса, при ответе допускает существенные ошибки.</p> <p>0-2 баллов: задание не выполнено.</p>	зачет
4	1	Проме-	Компьютерное	-	50	Тест содержит 50 вопросов. За каждый	зачет

	жуточная аттестация	тестирование			верно выбранный ответ в тесте - 1 балл. Тест считается успешно пройденным, если не менее 60% правильных ответов (не менее 28 баллов). Время выполнения теста - 50 минут. Количество попыток - 2.	
--	---------------------	--------------	--	--	--	--

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Зачет является обязательным для всех студентов, проводится в виде теста. Тест содержит 50 вопросов. Время выполнения - 50 минут. Количество попыток 2. Максимальная оценка - 50 баллов. Тест считается пройденным, если студент набрал не менее 60% (не менее 30 баллов).	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

## 6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ			
		1	2	3	4
ОПК-7	Знает: технику безопасности при осуществлении профессиональной деятельности	+	+	+	+
ОПК-7	Умеет: проводить мероприятия по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом	+	+	+	+
ОПК-7	Имеет практический опыт: обеспечения техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом	+	+	+	+

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Строительные нормы и правила : СНиП III-4-80\* : Взамен СНиП III-A. 11.70 : Введ. в действие 01.01.81 [Текст] Ч. 3 Правила производства и приемки работ Гл. 4 Техника безопасности в строительстве Минстрой России. - Москва: ГП ЦПП, 1996. - 84, [1] с.

#### б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

#### в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

#### г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. СТО ЮУрГУ 17-2008 Стандарт организации. Учебные рефераты. Общие требования к построению, содержанию и оформлению / составители: Т.И. Парубочая, Н.В. Сырейщикова, В.А. Смолко, Л.В. Винокурова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 40 с.

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

1. СТО ЮУрГУ 17-2008 Стандарт организации. Учебные рефераты. Общие требования к построению, содержанию и оформлению / составители: Т.И. Парубочая, Н.В. Сырейщикова, В.А. Смолко, Л.В. Винокурова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 40 с.

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Журналы	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Горбань, И. Г. Организация мероприятий по охране труда и технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом (на примере Оренбургского государственного университета) / И. Г. Горбань, В. А. Гребенникова. - 2015. - № 2. - С. 28-33. <a href="https://e.lanbook.com/search?query=техника безопасности на занятиях спортом">https://e.lanbook.com/search?query=техника безопасности на занятиях спортом</a>
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Калинин, С. Ю. Профилактика спортивного травматизма: учебное пособие / С. Ю. Калинин, И. Н. Калинина. - СГУФКиС, 2013. - 86 с. <a href="https://e.lanbook.com/search?query=Физкультура без травм.&amp;block=booksText&amp;page=1&amp;limit=10">https://e.lanbook.com/search?query=Физкультура без травм.&amp;block=booksText&amp;page=1&amp;limit=10</a>
3	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Мандриков, В. Б. Организация охраны труда и профилактика травматизма на занятиях по физической культуре: учебно-методическое пособие / В. Б. Мандриков. - ВГМУ, 2020. - 136 с. <a href="https://e.lanbook.com/search?query=Физкультура без травм.&amp;block=booksText&amp;page=2&amp;limit=10">https://e.lanbook.com/search?query=Физкультура без травм.&amp;block=booksText&amp;page=2&amp;limit=10</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Лекции	103	Для реализации дисциплины оборудована учебная аудитория для



	(6)	проведения занятий лекционного типа, оснащенная посадочными местами по числу студентов, рабочим местом преподавателя (компьютер Lenovo SL 500 ThinkPad, клавиатура, компьютерная мышь); аудиторная доска. В наличии мультимедийный проектор и экран. Учебно-наглядные пособия – слайды, фильмы, дидактический материал, таблицы, схемы, лекции с компьютерной поддержкой.
Практические занятия и семинары	103 (6)	Для реализации дисциплины оборудована учебная аудитория для проведения практических занятий, оснащенная посадочными местами по числу студентов, рабочим местом преподавателя (компьютер Lenovo SL 500 ThinkPad, клавиатура, компьютерная мышь); аудиторная доска. В наличии мультимедийный проектор и экран.
Зачет, диф.зачет	103 (6)	Учебный кабинет с мультимедийным оборудованием. Технические средства обучения - компьютер, клавиатура, компьютерная мышь.
Самостоятельная работа студента	103 (6)	Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр. Зал с выходом в Интернет