

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Оренбургский государственный университет»  
Кафедра физического воспитания

*И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова*

# ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОХРАНЫ ТРУДА И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве методических указаний для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки

Оренбург

2014

УДК 796.02:614.84(076.5)

ББК 75.0я7

Г 67

Рецензент - кандидат педагогических наук, доцент М.И. Кабышева

**Горбань, И.Г.**

Г 67 Профилактика травматизма и организация охраны труда и техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом: методические указания / И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова, Оренбургский гос. ун-т. - Оренбург: ОГУ, 2014. – 81с.

В методических указаниях изложены требования безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий по физической культуре и спорту в вузе.

Основное содержание работы включает: организацию охраны труда, общие требования безопасности по видам спорта предупреждение травматизма и оказание первой помощи. Представлены гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом.

Методические указания предназначены для преподавателей физической культуры и студентов высших учебных заведений всех направлений подготовки.

УДК 796.02:614.84(076.5)

ББК 75.0я7

© Горбань И.Г.,

Гребенникова В.А., 2014

© ОГУ, 2014

## Содержание

Введение.....	5
1 Травматизм и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом.....	8
1.1 Причины возникновения травм.....	9
1.2 Локализация повреждений.....	13
1.3 Степень тяжести повреждений.....	14
1.4 Отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями.....	15
2 Основы организации мероприятий по проведению инструктажа по охране труда.....	19
3 Профилактика травматизма на занятиях отдельными видами спорта.....	24
3.1 Требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.....	25
3.2 Требования безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.....	27
3.3 Требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале.....	29
3.4 Требования безопасности при проведении занятий в бассейне.....	30
3.5 Требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.....	33
3.6 Общие требования безопасности в раздевалках.....	36
3.7 Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.....	36
4 Организация работы преподавателя кафедры физического воспитания по охране труда на рабочем месте.....	39
5 Первая помощь при травмах и внезапных заболеваниях.....	43

6	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.....	63
	Заключение.....	67
	Список использованных источников.....	68
	Приложение А Образец заполнения журнала.....	70
	Приложение Б Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.....	71
	Приложение В Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.....	73
	Приложение Г Инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале.....	75
	Приложение Д Инструкция по охране труда при проведении занятий в бассейне .....	77
	Приложение Е Инструкция по охране труда для учащихся на занятиях спортивных секций.....	79