

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

_____ И.И. Готовцев

_____ 2018 г.

Техника безопасности на тренировках рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Учебный план z49.03.01_20_00Физическая культура.plx
Направление 49.03.01 Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 4

самостоятельная работа 64

часов на контроль 4

Виды контроля на курсах:

зачеты 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	2	4	2	4
Практические	2	4	2	4
Итого ауд.	4	8	4	8
Контактная работа	4	8	4	8
Сам. работа	64	64	64	64
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	76	72	76

Программу составил(и):

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Техника безопасности на тренировках

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 16.10.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

спортивной подготовки и национальных видов спорта

Протокол от _____ 2018 г. № ____

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Данилова Анна Ильинична

Председатель НМС УГН(С)

_____ 2018 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

__ ____ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры
спортивной подготовки и национальных видов спорта

Протокол от ____ 2019 г. № ____
Зав. кафедрой Данилова Анна Ильинична

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры
спортивной подготовки и национальных видов спорта

Протокол от ____ 2020 г. № ____
Зав. кафедрой Данилова Анна Ильинична

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры
спортивной подготовки и национальных видов спорта

Протокол от ____ 2021 г. № ____
Зав. кафедрой Данилова Анна Ильинична

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры
спортивной подготовки и национальных видов спорта

Протокол от ____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Данилова Анна Ильинична

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДЭ.09
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Анатомия человека
2.1.2	Естественнонаучные основы физической культуры
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Техника безопасности на уроках ФК
2.2.2	Элективные курсы по физической культуре и спорту
2.2.3	Профессионально-ориентированная

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-8: Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
Знать:
Уметь:
Владеть:

ПК-3: Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма, и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа
Знать:
Уметь:
Владеть:

ПК-16: Способен проводить мероприятия по укреплению и развитию материально-технической базы физкультурно-спортивной организации
Знать:
Уметь:
Владеть:

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Основные формы проведения уроков физической культуры. Требования по охране труда. Основы законодательства Российской Федерации об охране труда
3.2	Уметь:
3.2.1	Составлять инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Составлять документацию по охране труда
3.3	Владеть:
3.3.1	В совершенстве владеть навыками оказания доврачебной помощи при травмах, потере сознания, кровотечениях, спортивной терминологией, способами страховки при выполнении сложных упражнений

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. Требования к организации тренировки						
1.1	1. Требования к спортивному инвентарю 2. Формы проведения тренировок 3. Методы организации занимающихся на тренировках /Лек/	1	1		Э1 Э2 Э3 Э4	0	

1.2	Требования к организации тренировки /Пр/	1	1		Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.3	Требования к организации тренировки /Ср/	1	10		Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 2. Подготовка преподавателя к тренировкам							
2.1	1. Составление документации 2. Проверка мест занятий /Лек/	1	1		Э1 Э2 Э3 Э4	0	
2.2	Подготовка преподавателя к тренировкам /Пр/	1	1		Э1 Э2 Э3 Э4	0	
2.3	Подготовка преподавателя к тренировкам /Ср/	1	10		Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 3. Основы техники безопасности на тренировках							
3.1	1. Требования к месту проведения тренировки 2. Перечень документов ТБ /Лек/	1	1		Э1 Э2 Э3 Э4	0	
3.2	Основы техники безопасности на тренировках /Пр/	1	1		Э1 Э2 Э3 Э4	0	
3.3	Основы техники безопасности на тренировках /Ср/	1	10		Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 4. Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности на тренировках							
4.1	1. Основные причины травматизма 2. Правила избежания возможных травм 3. Страховка и самостраховка /Лек/	1	1		Э1 Э2 Э3 Э4	0	
4.2	Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности на тренировках /Пр/	1	1		Э1 Э2 Э3 Э4	0	
4.3	Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности на тренировках /Ср/	1	10		Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 5. Оказание первой доврачебной помощи при травмах							
5.1	Правила оказания доврачебной помощи при различных травмах и заболеваниях во время тренировки /Ср/	1	8		Э1 Э2 Э3 Э4	0	
5.2	Оказание первой доврачебной помощи при травмах /Ср/	1	8		Э1 Э2 Э3 Э4	0	
5.3	Оказание первой доврачебной помощи при травмах /Ср/	1	8		Э1 Э2 Э3 Э4	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность тренировок
2. Требования к спортивному инвентарю
3. Формы проведения тренировок
4. Методы организации занимающихся на тренировках
5. Составление документации
6. Проверка мест занятий
7. Требования к месту проведения тренировок
8. Перечень документов ТБ
9. Основные причины травматизма
10. Правила избежания возможных травм
11. Страховка и самостраховка
12. Правила оказания доврачебной помощи при различных травмах и заболеваниях во время тренировки
13. Инструктаж по технике безопасности на тренировках

14. Инструктаж по технике безопасности на тренировках	
5.2. Темы письменных работ	
Вопросы к зачету	
1. Нормативно-правовые документы , регламентирующие безопасность тренировок	
2. Требования к спортивному инвентарю	
3. Формы проведения тренировок	
4. Методы организации занимающихся на тренировках	
5. Составление документации	
6. Проверка мест занятий	
7. Требования к месту проведения тренировки	
8. Перечень документов ТБ	
9. Основные причины травматизма	
10. Правила избежания возможных травм	
11. Страховка и самостраховка	
12. Правила оказания доврачебной помощи при различных травмах и заболеваниях во время тренировки	
13. Инструктаж по технике безопасности на тренировках	
5.3. Фонд оценочных средств	
Самостоятельная работа по дисциплине включает выполнение реферативных работ и составление презентационного материала.	
5.4. Перечень видов оценочных средств	
1. Изучить нормативно-правовые документы , регламентирующие безопасность тренировок	
2. Составить инструктаж по технике безопасности на тренировках	
3. Изучить способы оказания доврачебной помощи при травмах	

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
6.1. Рекомендуемая литература	
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	
Э1	электронная библиотека ЧГИФКИС;
Э2	Электронно-библиотечная система
Э3	Федеральный портал «Российское образование»
Э4	Академия Google
6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	Microsoft Office 2010
6.3.1.2	ЭО moodle
6.3.1.3	Windows 10
6.3.1.4	ПО «Визуальная студия тестирования».
6.3.1.5	chrome
6.3.1.6	yandex
6.3.1.7	opera
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Поисковая система "Яндекс"
6.3.2.2	Поисковая система "Google"
6.3.2.3	EBSCO - универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний
6.3.2.4	Международная электронная энциклопедия "Википедия"
6.3.2.5	электронная библиотека ЧГИФКИС
6.3.2.6	Электронно-библиотечная система
6.3.2.7	Все для студента
6.3.2.8	официальный сайт Российской государственной библиотеки
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №108	Лечебной физической культуры и	КР	Учебная аудитория для занятий семинарского типа. Оборудование: стол массажный реабилитационный, складной «Panda», стол массажный многофункциональный,

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Спортивный зал	спортивный объект	КР	Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Практические и семинарские занятия должны выработать навыки самостоятельной практической работы. Их основными задачами являются: углубление, расширение и укрепление знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельной работы; приобретение практических навыков по курсу.

В ходе практических занятий особое внимание должно уделяться формированию навыков обработки и анализа фактического материала, критичности мышления и избирательности в выборе информационных ресурсов и источников для установления взаимосвязи