

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»  
АСТРАХАНСКИЙ ФИЛИАЛ

РЕКОМЕНДОВАНО  
учебно-методическим советом  
ФГБОУ ВО «СГЮА»  
от «19» апреля 2024 г., протокол № 8

**ФОНД**  
**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**раздела общеобразовательная подготовка**  
**ОД «Общеобразовательные дисциплины»**  
**ОД.09 «Физическая культура»**

по специальности 40.02.04 Юриспруденция

квалификация – юрист

форма обучения – очная

Астрахань – 2024

**Паспорт  
фонда оценочных средств по дисциплине  
Физическая культура**

№ п/п	Этапы формирования (контролируемые разделы (темы) дисциплины)	Наименование оценочного средства	Код контролируемой компетенции (или ее части)
1.	Подраздел 1: основы легкой атлетики	Выполнение контрольных нормативов, тесты, рефераты, индивидуальные задания	ОК 08.
2.	Подраздел 2: комплексные занятия	Выполнение контрольных нормативов, тесты, рефераты, индивидуальные задания	ОК 08.
3.	Подраздел 1: плавание	Выполнение контрольных нормативов, тесты, рефераты, индивидуальные задания	ОК 08.
4.	Подраздел 2: лыжная подготовка	Выполнение контрольных нормативов, тесты, рефераты, индивидуальные задания	ОК 08.
5.	Подраздел 3: баскетбол	Выполнение контрольных нормативов, тесты, рефераты, индивидуальные задания	ОК 08.
6.	Подраздел 4: волейбол	Выполнение контрольных нормативов, тесты, рефераты, индивидуальные задания	ОК 08.
7.	Подраздел 5: основы легкой атлетики	Выполнение контрольных нормативов, тесты, рефераты, индивидуальные задания, тестирование	ОК 08.

## Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

Код и наименование компетенции	Уровни освоения учебной дисциплины и сформированности компетенции. Критерии оценивания		Процедуры оценивания
	Пороговый (зачтено)	Ниже порогового (не зачтено)	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной <b>Ошибка!</b> <b>Источник ссылки не найден.</b> <b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для <b>Ошибка! Источник ссылки не</b>	<b>Умения</b> – не сформированы  <b>Знания</b> – не сформированы	<b>Тесты, рефераты, комплексы упражнений</b>

	<b>найден.</b> средства профилактики перенапряжения		
--	---	--	--

### Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	2	3	4
1	Тестирование	Система практических заданий, позволяющая оценить уровень умений и навыков обучающегося	Фонд контрольных нормативов
2	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, относящегося по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, или временно освобожденного от практических	Темы рефератов

		занятий по состоянию здоровья и представляющий собой краткое изложение в письменном виде, полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на исследуемую проблему.	
3	Комплекты заданий для обучающихся, освобожденных от практических занятий на длительный период	Продукт самостоятельной работы обучающихся, освобожденных от практических занятий на длительный период, позволяющий оценить умения, знания, в области физической культуры и спорта. Выполняется в индивидуальном порядке	Комплект индивидуальных заданий
4	Комплексы упражнений	Продукт самостоятельной работы обучающихся, предназначенный для оценки усвоенного материала на практических занятиях, позволяющий оценить умения, знания в области физической культуры и спорта. Выполняется в индивидуальном порядке.	Комплект комплексов упражнений по изучаемым разделам

## Контрольные тестовые задания по дисциплине «Физическая культура»

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Саратовская государственная юридическая академия»

### Контрольные нормативы

по дисциплине Физическая культура

#### 1 курс 1 семестр

№												
	ТЕСТЫ	ДЕВУШКИ						ЮНОШИ				
		ЕД. ИЗМЕРЕНИЯ	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях  Комплексно-силовое упражнение	кол-во раз за 1 минуту	47	42	37	32	27	50	45	40	35	30
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)  Подтягивания	Кол-во раз	14	12	10	8	6	13	12	11	9	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+ 16	+ 13	+ 11	+ 7	+ 3	+ 13	+ 11	+ 8	+ 5	+ 2
4	Прыжок в длину с места	см	195	187	180	170	160	245	240	235	225	215
5	Бег 100 м	сек	16,5	16,8	17,0	17,5	18,0	13,5	13,9	14,3	14,7	15,0

#### 1 курс 2 семестр

№												
	ТЕСТЫ	ДЕВУШКИ						ЮНОШИ				
		ЕД. ИЗМЕРЕНИЯ	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

1	Лыжные гонки 1 км женщины  2 км мужчины	минуту	5.30	6.0	6.30	7.0	8.0	8.30	9.0	9.30	10.0	11.0
2	Прыжок в длину с места	см	195	187	180	170	160	245	240	235	225	215
3	Челночный бег 6*18м	сек	16,5	16,8	17,0	17,5	18,0	13,5	13,9	14,3	14,7	15,0

### Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если средний бал за все контрольные нормативы составляет не ниже 3 баллов;
- оценка «не зачтено» если, средний бал за все контрольные нормативы составляет ниже 3 баллов.

### Составители:

## **Оформление тем рефератов для обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе или освобожденных от практических занятий на длительный период**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Саратовская государственная юридическая академия»

### **Темы рефератов по дисциплине Физическая культура**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности".
10. Основные системы оздоровительной физической культуры.
11. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
12. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
13. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
14. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
15. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
16. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
17. Основные виды спортивных игр.
18. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
19. Развитие выносливости во время занятий спортом.
20. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
21. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
22. Лыжный спорт: перспективы развития.
23. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.



24. Виды легкой атлетики и их характеристика.
25. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
26. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

### **Критерии оценки:**

- оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;
- оценка **«хорошо»**, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы;
- оценка **«удовлетворительно»** имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод;
- оценка **«неудовлетворительно»** тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Составители:

## Оформление самостоятельного комплекса упражнений

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Саратовская государственная юридическая академия»

### Комплекс упражнений

по дисциплине Физическая культура

#### Задание:

При составлении комплекса из 5 упражнений необходимо:

1. Ознакомиться с основными задачами поставленными преподавателем, направленности комплекса на определенные группы мышц.
2. Комплекс должен быть разносторонний, включающий общеразвивающие, специальные, дыхательные, релаксирующие упражнения. Возможно применение мяча, гимнастической палки, гантель.
3. Важно, чтобы упражнения соответствовали функциональным возможностям, были посильны в выполнении, способствовали улучшению функционального состояния. Поэтому приступать к демонстрации только после согласования составленного комплекса упражнений с преподавателем.
4. При самостоятельном выполнении индивидуального комплекса обязательно соблюдение принципа тренировки: доступность, системность(подбор упражнений и последовательность их применения, регулярность, продолжительность(начиная с небольшого количества повторений и постепенно увеличивая нагрузку).
5. В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо учитывать внутренние факторы, вызывающие отрицательные воздействия на организм. К ним относятся: утомление, переутомление, наличие в организме очагов инфекции и другие.

При составлении комплекса упражнений необходимо пользоваться следующим образцом оформления:

Комплекс упражнений для развития координационных способностей			
№ п/п	Наименование упражнения, описание выполнения	Дозировка	Примечание
1	<b>«Догоняющие друг друга руки»</b> И.п. – стойка ноги врозь, правая вверх, левая вниз. Счет «раз» - правая на плечо, левая на пояс. Счет «два» - правая на пояс, левая на плечо. Счет «три» - правая вниз, левая вверх. Счет «четыре» - движением рук через стороны принять и.п.	По 8 раз справа и слева	Вначале выполнять упражнение очень медленно и строго под счет, сочетать с показом. Через 4-5 занятий сочетать движения руками с прыжками.

	Выполнить тоже самое со сменой положения рук.		
2	<b>«Прыжки квадратом»</b> И.п. – стойка руки на пояс. Счет «раз» - прыжок на двух вперед. Счет «два» - прыжок на двух вправо. Счет «три» - прыжок на двух назад. Счет «четыре» - прыжок на двух влево. Затем выполнить прыжки в обратном порядке.	По 4 прыжка в прямом и обратном порядке	Траектория движения ног напоминает квадрат, а ноги приземляются по углам. От занятия к занятию дозировку увеличивать на 2-3 прыжка.
...	....		
5	.....		

## Комплект комплексов упражнений к самостоятельному составлению по изучаемым разделам

### 1 курс 1 СЕМЕСТР

Изучаемый раздел, подраздел	Комплекс упражнений	Номер темы
Раздел1. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ. Подраздел 1: основы легкой атлетики:	Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.	1
	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении.	2
	Комплекс общеразвивающих упражнений на месте и в движении.	3
	Комплекс специальных упражнений для легкой атлетики	4
	Комплекс специально- технических упражнений для легкой атлетики	5
Подраздел 2: основы специальной подготовки	Комплекс специально- технических упражнений для развития координации	1
	Комплекс специально- технических упражнений для развития силовых качеств	2
	Комплекс специально- технических упражнений для развития выносливости	3
	Комплекс специально- технических упражнений для развития гибкости	4

### 1 курс 2 СЕМЕСТР

Изучаемый раздел, подраздел	Комплекс упражнений	Номер темы
Раздел 2. Практический раздел	Комплекс подготовительных упражнений для освоения с водой	1

Подраздел 1: спортивное плавание	Комплекс подготовительных упражнений при плавании вольным стилем	2
	Комплекс имитационных упражнений для рук и ног при плавании вольным стилем	3
Подраздел 2: лыжная подготовка	Комплекс специально-технических упражнений для лыжников.	5
Подраздел 3: баскетбол	Комплекс специально-технических упражнений для баскетболистов	3
Подраздел 4: волейбол	Комплекс специально-технических упражнений для волейболистов	3
Подраздел 5: легкая атлетика	Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.	1
	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении	2
	Комплекс общеразвивающих упражнений на месте и в движении	3
	Комплекс специальных упражнений для легкой атлетики	4
	Комплекс специально-технических упражнений для легкой атлетики	5

### Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся представил комплекс упражнений соответствующий предъявляемым требованиям к структуре и оформлению, а содержание упражнений соответствует заявленной теме. При подборе упражнений в комплексе была соблюдена последовательность их применения, регулярность и продолжительность. При демонстрации комплекса обучающийся способен воспроизвести написанные упражнения комплекса перед группой.
- оценка «не зачтено» ставится в случае, если обучающийся представил комплекс упражнений с грубыми ошибками, содержание упражнений не соответствует заявленной теме. При подборе упражнений в комплексе не была соблюдена последовательность их применения, регулярность и продолжительность. При демонстрации комплекса обучающийся неспособен продемонстрировать написанные упражнения из комплекса.

### Составители:

## **Оформление индивидуальных заданий для обучающихся, освобожденных от практических занятий на длительный период**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовская государственная юридическая академия»

### **Индивидуальные задания** по дисциплине Физическая культура

#### **Задания:**

1 курс 1 семестр

1. Выполнить и защитить реферат по предложенным темам
2. Ведение дневника самоконтроля
3. Составление комплекса упражнений (5 упражнений) по разделу 1.

«Основы общей физической и специальной подготовки».

1 курс 2 семестр

1. Выполнить и защитить реферат по теме №...
2. Ведение дневника самоконтроля
3. Составить индивидуальный комплекс адаптивных физических упражнений.

#### **Критерии оценки:**

- Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся если представленный реферат, дневник самоконтроля и комплекс упражнений соответствуют предъявляемым требованиям к структуре и оформлению, содержат самостоятельные выводы обучающихся, аргументированные с помощью данных, представленных в литературных источниках и научной литературе. Обучающийся способен воспроизвести основные положения, рассматриваемые в каждом пункте индивидуального задания, сделать обзор рассматриваемых принципов и методов самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся если структура, оформление реферата, комплекса упражнений не соответствуют заявленной тематике, не аккуратно заполнен дневник самоконтроля, отсутствуют самостоятельные выводы. Обучающийся не способен воспроизвести основные положения, рассматриваемые в каждом пункте индивидуального задания, сделать обзор рассматриваемых принципов и методов самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Составители:**

## **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний и умений**

Задания (комплекс упражнений) фонда оценочных средств направлены на оценивание усвоенного материала на практических занятиях, позволяющего сформировать умения, знания в области физической культуры и спорта

Виды контроля по дисциплине:

текущий контроль успеваемости – это теоретический опрос, творческое задание, подготовка рефератов, выполнение контрольных нормативов и т.д.  
промежуточная аттестация – зачет, дифференцированный зачет.

## **Методические рекомендации по проведению зачета**

Условием получения зачета по дисциплине «Физическая культура» являются: наличие медицинского осмотра (без него обучающийся не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение контрольных нормативов, установленных на данный семестр.

Присутствие на зачетах посторонних лиц, не имеющих в соответствии с должностной инструкцией права контроля промежуточной аттестации не допускается.

При явке на зачет, студенты обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют преподавателю перед началом аттестационного испытания.

При проведении зачетов не допускается наличие у студентов посторонних предметов и технических устройств, способных затруднить (сделать невозможной) объективную оценку результатов аттестации. Обучающиеся, нарушающие правила поведения при проведении зачетов могут быть незамедлительно удалены из спортивного зала, представлены к назначению мер дисциплинарного взыскания.

На зачет не допускаются обучающиеся, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Обучающиеся, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде индивидуальных заданий.

Критерием успешности освоения материала дисциплины является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий (не менее 70%), знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки, а также установленных в данном семестре требований.

Критерием успешности освоения материала дисциплины для обучающихся, имеющих отклонения в здоровье является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных

учебных занятий (не менее 70%), знаний теоретического раздела программы и ведение дневника самоконтроля.

Критерием успешности освоения материала дисциплины для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный период является экспертная оценка преподавателя знаний теоретического раздела и отчета выполненного индивидуального задания.

### **Методические рекомендации по текущему контролю успеваемости**

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» представлен в виде контрольных нормативов, которые сдаются обучающимися в течение семестра.

Текущий контроль успеваемости дает возможность выявить уровень сформированности навыков обучающегося через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической подготовленности, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Критерием успешности освоения учебного материала обучающегося является экспертная оценка преподавателя результатов соответствующих контрольных нормативов, при условии, если средний бал за все выполненные контрольные нормативы составляет не ниже 3 баллов. В случае если средний бал за все контрольные нормативы составляет ниже 3 баллов, но посещены все практические занятия обучающемуся предлагается ответить на 3 теоретических вопроса.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала для обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе выступает экспертная оценка преподавателя результатов уровня функционального состояния в дневнике самоконтроля.

Текущий контроль для обучающихся освобожденных от практических занятий по причине отклонений в здоровье проходит в форме устного опроса и отчета по индивидуальным заданиям. Обязательным является использование основной учебной литературы, желательно привлечение дополнительных источников. В случае если обучающийся не способен воспроизвести основные положения, рассматриваемые в каждом пункте индивидуального задания, сделать обзор рассматриваемых принципов и методов самостоятельных занятий физическими упражнениями ему предлагается ответить на 3 теоретических вопроса.

### **Методические рекомендации к практическим занятиям студентов основной группы по физической культуре**

Студенты обязаны приходить на занятия в опрятной спортивной одежде и чистой обуви, в соответствии с гигиеническими требованиями.

Верхнюю одежду обязательно сдавать в гардероб, ценные вещи и деньги на время занятий сдавать на хранение преподавателю. Опоздание на занятие допускается не более чем на 5 минут. Двигательная деятельность должна осуществляться в соответствии с требованиями техники безопасности (приложения №1-5). Об изменениях в состоянии здоровья, полученных травмах своевременно сообщать преподавателю.

## **Методические рекомендации при проведении занятий в тренажерном зале**

### ***Общие требования безопасности***

1. К занятиям на тренажерах допускаются лица, прошедшие медицинский контроль и инструктаж по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах и с отягощением (штанги, гантели и т.д.). при нарушении данной инструкции, с занимающимися проводится повторный инструктаж по ТБ.

2. Лица, занимающиеся в подготовительной и специальной медицинских группах, к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

3. Личные ценные вещи занимающихся на время тренировки должны сдаваться тренеру. За пропажу личных ценных вещей, оставленных без присмотра, администрация спортзала и преподаватель ответственности не несут.

4. Занимающийся в тренажерном зале обязан:

- строго соблюдать расписание и установленные часы занятий;
- приходить на занятия за 10 минут до начала занятия;
- находиться на занятиях в тренажерном зале в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей подошвой;
- соблюдать правила учебно-тренировочных занятий, бережно относиться к спортивному инвентарю;
- строго соблюдать нормы поведения в спортивных залах, предусмотренных законодательством РФ, беспрекословно подчиняться требованиям администрации спортивного центра по выполнению правил поведения, правил противопожарной безопасности и техники безопасности;
- поддерживать дисциплину в спортивном центре и строго выполнять указания преподавателя;
- использовать инвентарь, снаряды и приспособления по их прямому назначению;
- немедленно сообщить преподавателю, о каждом случае травматизма;
- уметь оказать первую помощь пострадавшему при несчастном случае, при необходимости оказать помощь в доставке пострадавшего в лечебное учреждение.



5. Занимающемуся в тренажерном зале запрещается:
- приходить на занятия с механическими значками, в бижутерии, с жевательными резинками, с колющими, режущими, воспламеняющимися и взрывоопасными предметами;
  - приносить и пользоваться на занятиях стеклянной тарой (бутылки, банки);
  - приходить на занятия в алкогольном, токсическом и наркотическом опьянении. Курить и распивать спиртные напитки;
  - заниматься на неисправном тренажере;
  - заниматься на тренажере без преподавателя, самостоятельно.
6. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.
7. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
8. Преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
9. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:
- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
  - травмы при нарушении правил пользования тренажерами, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда и техники безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности.

### ***Требования безопасности перед началом занятий***

1. Тщательно проверить тренажерный зал.
2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользящей подошвой.
3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех узлов тренажера.
4. Пройти целевой инструктаж по безопасным приемам работы на тренажерах.
5. При необходимости использовать страховочный пояс при выполнении упражнений, оказывающих повышенную нагрузку

на позвоночник (приседания со штангой на плечах, становая тяга, жим штанги с груди и из-за головы, стоя и т.д.).

### ***Требования безопасности во время занятий***

1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя.
2. Не выполнять упражнения при неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
3. Необходимо соблюдать особую осторожность при передвижении по залу с гантелями, гриф от штанги переносить строго вертикально.
4. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие на тренажере, сообщить об этом тренеру или инструктору. Занятия можно продолжить только после устранения неисправности.
5. Закончив упражнения со штангой, необходимо разобрать снаряд. Диски повесить на специальную подставку для дисков.
6. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.
8. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

### ***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

1. При возникновении неисправностей в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
2. При получении занимающимися травмы немедленно сообщить об этом тренеру и руководителю спортивного центра, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении признаков возгорания (запаха, гари, дыма) немедленно эвакуировать занимающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в пожарную часть, принять меры для ликвидации очага возгорания первичными средствами, имеющимися в спортивном центре (кошма, песок, огнетушители и др.).
4. Принять меры для предотвращения травмирования и гибели людей во время эвакуации.

## **Методические рекомендации при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)**

### ***Общие требования безопасности***

1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: Травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Преподаватель и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
7. О каждом несчастном случае с занимающимися преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий преподаватель и студенты должны соблюдать правила поведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности.

### ***Требования безопасности перед началом занятий***

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой.
2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
4. Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

### ***Требования безопасности во время занятий***

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) преподавателя занятий.
2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
3. Избегать 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.

### ***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении занимающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### ***Требования безопасности по окончании занятий***

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь провести влажную уборку спортивного зала.
2. Тщательно проветрить спортивный зал.
3. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **Методические рекомендации по технике безопасности при проведении спортивных соревнований**

### ***Общие требования безопасности***

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся в специальной медицинской группе к спортивным соревнованиям не допускаются.

2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновении во время бега или спортивной игры, при падениях во время спуска с горы на лыжах или прыжках с лыжного трамплина;
- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже –20С;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию, при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
- проведение соревнований без разминки.

4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

5. При проведении спортивных соревнований должен присутствовать врач, иметься медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить преподавателю и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря или оборудования, соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности.

### ***Требования безопасности перед началом соревнований***

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

3. Тщательно рыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

5. Провести разминку.

### ***Требования безопасности во время соревнований***

1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьями соревнований.

3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

4. При падениях необходимо сгруппироваться, во избежание получения травмы.

5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

### ***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать

первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.