

Министерство образования Республики Беларусь  
БЕЛОРУССКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

---

Кафедра спорта

БЕЗОПАСНОСТЬ  
В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Методические рекомендации

Минск 2003

УДК 796.015.4 (075.8)

Б40

Методические рекомендации адресованы преподавателям, тренерам, студентам, работникам физической культуры и спорта.

Составители:

д-р пед. наук, доцент И. В. Бельский,  
С. Г. Ковель

Рецензент

д-р пед. наук, профессор С. Д. Бойченко

Учебное издание

## БЕЗОПАСНОСТЬ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Методические рекомендации

Составители: БЕЛЬСКИЙ Иван Владимирович  
КОВЕЛЬ Светлана Геннадьевна

Редактор Т.Н.Микулик. Корректор М.П.Антонова  
Компьютерная верстка О.Н.Воробьевой

---

Подписано в печать 22.04.2003.

Формат 60x84 1/16. Бумага типографская № 2.

Печать офсетная. Гарнитура Таймс.

Усл. печ. л. 2,1. Уч.-изд. л. 1,6. Тираж 100. Заказ 9.

---

Издатель и полиграфическое исполнение:

Белорусский национальный технический университет.

Лицензия ЛВ №155 от 30.01.2003. 220013, Минск, проспект Ф.Скорины, 65.

© И. В. Бельский, С. Г. Ковель,  
составление, 2003

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

1. Правила безопасного проведения занятий по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях разработаны и составлены на основе «Правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Республики Беларусь: в общеобразовательных школах, гимназиях, колледжах, ПТУ и ССУЗах», утвержденных 25.04.2000 г. Министерством образования Республики Беларусь.

2. Кафедры спорта и физической культуры и реабилитации вуза, которым доверен учебно-тренировочный процесс со студентами, должны руководствоваться настоящими Правилами, знать и строго соблюдать их в практической деятельности по физической культуре и спорту.

3. Профессорско-преподавательский состав несет прямую ответственность за безопасное проведение занятий по физической культуре и спорту на основных и внеучебных занятиях, а также за обеспечение охраны жизни и здоровья студентов. Преподаватели обязаны:

- занятия проводить строго по расписанию; любая замена согласуется с заведующим кафедрой или заместителем, ответственным за учебную работу;
- использовать на занятиях наиболее рациональные методы в организации деятельности студентов, продуктивно применять имеющееся оборудование и инвентарь, учитывать специфику места проведения занятия, подготовленность занимающихся и их индивидуальные особенности;
- перед началом занятий тщательно осмотреть места проведения занятий, проверить надежность установок и креплений оборудования, соответствие санитарно-гигиенических условий спортивного сооружения требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий по физической культуре и спорту настоящими Правилами, проинструктировать занимающихся о мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать студентов безопасным приемам выполнения физических упражнений, при этом строго придерживаться принципов последовательности, доступности и индивидуализации обучения, в необходимых случаях обеспечивать страховку;

- к занятиям допускать студентов, прошедших инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом, имеющих медицинское заключение и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья, и только в спортивной одежде и обуви;

- соблюдать численный состав группы на учебно-тренировочных занятиях строго в соответствии нормативным требованиям конкретного спортивного сооружения;

- по результатам медицинского осмотра выявить, в какую группу студенты определены (основную, подготовительную, специальную); знать функциональные возможности каждого;

- внимательно контролировать физическое состояние студентов. При появлении признаков утомления или других ухудшений в состоянии здоровья занимающихся вследствие занятий физическими упражнениями следует принять необходимые меры, прекратить занятия, уменьшить физическую нагрузку;

- следить за психологическим и физическим состоянием студентов на занятиях физической культурой и спортом, не допускать к занятиям студентов, не прошедших медицинское обследование;

- после занятий тщательно осмотреть места их проведения, отключить электроприборы и освещение.

4. Материально-ответственные лица на кафедре физической культуры и спорта во время учебно-тренировочных занятий и соревнований несут ответственность за содержание спортивного сооружения, проверяют исправность спортивного инвентаря и оборудования, их соответствие санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым настоящими Правилами к месту проведения занятий по физической культуре и спорту.

5. Медицинский персонал несет ответственность за назначенный на время проведения соревнований, спортивно-массовых мероприятий медицинский контроль за состоянием участников, а также осуществляет контроль за соблюдением санитарных правил и норм, предъявляемых к местам и условиям проведения занятий по физической культуре и спорту.

6. В соответствии с требованием закона Республики Беларусь «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ответственность за выполнение санитарных правил и норм возлагается на ректора высшего учебного заведения. Постоянный контроль за выполнением санитарных правил и норм осуществляет медицинский персонал вуза.

## **2. ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ**

Двигательная активность в условиях занятий физической культурой и спортом сопряжена с получением занимающимися телесных повреждений и психосоматических травм. Возникновение их вызвано рядом причин, которые можно разделить на следующие группы: 1) типичные нарушения методики проведения занятий по физической культуре и спорту; 2) недостатки в организации занятий по физической культуре и спорту; 3) нарушение правил содержания мест проведения занятий по физической культуре и спорту; 4) недооценка преподавателем роли воспитательной работы; 5) нарушение врачебного контроля, 6) пренебрежение профилактикой травматизма.

### **2.1. Типичные нарушения методики проведения занятий по физической культуре и спорту**

2.1.1. Нарушение принципов последовательности, постепенности и индивидуальности в регулировании нагрузок в зависимости от морфо-функционального развития студентов.

2.1.2. Недостаточный учет возрастно-половых особенностей занимающихся.

2.1.3. Несоблюдение правил проведения разминки на занятиях физической культурой и спортом в зависимости от специфики климатических условий и температурного режима на спортивных сооружениях.

2.1.4. Нарушение организационно-методических условий заключительной части занятия.

### **2.2. Недостатки в организации занятий по физической культуре и спорту**

2.2.1. Несоблюдение стандартной формы одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом.

2.2.2. Отсутствие сигнализации, предусмотренной правилами проведения занятий по физической культуре и спорту.

2.2.3. Нарушение санитарно-гигиенических норм и правил в местах проведения занятий по физической культуре и спорту.

2.2.4. Несоблюдение форм организации занятий при выполнении физических упражнений.

2.2.5. Недостаточный контроль со стороны преподавателя за соблюдением требований техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

2.2.6. Недостаточно четкое обозначение преподавателем мест построений, форм и маршрутов перемещения в процессе занятий физической культурой и спортом.

### **2.3. Нарушение правил содержания мест проведения занятий по физической культуре и спорту**

2.3.1. Неудовлетворительное состояние мест проведения занятий.

2.3.2. Нарушение условий хранения спортивного инвентаря и оборудования.

2.3.3. Применение неисправного инвентаря и оборудования.

2.3.4. Отсутствие заграждений окон, осветительных приборов, зрительных трибун.

2.3.5. Несоблюдение норм освещенности, вентиляции и наполняемости спортивных сооружений.

2.3.6. Несоблюдение норм противопожарной безопасности с обозначением маршрутов эвакуации.

### **2.4. Недооценка преподавателем роли воспитательной работы**

2.4.1. Нарушение преподавателем техники безопасного проведения занятий.

2.4.2. Формальное отношение со стороны преподавателя к проведению инструктажа по технике безопасности и контролю за его выполнением.

2.4.3. Несоблюдение преподавателем стандартной формы одежды, ее этических и эстетических качеств.

2.4.4. Нарушение преподавателем принципов наглядности и доступности при показе физических упражнений.

2.4.5. Неадекватное применение преподавателем форм убеждения, внушения и принуждения в процессе занятий физической культурой и спортом.

2.4.6. Несоответствующее поведение преподавателя по отношению к студентам во время и за рамками учебно-воспитательного процесса.

## **2.5. Нарушение врачебного контроля**

2.5.1. Допуск к занятиям лиц, не прошедших медосмотр.

2.5.2. Отсутствие дифференцированного подхода в дозировании физических нагрузок с учетом здоровья, пола, возраста, текущего уровня физического развития и подготовленности, спортивной квалификации занимающихся.

2.5.3. Несоблюдение занимающимися правил личной гигиены.

2.5.4. Преждевременный допуск к занятиям после перенесенной болезни, травмы или длительного перерыва.

## **2.6. Профилактика травматизма**

2.6.1. Знание и проведение инструктажа со студентами по «Правилам безопасности занятий по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях Республики Беларусь».

2.6.2. Осуществление контроля преподавателями за выполнением требований и инструкций по технике безопасности на занятиях физической культуры и спортом.

2.6.3. Обязательное выполнение студентами настоящих Правил.

2.6.4. Ознакомление студентов с навыками оказания доврачебной помощи пострадавшему при характерных травмах и повреждениях на занятиях физической культурой и спортом.

## **2.7. Требования к технике выполнения физических упражнений**

2.7.1. Физические упражнения, используемые на учебно-тренировочных занятиях, обязательно должны быть безопасными и эффективными, позволяющими контролировать их выполнение.

2.7.2. На занятиях физической культурой и спортом не допускается чрезмерное проявление силовых и скоростных способностей, которые способствуют появлению переломов, судорог, ушибов и других повреждений, травм.

2.7.3. Запрещается использование на занятиях физической культурой и спортом неэффективных упражнений, отрицательно влияющих на здоровье студентов.

2.7.4. Необходимо соблюдать правильную технику выполнения физических упражнений, которая эффективно воздействует на эластичность мышц и развитие силовых качеств.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНЫМ СООРУЖЕНИЯМ

#### 3.1. Требования к спортивным залам

3.1.1. Устройство спортивного зала должно соответствовать действующим «Санитарным правилам содержания мест занятий по физической культуре и спорту».

3.1.2. Полы спортивного зала должны иметь ровную горизонтальную поверхность, без щелей, зазубрин и других повреждений.

Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий обязательно должны быть сухими и чистыми. Тщательная влажная уборка спортивного зала проводится не менее двух раз в день.

Полезная нагрузка на полы спортивного зала должна быть не более  $400 \text{ кг/м}^2$ .

3.1.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, гладкими, окрашенными в тона, соответствующие специфике спортивного зала, позволяющими легко проводить влажную уборку помещения.

3.1.4. Стены спортивного зала на высоту не менее 2 м не должны иметь выступов, приборы необходимо закрыть сетками или щитами и размещать за разметкой спортивного зала.

3.1.5. Оконные проемы спортивного зала следует располагать по продольным стенам. Рамы должны иметь раскрывающуюся конструкцию.

3.1.6. Освещение спортивного зала должно соответствовать установленным нормативам. Не допускается применение для освещения открытых (незащищенных) ламп.

3.1.7. Запрещается привлекать к замене ламп осветительной аппаратуры студентов, преподавателей и других лиц, не имеющих специального допуска.

3.1.8. Электрическая сеть, снабжающая спортивный зал, должна быть оборудована рубильниками или двухполюсными выключателями. Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки.

3.1.9. Температура воздуха должна быть:

- в спортивном зале – от  $+ 15^\circ$  до  $+ 18^\circ \text{ C}$ ;
- в раздевальных помещениях при спортивном зале – от  $+ 19^\circ$  до  $+ 23^\circ \text{ C}$ ;
- в душевых – не ниже  $+ 25^\circ \text{ C}$ .



3.1.10. Раздевалки для занимающихся должны оборудоваться из расчета не менее  $0,18 \text{ м}^2$  на место.

3.1.11. Душевые кабины должны быть оборудованы горячей и холодной водой, полочками для принадлежностей, подножками для мытья, располагаться у входа в кабину.

3.1.12. В раздевалках при спортивном зале необходимо предусматривать кроме душевых и туалетов оборудование одного-двух умывальников.

3.1.13. В помещениях зала на видном месте должен быть план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия, в котором предусмотрена эвакуация занимающихся с территории спортивного зала, а также из вспомогательных помещений.

3.1.14. Расстояние от дверей, ведущих к эвакуационному выходу, до самой дальней точки в спортзале не должно превышать 27 м. Двери, предназначенные для эвакуации, должны открываться в сторону выхода. В спортивном зале, где возможны занятия более 50 человек, должно быть не менее двух дверей.

3.1.15. Оснащение спортивного зала противопожарным оборудованием производится на основе действующих правил противопожарной безопасности. Использование пожарного оборудования и инвентаря для хозяйственных нужд, не связанных с пожаротушением, категорически запрещается.

3.1.16. В помещениях, прилегающих к спортивному залу, должен быть оборудован пожарный щит с набором ручного противопожарного инвентаря.

### **3.1.1. Требования к залу бокса**

3.1.1.1. Размеры зала для новичков и спортсменов-разрядников должны быть  $24 \times 12 \text{ м}$ , для боксеров высокой квалификации –  $30 \times 18 \text{ м}$ .

3.1.1.2. Высота потолка в зале должна быть не менее 6 м, пол – деревянный.

3.1.1.3. Зал должен быть обеспечен приточно-вытяжной вентиляцией. Температура воздуха  $+ 16^\circ \text{C}$ , влажность воздуха 35-60 %.

3.1.1.4. Освещение зала должно быть не менее 300 лк, ринг освещается сверху. Естественное прямое освещение должно составлять отношение площади световых проемов к площади пола 1:6. Высота окон от пола составляет не менее 1,5 м.

3.1.1.5. В зале бокса обязательно должна быть аптечка, недалеко – телефон.

3.1.1.6. Зеркала следует устанавливать вдоль стен.

3.1.1.7. Неподвижные боксерские снаряды и приспособления следует размещать на расстоянии не менее 1 м друг от друга на высоте роста боксеров.

3.1.1.8. Качающиеся снаряды необходимо располагать на расстоянии 2 м друг от друга, высота качающихся снарядов должна регулироваться.

3.1.1.9. После занятия необходимо проводить влажную уборку снарядов, проветрить помещение, закрыть зал.

3.1.1.10. Спортивный инвентарь следует хранить в специально отведенном для этого помещении или в шкафах.

3.1.1.11. Боксерский ринг должен отвечать действующим установленным требованиям по правилам соревнований.

### **3.1.2. Требования к залу настольного тенниса**

3.1.2.1. Место проведения учебно-тренировочных занятий по настольному теннису, спортивное оборудование и инвентарь должны соответствовать требованиям, предъявляемым к спортивным сооружениям и правилам соревнований по настольному теннису.

3.1.2.2. Игровая площадка должна быть 14 м по длине и 7 м по ширине. Высота потолка в зале не менее 5 м.

3.1.2.3. Освещение игровой площадки не менее 600 лк, в других местах зала 400 лк. Источник света располагается на высоте не ниже 5 м от пола.

3.1.2.4. Пол должен быть обязательно деревянный, не скользкий. Не допускается светлоокрашенный и ярко блестящий цвет пола.

3.1.2.5. Температура воздуха в зале допускается не ниже + 12° С и не выше + 17° С. Относительная влажность воздуха 50-70 %.

### **3.1.3. Требования к тренажерному залу**

3.1.3.1. Вход в тренажерный зал разрешается только в присутствии преподавателя.

3.1.3.2. Тренажерный зал должен отвечать требованиям безопасности и соответствовать выполнению учебных программ. Оборудование должно быть надежно закреплено.

3.1.3.3. Занятия проводятся под руководством преподавателя или иного ответственного лица, имющего специальную подготовку и допуск к проведению занятий по атлетическим видам спорта.

3.1.3.4. Устанавливать вес снаряда и подбирать отягощения необходимо исходя из текущего уровня физической подготовленности студента.

3.1.3.5. Во время выполнения упражнений со штангой или на тренажере партнерам необходимо находиться на расстоянии, не мешающем выполнению упражнений, обеспечить страховку.

3.1.3.6. Следить за чисткой грифов штанги, перекладин, гирь, периодически тщательно очищая их от магнезии и ржавчины.

3.1.3.7. Студенты, занимающиеся атлетическими видами спорта, обязаны знать правила самостраховки и страховки.

3.1.3.8. При проведении занятий по атлетическим видам спорта необходимо руководствоваться основными педагогическими принципами обучения: доступности и индивидуализации.

### 3.2. Требования к плавательному бассейну

3.2.1. Порядок работы плавательного бассейна должен соответствовать действующим «Санитарно-гигиеническим правилам содержания плавательных бассейнов», а также «Положению о работе плавательных бассейнов».

3.2.2. Вода в бассейне исключает развитие в ней болезнетворных микробов. Обязательна регулярная очистка воды. Температура воды 24-28°C, относительная влажность воздуха 50-65 %.

3.2.3. В местах проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию обязательно должны быть принадлежности для спасения тонущих.

3.2.4. Спасательный инвентарь (круги, шесты и др.) должен быть исправным.

3.2.5. Санитарно-гигиенические условия и медицинское обслуживание плавательного бассейна должны соответствовать нормам и требованиям, установленным санитарно-эпидемиологической службой.

3.2.6. Инструкторы и преподаватели, проводящие учебно-тренировочные занятия по плаванию, должны уметь плавать и оказывать первую помощь тонущему.

### **3.3. Требования к стрелковому тире**

3.3.1. Оборудовать и размещать стрелковый тир необходимо в соответствии с условиями безопасного проведения занятий и исключения проникновения в огневую зону людей и животных.

3.3.2. Пропускной режим работы должен быть разработан с учетом особенностей стрелкового тира.

3.3.3. Инструкция по правилам и мерам безопасного обращения с оружием, поведению студентов в стрелковом тире должна быть расположена на видном месте.

3.3.4. Содержать оружие, оборудование и приборы, не используемые на занятиях, следует в недоступных местах.

3.3.5. Тир, имеющий линию огня более 20 м, должен быть радиофицирован, обеспечен телефонной связью между линией огня и мишенью.

3.3.6. Освещенность на линии огня должна быть не менее 300 лк, на линии мишеней – 500-1000 лк в зависимости от вида стрельбы.

### **3.4. Требования к спортивной площадке**

3.4.1. Спортивная площадка должна быть расположена на расстоянии не менее 10 м от учебных корпусов.

3.4.2. Ограждение спортивной площадки должно быть высотой от 0,5 до 2 м.

3.4.3. Площадки для спортивных и подвижных игр должны быть ровными, без посторонних предметов и соответствовать установленным размерам.

3.4.4. Запрещается использовать для ограждения спортивной площадки канавки, деревянные или кирпичные бровки. Ограждение должно находиться на расстоянии не менее 2 м от спортивной площадки.

### **3.5. Требования к оборудованию и инвентарю**

3.5.1. Весь инвентарь, предназначенный для занятий физической культурой и спортом, должен храниться в специально отведенном для этого помещении при спортивном сооружении.

3.5.2. Спортивное оборудование и инвентарь, установленные в местах проведения занятий по физической культуре и спорту, должны находиться в полной исправности и быть надежно закрепленными.

3.5.3. В месте проведения занятий по физической культуре и спорту не должны находиться оборудование и инвентарь, которые не используются в учебно-тренировочном процессе.

3.5.4. Гимнастические стенки, тренировочные щиты для спортивных игр следует располагать по продольным стенам зала, где нет оконных проемов.

3.5.5. При размещении оборудования на спортивных сооружениях должна предусматриваться безопасная зона вокруг каждого объекта.

3.5.6. Все размеры спортивного оборудования и инвентаря должны соответствовать возрасту, полу и правилам соревнований по виду спорта.

3.5.7. Спортивный инвентарь на занятиях физической культурой и спортом должен быть подобран индивидуально, в соответствии с ростовыми данными студентов и их текущей физической подготовленностью.

### 3.6. Требования к стадиону

3.6.1. Все конструкции стадиона должны быть изготовлены из материалов, предусмотренных спецификацией, и устанавливаются на глубину, указанную в чертежах. Сварка металлических деталей должна быть прочной, надежной.

3.6.2. Покрытие футбольного поля, беговых дорожек должно быть в полной исправности, без выбоин, различные линии разметки ясно видны.

3.6.3. Беговые дорожки должны быть ровными, упругими, верхняя поверхность нормально сопротивляться проникновению шипов беговой обуви в грунт. Грунт не скользкий, достаточно стойкий к атмосферным и механическим воздействиям. Продолжается дорожка на длину не менее 15 м после финишной отметки.

3.6.4. Прыжковые ямы должны иметь установленные размеры 6х4 м, на глубину 20-40 см заполнены взрыхленным, хорошо просеянным песком. Поверхность песка располагается на одном уровне с дорожкой для разбега. Влажность песка - в пределах 15-20 %.

3.6.5. Перекладины должны быть изготовлены из железных труб длиной до 1,3 м, диаметром 2,5-3 см и устанавливаться на высоту не менее 130-150 см.

### 3.7. Требования к лыжной трассе

3.7.1. Учебно-тренировочные занятия по лыжной подготовке должны проводиться на местности, тщательно подобранной и соответствующей возрастным особенностям и физической подготовленности занимающихся

3.7.2. Площадка для обучения катанию на лыжах должна быть защищена от ветра и иметь уклон не более  $4^{\circ}$ .

3.7.3. Лыжная трасса должна быть естественной и разнообразной, расположенной в лесной зоне. Сложность трассы должна соответствовать уровню спортивной квалификации студентов, масштабы соревнований и рельефу местности.

3.7.4. Длина петли трассы не должна превышать 25 км, а перепад высот – 75 м.

3.7.5. Первую 1/3 трассы следует прокладывать по более спокойному рельефу, средняя и третья части трассы – наиболее трудные. Последняя часть не должна состоять из спусков.

3.7.6. Не следует включать подъем круче  $20^{\circ}$ , прокладывать на спусках лыжню с крутыми поворотами.

3.7.7. На спусках и в районе выката с них не должно быть естественных препятствий (кустов, ям). Расстояние между поворотами на прямых участках трассы – не менее 50 м.

3.7.8. Запрещается прокладывать трассы через железную дорогу, автодорогу, по болотам и плохо замерзшим водоемам.

3.7.9. Ширина трассы 2,5-3 м, на спусках – 3-4 м, в местах поворотов – не менее 5 м.

3.7.10. Перед прокладкой трассы обязательно определить ее направление, перепад высот, всесторонне изучить местность.

3.7.11. Для проведения регулярных учебно-тренировочных занятий необходимо поддерживать лыжную трассу в хорошем состоянии.

3.7.12. Для проведения соревнований трасса и лыжня должны быть готовы не менее чем за 3 дня до начала состязаний. Трассы размечают флажками яркого цвета из непромокаемой ткани (для каждой дистанции свой цвет), на поворотах и спусках – гирляндами из флажков.

3.7.13. При групповом старте первые 200 м необходимо проложить лыжню по количеству участников или подготовить утрамбованную площадку с разрыхленным снегом (2-3 см).

3.7.14. Снеговой покров лыжной трассы должен быть достаточно жестким, лыжи продавливают его не более чем на 2 см.

### **3.8. Требования к трассе спортивного ориентирования**

3.8.1. Трасса должна иметь надежное ограничение, не иметь опасных мест (болот, каменных осыпей, дорог с интенсивным движением). Стартовая поляна должна быть достаточно большой. Место старта и финиша выбрать недалеко от водоснабжения, располагать недалеко от остановки транспорта.

3.8.2. Студенты должны иметь информацию (до старта) о дистанции (знать масштаб карты, характер местности, рельеф, высоту сечения, количество контрольных пунктов (КП), порядок старта, отметки на КП).

3.8.3. КП обозначаются бумажными или матерчатыми красными призмами, высота призм – 30 см.

3.8.4. КП ставить не ближе 1-2 см от обреза карты, на разнообразные ориентиры.

3.8.5. Участки трассы необходимо делать и беговые и технические.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Настоящие требования предъявляются к студентам высших учебных заведений Республики Беларусь при занятиях физической культурой и спортом.

Приступая к любым видам спортивных занятий по программе, студенты обязаны ознакомиться с предлагаемыми требованиями под контролем преподавателя, что фиксируется в журнале по технике безопасности. Знание инструктивных требований для всех студентов обязательно.

В ходе занятий студенты знакомятся с порядком и особенностями как страховки, так и взаимопомощи, поскольку особенности выполнения упражнений, связанных с конкретными умениями и навыками, требуют наличия необходимого минимума обязательных знаний и умений, который позволяет избежать травматизма, а также быстро освоить необходимое упражнение.

4.1. К занятиям в группах спортивного отделения и участию в спортивных соревнованиях студенты допускаются только после медицинского заключения и инструктажа по технике безопасности.

4.2. Медицинский осмотр спортсменов должен проводиться не реже двух раз в год.

4.3. Группы спортивного совершенствования формируются с учетом спортивной квалификации студентов.

4.4. В начале учебного года преподаватель проводит инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на учебно-тренировочных занятиях.

4.5. Организация учебно-тренировочного процесса соответствует действующим программам по физической культуре и спорту для 1-4 курсов обучения по видам спорта, культивируемым в вузе.

4.6. К занятиям по видам спорта допускаются студенты только в спортивной одежде и обуви, предназначенной для данного вида спорта.

4.7. В процессе проведения учебно-тренировочных занятий преподаватель внимательно следит за состоянием студентов, не допуская переутомления, травматизма, регламентирует физическую нагрузку в соответствии со спортивной квалификацией и текущим уровнем физической подготовленности занимающихся.

#### **4.1. Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой**

4.1.1. Занятия по легкой атлетике должны проводиться на стадионах, в специально оборудованных секторах, спортивных манежах и залах.

4.1.2. Спортивная одежда и обувь занимающихся должны соответствовать виду легкоатлетической подготовки и конкретным условиям места проведения учебно-тренировочного занятия.

4.1.3. Приступая к занятиям с использованием легкоатлетического оборудования и инвентаря, необходимо обязательно ознакомиться с инструкцией по технике безопасности.

4.1.4. При ветре более 5 м/с, температуре воздуха не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и повышенной влажности необходимо учитывать величину нагрузки, а также продолжительность и интенсивность разминки.

4.1.5. На стадионе упражнения по бегу выполняются в направлении против часовой стрелки.

4.1.6. При проведении легкоатлетического кросса необходимо ознакомить студентов с дистанцией, при необходимости пройти по ней. На старте необходимо строго соблюдать временной интервал между забегами.



4.1.7. При групповом забеге на короткие дистанции следует бежать только по своей дорожке.

4.1.8. Во время бега нельзя допускать резкой остановки.

4.1.9. Перед выполнением прыжков в длину следует хорошо взрыхлить песок в прыжковой яме, проверить отсутствие в ней посторонних предметов.

4.1.10. Нельзя выполнять прыжки в длину на неровном, скользком, рыхлом грунте, приземляться на руки.

4.1.11. Студенты с плохим самочувствием, имеющие травмы опорно-двигательного аппарата и другие повреждения, к занятиям по легкой атлетике не допускаются.

4.1.12. При проведении занятий на открытых спортивных площадках следует насухо протереть весь спортивный инвентарь.

4.1.13. Приступать к выполнению легкоатлетических упражнений следует только после тщательно проведенной специальной разминки.

4.1.14. Запрещается переходить и находиться в местах выполнения легкоатлетических упражнений.

4.1.15. В случае недомогания во время бега на дистанции легкоатлетического кросса необходимо перейти на ходьбу, а если самочувствие не улучшится – прекратить бег.

4.1.16. На занятиях следует использовать обувь, которая соответствует покрытию.

4.1.17. Запрещается оставлять грабли и лопату в прыжковой яме; грабли необходимо класть зубьями вниз, беговую обувь – шипами вниз.

4.1.18. Необходимо быть внимательными при выполнении метательных упражнений, не стоять при групповых занятиях справа от метателя (толкателя), не ходить за снарядом без команды или разрешения преподавателя.

4.1.19. Запрещается устраивать место финиша вблизи стенок в спортзале.

## **4.2. Правила безопасности при проведении занятий по плаванию**

4.2.1. Студенты, ощущающие недомогание, имеющие повышенную температуру, а также кожные заболевания или повреждения кожного покрова, к занятиям по плаванию не допускаются.

4.2.2. Студенты должны быть ознакомлены с инструкцией по «Правилам безопасности при проведении занятий по плаванию в бассейнах Республики Беларусь».

4.2.3. На занятиях следует обязательно поддерживать строгую дисциплину, не допускать неорганизованного купания и самовольных прыжков в воду, ныряния.

4.2.4. Преподаватель на протяжении всего занятия внимательно контролирует поведение студентов в воде, готов помочь в случае необходимости. Занятие начинается и заканчивается по сигналу (команде) преподавателя, который проводит поименную пререкличку студентов до и после занятия.

4.2.5. Преподаватель должен соблюдать методически правильную последовательность обучения; не применять упражнений, которые могут вызвать переутомление; недопустимо форсировать увеличение проплываемой дистанции.

4.2.6. Очередное занятие начинается только после того, как предыдущая группа покинет бассейн.

4.2.7. Обучение плаванию начинающих проводится на крайних дорожках бассейна.

4.2.8. Выполнение прыжков в воду с вышки и стартовой тумбочки разрешается только студентам, умеющим хорошо плавать.

4.2.9. При появлении признаков переохлаждения («гусиная» кожа, посиневшие губы и т. д.) немедленно вывести студента из воды и дать ему согреться (энергичные движения, теплый душ, растирание).

4.2.10. Обязательно соблюдать правила эксплуатации плавательного бассейна во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

4.2.11. К занятиям по плаванию допускаются студенты, способные проплыть не менее 50 м любым способом.

4.2.12. Количество студентов в каждой группе на одного преподавателя не более 15 человек.

4.2.13. Для занятий обязательно иметь плавательные и гигиенические принадлежности: купальник, плавки, шапочку для плавания, обувь, используемую в бассейнах, мешок для повседневной обуви.

4.2.14. Плавать следует строго по отведенной дорожке, с правой стороны.

4.2.15. Не паниковать при судорогах или в других случаях, а позвать на помощь и стараться держаться на воде.

4.2.16. Запрещается прыгать с вышки без разрешения преподавателя; сталкивать товарища, находящегося у бортика бассейна или вышки; входить в воду после окончания занятия, не поставив в известность преподавателя или в его отсутствие.

#### **В зале «сухого плавания»:**

4.2.17. К занятиям в зале «сухого плавания» допускаются студенты, имеющие спортивную квалификацию по плаванию, занимающиеся в группах спортивного совершенствования на спортивном учебном отделении, а также новички, занимающиеся в группах начального обучения плаванию.

4.2.18. До занятия необходимо подготовить спортивный инвентарь, тренировочные устройства, проверить их исправность.

4.2.19. Запрещается выполнять упражнения, не соответствующие текущему уровню подготовленности.

4.2.20. Необходимо использовать соответствующую спортивную одежду и обувь на занятиях в зале «сухого плавания».

4.2.21. Преподаватель должен знакомить студентов с программой учебно-тренировочных занятий в зале «сухого плавания».

4.2.22. Следует размещать спортивный инвентарь и тренировочные устройства, которые планируется использовать в «круговой тренировке», на расстоянии, исключающем травмы.

4.2.23. По завершении учебно-тренировочных занятий в зале «сухого плавания» необходимо навести чистоту и порядок (расставить инвентарь по местам, аккуратно сложить маты и т. д.), закрыть дверь на ключ.

4.2.24. При использовании электрических приборов необходимо соблюдать все меры предосторожности.

### **4.3. Требования безопасности во время занятий по спортивным играм**

4.3.1. При проведении занятий и соревнований по спортивным играм преподаватель обязан постоянно следить за качеством спортивных площадок, оборудованием и инвентарем.

4.3.2. Вес, техническое состояние оборудования и спортивного инвентаря должны соответствовать установленным стандартам и правилам соревнований.

4.3.3. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть ограждены защитными приспособлениями, посторонние предметы находиться в безопасном месте.

4.3.4. При занятии мини-футболом, теннисом и т. д. в спортзале за воротами должны быть установлены защитные сетки.

4.3.5. В период изучения тактико-технических присмов необходимо обучать студентов технике безопасного падения.

4.3.6. Изучая и совершенствуя тактико-технические присмы выполнения упражнений одним или группой игроков, необходимо выдерживать дистанцию или временные интервалы, исключающие возможные столкновения.

4.3.7. Встречные и другие перемещения с мячом (без мяча) на пути движения не допускаются.

4.3.8. При выполнении упражнений во встречных колоннах первым номерам необходимо определять обеих колонн конкретное направление движения.

4.3.9. Двусторонние игры должны проводиться в соответствии с правилами соревнований.

4.3.10. Во время проведения двусторонних игр спортсменам, участвующим в игре, не разрешается проводить разминку с мячом (без мяча) или заниматься физическими упражнениями рядом с игровой площадкой.

4.3.11. Перед занятиями следует снять часы, кольца, цепочки и другие украшения, способствующие нанесению травмы сопернику или лично себе.

4.3.12. Необходимо быть внимательными при установке баскетбольных щитов, волейбольных стоек или другого тренировочного оборудования, используемого на занятиях.

4.3.13. При выполнении упражнений, связанных с физическим контактом или единоборством, требуется соблюдать технику присма с использованием страховки соответственно правилам соревнований.

4.3.14. При выполнении групповых упражнений, двусторонних игр следует быть корректным по отношению к сопернику, избегать толчков, ударов по рукам, ногам, подножек и т. д.

4.3.15. При проведении двусторонних игр необходимо строго придерживаться правил соревнований.

4.3.16. Запрещается переходить или находиться на пути движения игроков с мячом (без мяча).

4.3.17. Не разрешается выполнять удары (броски) по воротам без предварительного сигнала или внимания со стороны вратаря.

#### **4.4. Правила безопасности при занятиях по лыжному спорту**

4.4.1. Занятия по лыжной подготовке проводятся при температуре не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра не более 3 м/с.

4.4.2. Одежда и обувь должны соответствовать установленным требованиям (быть легкими, теплыми и не стесняющими движений).

4.4.3. Перед занятиями по лыжной подготовке обязательно проводится инструктаж по правилам поведения, подбора лыж и палок. Крепления на лыжах должны быть исправными и соответствовать размеру ботинок.

4.4.4. Спортивный инвентарь подбирается индивидуально, в соответствии с ростом занимающегося.

4.4.5. Палки должны быть легкими, прочными и удобными, иметь петли для рук, острие для упора и ограничительное кольцо.

4.4.6. Поверхность лыж не должна иметь перекосов и боковых искривлений, трещин, заусенцев и сколов, скользящая поверхность должна быть просмолена и смазана специальной мазью в соответствии с погодными условиями.

4.4.7. Перед выходом из базы к месту занятий проводится проверка присутствующих и ознакомление с правилами передвижения с лыжами в условиях пересечения транспортных коммуникаций на пути следования.

4.4.8. При следовании к месту занятий впереди группы идет преподаватель, а замыкает колонну дежурный студент. Группа передвигается по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда.

4.4.9. Перед непосредственным началом занятия следует ознакомиться с особенностями лыжной трассы.

4.4.10. При выборе лыжной трассы для занятий или соревнований необходимо избегать на лыжне замерзших водоемов, густого кустарника, ям и других препятствий.

4.4.11. При передвижении на лыжах необходимо соблюдать дистанцию в 3-4 м.

4.4.12. Проводить занятия по горнолыжной технике следует только на хорошо проверенных склонах.

4.4.13. Спуск с гор, склонов должен проводиться только после ознакомления и изучения техники простейших приемов спуска и строго поочередно для каждого занимающегося. Интервалы времени между лыжниками должны исключать возможность наезда лыжников друг на друга.

4.4.14. При сильном морозе студентам следует поручать следить друг за другом и сообщать преподавателю о первых признаках обморожения.

4.4.15. При утомлении или ухудшении самочувствия студент обязан сообщить об этом преподавателю, который отправит этого студента с занятий на базу в сопровождении товарища.

4.4.16. Студенты обязаны обладать навыками оказания первой помощи при обморожениях.

4.4.17. Перед занятиями следует ознакомиться с состоянием крепления (замков), рабочей поверхностью лыж, исправностью лыжных палок и при обнаружении дефектов принять меры к их устранению в помещении лыжной базы.

4.4.18. При выполнении упражнений по лыжной подготовке во избежание столкновения передвигаться на площадке следует в направлении против часовой стрелки.

4.4.19. При спусках не выставлять лыжные палки вперед, не оттаивать на лыжной трассе.

4.4.20. При поломке лыжного снаряжения необходимо предупредить преподавателя и с его разрешения следовать к лыжной базе.

4.4.21. Запрещается находиться на лыжне без лыж; спускаться с гор, склонов без разрешения преподавателя; растирать обмороженные части тела снегом.

#### **4.5. Правила безопасности при проведении занятий по атлетическим видам спорта**

4.5.1. До начала выполнения упражнений необходимо проверить надежность и исправность крепления грузов и тросов на тренировочных устройствах. В случае обнаружения неисправности сообщить преподавателю.

4.5.2. При выполнении упражнений следует подбирать вес отягощений, соответствующий текущему уровню индивидуальной физической подготовленности.

4.5.3. При выполнении упражнений партнером надо находиться на расстоянии, исключающем получение травмы.

4.5.4. При выполнении упражнений с большими или околопредельными весами (жим лежа, наклоны, приседания) для подстраховки следует использовать партнера; при одевании и снятии дисков штанги, установленной на стойках (помосте), использовать для страховки партнера, последовательно снимать по одному диску с обеих сторон.

4.5.5. Запрещается выполнять упражнения со штангой вне помоста.

#### **4.6. Правила безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе**

4.6.1. Перед началом занятий необходимо убрать все посторонние предметы за линии ковра (татами).

4.6.2. Перед занятиями необходимо проверить состояние борцовского зала: покрытие должно быть хорошо уложено, натянуто и надежно закреплено; между матами не должно быть зазоров; ковер должен быть чистым, без посторонних предметов.

4.6.3. Не допускаются к занятиям студенты, имеющие различные украшения на теле (цепочки, кольца, серьги), а также исключены длинные ногти.

4.6.4. На занятиях необходимо строго выполнять только те упражнения, которые предлагает преподаватель.

4.6.5. При разучивании движений с повышенным риском студенты обязаны владеть необходимыми приемами страховки и само-страховки. Приемы выполняются только в пределах борцовского ковра (татами), от центра к краям на расстоянии не менее чем в одном метре от края ковра.

4.6.6. Занятия следует проводить с ограниченным числом студентов в одной группе.

4.6.7. Проводить схватки и упражнения в парах следует только между занимающимися одного уровня подготовленности.

4.6.8. С целью предотвращения удара о стенку необходимо соблюдать осторожность во время ведения спортивной борьбы.

4.6.9. Во время проведения схваток не допускается применять приемы, запрещенные правилами соревнований.

#### **4.7. Правила безопасности при занятиях по стрельбе**

4.7.1. Вся учебная работа в тирах проводится согласно расписанию и разрешению ответственного за тир, утвержденным заведующим кафедрой спорта.

4.7.2. Выдача боеприпасов и оружия допускается только преподавателю, ответственному за тир.

4.7.3. Перед началом занятия и по его завершении обязательно проверить готовность тира и исправность стрелкового оружия.

4.7.4. Не допускается использование неисправного оружия, не подготовленного к работе тира.

4.7.5. Запрещается оставлять оружие без присмотра.

4.7.6. Стрельбу следует проводить только по команде «огонь» и «отбой».

4.7.7. Преподаватель контролирует поведение студентов.

4.7.8. К занятиям по стрельбе допускаются студенты, прошедшие специальную подготовку по правилам обращения с оружием, поведения в тире, имеющие медицинское заключение.

4.7.9. Студенты в залы тировых механизмов не допускаются.

4.7.10. Студенты, не соблюдающие меры безопасности при обращении с оружием, а также правила поведения в тире, от занятий отстраняются.

4.7.11. В случае неисправности оборудования тира учебно-тренировочные занятия следует отменить.

4.7.12. Обязательно проводить стрельбу и заряжать оружие только на линии огня по команде преподавателя.

4.7.13. Запрещается поворачивать оружие на линии огня в противоположную от направления стрельбы сторону; прикасаться к оружию, если в зоне стрельбы находятся люди или животные; оставлять заряженное или с закрытым затвором оружие без присмотра; выносить стрелковое оружие с линии огня; проводить стрельбу по предметам, не относящимся к тренировочным (по рамам, тросам и т. д.).

#### **4.8. Правила безопасности при занятиях по туризму и спортивному ориентированию**

4.8.1. К занятиям туризмом и спортивным ориентированием допускаются студенты, прошедшие необходимую подготовку по этим видам,



инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр, не имеющие отклонений и противопоказаний по состоянию здоровья.

4.8.2. Для занятий туризмом и спортивным ориентированием необходимо использовать удобную одежду и обувь.

4.8.3. Необходимо тщательно и всесторонне изучать маршрут следования и проверять исправность спортивного инвентаря.

4.8.4. Расчет скорости движения, продолжительность и сложность маршрута следует проводить строго при соблюдении правила «равнения на слабейшего».

4.8.5. Двигаться по дистанции равномерно, без рывков.

4.8.6. Нельзя допускать использование некачественного туристического инвентаря, снаряжения (компаса). Инвентарь и снаряжение должны быть однотипными и взаимозаменяемыми.

4.8.7. Не следует допускать намеренного изменения маршрута, а также разбиваться на группы.

4.8.8. Преподаватель обязан проверить исправность инвентаря, укладку снаряжения, вес рюкзака.

4.8.9. При переходах необходимо использовать правильную технику передвижений (ходьбы и бега).

4.8.10. На занятиях следует поддерживать высокую дисциплину и внимание.

4.8.11. Необходимо учитывать опасности, которые могут возникнуть в лесу, бережно относиться к природе, соблюдать требования экологии и безопасности.

4.8.12. До и после занятия преподаватель должен проверить студентов по списку.

4.8.13. Занимающиеся должны уметь пользоваться страховкой.

4.8.14. Не допускается бег с рюкзаком за плечами, хождение боковым.

4.8.15. Следует внимательно смотреть под ноги, не трогать животных, пресмыкающихся, растений и кустарников.

4.8.16. При движении по трассе надо идти по встречной полосе движения или по обочине, соблюдать дистанцию в строю.

4.8.17. Необходимо соблюдать правила личной гигиены.

4.8.18. Запрещается самовольно покидать занятие.

4.8.19. Не допускается нервозность, суетливость, невнимательность на занятиях.

4.8.20. Запрещается пробовать на вкус растения, плоды, грибы, трогать животных, насекомых, пить воду из открытых водоемов.

#### **4.9. Правила безопасности при занятиях по боксу**

4.9.1. К занятиям боксом допускаются студенты, прошедшие полный медицинский осмотр, имеющие карту Ф.№ 061/У и медицинское заключение невропатолога, офтальмолога, отоларинголога, а также результаты функциональной пробы.

4.9.2. Боксерские перчатки, другие тренировочные устройства и инвентарь («груши», «мешки» и т. д.) должны быть в исправном состоянии.

4.9.3. Не допускается работа в паре с партнером, который недавно перенес нокауты, нокадауны, тяжелые бои.

4.9.4. При плохом самочувствии, болезни, травмах студенты к занятиям не допускаются.

4.9.5. Перед выполнением основной части учебно-тренировочного занятия следует качественно проводить разминку, массаж лица, забинтовать руки.

4.9.6. Перед началом занятия обязательно проверить исправность всех используемых устройств.

4.9.7. Следует проводить бои с равным по физической подготовленности партнером.

4.9.8. Запрещается выходить на ринг без раковины и назубной шины (капы); заниматься в неисправных перчатках; наносить запрещенные удары и выполнять запрещенные присмы, действия; проводить бои, работать с партнером в состоянии переутомления, плохом самочувствии, заболсвании, травмах опорно-двигательного аппарата.

#### **4.10. Правила безопасности при занятиях по настольному теннису**

4.10.1. При использовании упражнений с большим количеством мячей необходимо использовать сетку, ограничивающую их вылет.

4.10.2. При проведении игр следует руководствоваться правилами соревнований.

4.10.3. В зале настольного тенниса необходимо иметь аптечку.

4.10.4. При травмах, вызванных падениями и другими ситуациями, необходимо немедленно оказать первую доврачебную помощь, вызвать врача.

4.10.5. Игровая поверхность стола должна быть ровной, матовой, темной окраски. Размеры стола установлены правилами соревнований.

4.10.6. Мяч должен быть изготовлен из целлулоида или подобной пластмассы белого или оранжевого цвета.

4.10.7. Перед началом занятий по настольному теннису необходимо проверить готовность игровой площадки, исправность спортивного инвентаря.

4.10.8. Студенты обязаны до и после занятия провести влажную уборку.

4.10.9. Запрещается вытирать руки об игровой стол; повреждать или наносить намеренно удары (чем угодно) по оборудованию и инвентарю (бить по столу ракетками, бросать ракетки).

## **5. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

5.1. Учебно-тренировочный процесс по физической культуре на основном учебном отделении должен обеспечить сохранение здоровья студентов, поддержание высокой работоспособности в течение учебного дня, необходимую двигательную активность, развитие индивидуальных способностей, активный отдых по интересам.

5.2. Занятия по физической культуре со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной группе, проводятся с уменьшенной физической нагрузкой, по самочувствию.

5.3. Не рекомендуется проведение занятий с одной группой в течение двух дней подряд.

5.4. В учебно-тренировочном процессе следует учитывать особенности методики проведения занятий с данным контингентом занимающихся.

5.5. Нагрузка в ходе занятий строго регламентируется, она не должна вызывать чрезмерного утомления.

5.6. Занятия по физической культуре проводятся в благоприятных условиях окружающей среды. Проведение занятий на открытом воздухе допускается при температуре не ниже - 15° С и скорости движения воздуха до 5 м/с.

5.7. Медицинский работник совместно с представителями администрации вуза систематически, не реже двух раз в год, осуществ-

ляет контроль за организацией и проведением всех форм занятий студентов по физической культуре и спорту.

5.8. Состояние здоровья студентов контролируется администрацией вуза и регулярно рассматривается на заседаниях ректората.

5.9. Во время занятия преподаватель должен постоянно находиться со своей учебной группой.

5.10. В случае возникновения опасности для здоровья и жизни студентов необходимо прекратить занятие.

5.11. Запрещается самовольный доступ студентов к спортивному оборудованию и инвентарю, а также нахождение на спортивных сооружениях без преподавателя.

5.12. Освещение во время проведения занятий по физической культуре и спорту должно быть достаточным и соответствовать установленным требованиям.

5.13. Необходимо сохранять санитарно-гигиенические условия при организации занятий; постоянно уделять внимание поддержанию чистоты на спортивных сооружениях.

5.14. Следует формировать навыки самостоятельности при занятиях физическими упражнениями.

## **6. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

6.1. Каждый студент, отнесенный к специальной медицинской группе, должен иметь справку с указанием характера заболевания и степенью его выраженности.

6.2. Преподаватели кафедры физической культуры и реабилитации, работающие с категорией студентов с отклонениями в здоровье, обязаны учитывать рекомендации врача при организации учебно-тренировочного процесса.

6.3. В зависимости от функциональных показателей студенту должен быть рекомендован индивидуальный корректирующий комплекс физических упражнений.

6.4. Во вводной части занятия преподаватель должен провести индивидуальный опрос о самочувствии студентов.

6.5. В соответствии с диагнозом заболевания студентам запрещено выполнять физические упражнения, могущие оказать негативное воздействие на их здоровье.

## 7. ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ ХАРАКТЕРНЫХ ТРАВМАХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

В результате нарушения правил безопасного проведения занятий по физической культуре и спорту могут возникнуть травмы, несчастные случаи, а также другие неблагоприятные для занятий физической культурой и спортом состояния организма занимающихся.

7.1. Первая помощь пострадавшему должна быть оказана преподавателями или студентами в соответствии с правилами оказания доврачебной помощи.

7.2. Для оказания первой доврачебной помощи могут быть использованы все подручные стерильные средства, а также препараты, лекарства из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте при каждом спортивном сооружении (в спортивном зале необходимо иметь телефон, адрес ближайшего медучреждения, где пострадавшему будет оказана квалифицированная помощь).

Таблица 1

Первая доврачебная помощь при травмах и повреждениях

Вид и место повреждения	Характерные признаки	Первая помощь пострадавшему
1	2	3
Вывихи суставов	Сильная боль, неподвижность сустава, изменение его формы	Обеспечить суставу покой, наложить шину или повязать косынку на руку
Растяжение и разрывы связок, суставов	Резкая боль в суставе при движении, припухлость, при разрыве кровоподтек	Туго забинтовать поврежденное место, положить холодный компресс на область сустава, создать покой конечности
Сотрясение головного мозга	Потеря сознания на месте происшествия, тошнота, рвота, замедление пульса, снижение температуры тела	Пострадавшего положить и создать ему полный покой, на голову положить холодный компресс, быстро и осторожно доставить пострадавшего в больницу
Ушиб грудной клетки (перелом ребер)	Боль, припухлость, кровоподтек в месте травмы	Необходимо создать полный покой, придать пострадавшему полусидячее положение, при резкой боли во время дыхания наложить круговую повязку на выдохе

1	2	3
Ушиб живота	Резкая боль в животе, рвота, напрягаются мышцы брюшной стенки	Обеспечить покой, положить холодный компресс на живот, временно воздержаться от еды. Срочно доставить в больницу
Ушиб суставов	Резкая болезненность, припухлость, ограничение движения в суставе	Наложить тугую давящую или шинную повязку, создать покой конечности

Примечание: получившим ушибы с кровоподтеками нельзя принимать аспирин как болсудоляющее средство.

**Переломы** сопровождаются болью, припухлостью, изменением формы, укорочением конечности. Главное при оказании первой доврачебной помощи – обеспечить пострадавшему покой, остановить кровотечение, наложить чистую повязку на рану.

Таблица 2

### Первая доврачебная помощь при переломах

Место повреждения	Первая помощь пострадавшему
Бедренная кость	Наложить шину по задней поверхности ноги, от стопы до ягодицы, зафиксировать в области коленного и голеностопного суставов
Кисть и пальцы	Придать «схватительное» положение кисти. Поврежденные полусогнутые пальцы прибинтовывают к ватному валику, кисть подвешивают на косынку или шинируют
Ключица	Для создания покоя подвесить руку на стороне повреждения на косынку (на поднятую полу пиджака), для разведения отломков ключицы можно руки связать за спиной
Плечевая кость	Необходимо согнуть поврежденную руку в локтевом суставе, ладонь повернута к груди, наложить шину от пальцев до противоположного плечевого сустава на спине; если нет шины, то руку прибинтовать к туловищу или подвесить на косынке
Предплечье	Наложить шину на руку, согнутую в локтевом суставе, снизу от кончиков пальцев до локтевого сустава
Ребра	Следует туго забинтовать грудную клетку в месте перелома
Кости стопы	Необходимо к подошве прибинтовать дощечку

Таблица 3

## Первая доврачебная помощь при различных травмах

Вид и место повреждения	Характерные признаки	Первая помощь пострадавшему
Перелом челюстей	Боль, смещение зубов, подвижность ограничена, возможно западание языка, нарушение дыхания, возможен «хруст» отломков	Наложить бинтовую или косыночную повязку на челюсть, запавший язык вытянуть и зафиксировать
Инородные тела в глазах	Боль, резь, слезотечение и покраснение глаза	Оттянуть или вывернуть веки (особенно верхнее), кончиком носового платка или ткани удалить инородное тело
Перегревание	<u>Легкая степень:</u> вялость, утомление, головная боль, жажда, потеря аппетита, повышение температуры тела. <u>Тяжелая степень:</u> головная боль, шум в ушах, тошнота, рвота, резкая жажда, учащенное дыхание, сердцебиение, чувство изнеможения, повышение температуры тела, обморочное или бессознательное состояние	Уложить пострадавшего в прохладное место, дать отдохнуть. Уложить пострадавшего в тень, обмыть, обливать холодной водой, наложить на тело и голову холодный компресс, дать прохладное питье, использовать нашатырный спирт
Перелом черепа	Нарушение формы черепа, кровь из ушей и носа, потеря сознания	Уложить тело пострадавшего спиной на твердую поверхность, голову – на мягкую. Из мягкой ткани сделать валик и положить под шею и голову
Обморок	Лицо бледнеет, в глазах темнеет, выступает холодный пот, звон в ушах, чувство тошноты, головокружение	Уложить пострадавшего на спину, опустив голову ниже туловища, расстегнуть воротник, пуговицы, ремень. Обеспечить приток воздуха, открыть окна, двери, дать понюхать ватку с нашатырным спиртом. Когда придет в сознание, напоить теплым чаем (кофе) с каплями настойки валерианы
Обморожение	Онемение поврежденного участка тела, побледнение, посинение кожи, отечность, при отогревании резкая боль	Поместить пострадавшего в теплое помещение; если кожа не приняла красного оттенка, то побелевшее место растереть спиртовым или водочным раствором. В другом случае - протереть и наложить сухую стерильную повязку. Напоить горячим чаем

## Первая доврачебная помощь при различных повреждениях

Вид повреждения 1	Первая помощь пострадавшему 2
Носовое кровотечение	Усадить пострадавшего в прохладное место, создать ему покой, голову слегка наклонить вперед. Прижать двумя пальцами крылья носа к носовой перегородке, на нос положить холод. При необходимости ввести в носовой ход марлевый или ватный тампон.
Топнота, рвота	Уложить пострадавшего на бок или живот, голова повернута в сторону. Прополоскать полость рта водой. При отравлении, чтобы промыть желудок, дать выпить 1-2 стакана воды и засунуть палец в глотку (2-3 раза повторить).
Раны	<p>При кровотечении из конечности в виде каплеь или ровной непрерывной струи достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху вату, и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.</p> <p>При обильном кровотечении толчками пораженный сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если кровотечение на руке или ноге, то после этого следует максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем наложить жгут на 5-10 см выше раны, подложив под него ткань не более чем на 1 час 30 минут.</p> <p>Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками, перевязывать нестерильной повязкой. Рану смазывают йодом по краям.</p>
Утопление	После извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро (желательно одновременно) очистить ему полость рта и освободить дыхательные пути от воды, положить его на живот. Став на колени, положить пострадавшего лицом вниз на бедро ноги, упираясь ему в живот и нижнюю часть грудной клетки, чтобы голова была ниже грудной клетки. Несколькими энергичными движениями надавить на грудную клетку в области нижних ребер, чтобы освободить трахею и бронхи от воды.
Искусственное дыхание	<p>Подготовку к выполнению искусственного дыхания надо проводить как можно быстрее. Пострадавшего усаживают на спину, запрокинув голову, рот прикрывают марлевой салфеткой, носовым платком или другим неплотным материалом и вдувают воздух.</p> <p>Важно сохранить ритм вдоха: вдувают воздух в рот 20-25 раз в минуту. Если челюсти пострадавшего сомкнуты, то воздух вдувают через зубы или нос. При вдувании через рот зажимают нос пострадавшего, а при вдувании через нос – зажимают рот. Искусственное дыхание делают до момента восстановления собственного дыхания пострадавшего.</p>



1	2
Непрямой (закрытый) массаж сердца	<p>Пострадавшего обязательно кладут на жесткую поверхность. Необходимо занять место сбоку от пострадавшего и, сложив кисти рук одна на другую, положить их на область груди так, чтобы основание ладони приходилось на два пальца выше мечевидного отростка. Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 50-70 толчков в минуту. Если сердечная деятельность возобновилась, массаж продолжать до прибытия скорой помощи.</p> <p>Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно – два вдувания в легкие чередуются с 15 надавливаниями на грудину (если помощь оказывает один человек); одно вдувание после надавливаний на грудину (если это делают двое). Продолжать до установления дыхания. При травмах грудной клетки нельзя применять закрытый массаж сердца</p>

## Л и т е р а т у р а

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

2. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высших пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 208 с.

3. Булай П.И. Первая помощь при травмах, несчастных случаях и некоторых заболеваниях: Краткий справочник. - 2-е изд., доп. - Мн.: Беларусь, 1984. - 78 с.

4. Сборник нормативных документов по мерам безопасности и учебно-тренировочной работе на спортивных сооружениях / Сост.: А.И. Каляш, В.И. Барченко. - М.: Советский спорт, 1990. - 80 с.

5. Положение о работе плавательных бассейнов (Типовые правила обеспечения безопасного проведения занятий в бассейнах Республики Беларусь) / Сост.: В.И. Зернов, А.Б. Глазко. - Мн., 1997. - 28 с.

6. Оборудование специализированного зала бокса: Метод. рекомендации / Сост.: А.Г. Липский. - Гродно: Гродненский сельскохозяйственный институт, 1988. - 58 с.

7. Правила соревнований по настольному теннису. - Мн.: Мин-во спорта и туризма Республики Беларусь, 2000. - 54 с.

8. Инструкция по обеспечению правил и мер безопасности при проведении стрельб из боевого, малокалиберного и пневматического оружия в организациях ДОСААФ /ДОСААФ СССР; Упр. техн. и военно-прикладных видов спорта. - М., 1984. - 14 с.

## Содержание

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ . . . . .	3
2. ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ . . . . .	5
2.1. Типичные нарушения методики проведения занятий по физической культуре и спорту . . . . .	5
2.2. Недостатки в организации занятий по физической культуре и спорту . . . . .	5
2.3. Нарушение правил содержания мест проведения занятий по физической культуре и спорту. . . . .	6
2.4. Недооценка преподавателем роли воспитательной работы . . . . .	6
2.5. Нарушение врачебного контроля. . . . .	7
2.6. Профилактика травматизма. . . . .	7
2.7. Требования к технике выполнения физических упражнений . . . . .	7
3. ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНЫМ СООРУЖЕНИЯМ . . . . .	8
3.1. Требования к спортивным залам. . . . .	8
3.1.1. Требования к залу бокса. . . . .	9
3.1.2. Требования к залу настольного тенниса. . . . .	10
3.1.3. Требования к тренажерному залу. . . . .	10
3.2. Требования к плавательному бассейну. . . . .	11
3.3. Требования к стрелковому тире. . . . .	12
3.4. Требования к спортивной площадке. . . . .	12
3.5. Требования к оборудованию и инвентарю. . . . .	12
3.6. Требования к стадиону. . . . .	13
3.7. Требования к лыжной трассе. . . . .	14
3.8. Требования к трассе спортивного ориентирования . . . . .	15
4. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ . . . . .	15
4.1. Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой . . . . .	16

4.2. Правила безопасности при проведении занятий по плаванию . . .	17
4.3. Требования безопасности во время занятий по спортивным играм . . . . .	19
4.4. Правила безопасности при занятиях по лыжному спорту . . .	21
4.5. Правила безопасности при проведении занятий по атлетическим видам спорта. . . . .	22
4.6. Правила безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе. . . . .	23
4.7. Правила безопасности при занятиях по стрельбе . . . . .	24
4.8. Правила безопасности при занятиях по туризму и спортивному ориентированию. . . . .	24
4.9. Правила безопасности при занятиях по боксу. . . . .	26
4.10. Правила безопасности при занятиях по настольному теннису. . . . .	26
5. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	27
6. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ . . . .	28
7. ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ ХАРАКТЕРНЫХ ТРАВМАХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ. . . . .	29
Литература . . . . .	34