

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
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Анатомия человека
2.1.2	Естественнонаучные основы физической культуры
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
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)**

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

<b>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</b>
<b>Знать:</b>
<b>Уметь:</b>
<b>Владеть:</b>

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

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Основные формы проведения уроков физической культуры. Требования по охране труда. Основы законодательства Российской Федерации об охране труда
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Составлять инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Составлять документацию по охране труда
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
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
	<b>Раздел 1. Требования к организации тренировки</b>						
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	
<b>Раздел 2. Подготовка преподавателя к тренировкам</b>							
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	
<b>Раздел 3. Основы техники безопасности на тренировках</b>							
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	
<b>Раздел 4. Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности на тренировках</b>							
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	
<b>Раздел 5. Оказание первой доврачебной помощи при травмах</b>							
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

<b>14. Инструктаж по технике безопасности на тренировках</b>	
<b>5.2. Темы письменных работ</b>	
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	
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>	
Самостоятельная работа по дисциплине включает выполнение реферативных работ и составление презентационного материала.	
<b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>	
1. Изучить нормативно-правовые документы , регламентирующие безопасность тренировок	
2. Составить инструктаж по технике безопасности на тренировках	
3. Изучить способы оказания доврачебной помощи при травмах	

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>	
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>	
Э1	электронная библиотека ЧГИФКИС;
Э2	Электронно-библиотечная система
Э3	Федеральный портал «Российское образование»
Э4	Академия Google
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>	
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
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
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
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	

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