

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования города Москвы
«МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР «ПАТРИОТ.СПОРТ»

Управление общего и дополнительного образования
Отдел сопровождения дополнительного профессионального образования

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора

А.А.Добряков
« » « » 2021 г.

Дополнительная профессиональная программа
(повышение квалификации)

Основы безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом в образовательных организациях

Разработчики курса:
Николаичева И.М.-методист, к.п.н.;
Зайцев Ю.Ю. – инструктор-методист

2021 г.

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы

Совершенствование профессиональной компетентности педагогических работников ОО, в области безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом в образовательных организациях.

Совершенствуемые компетенции

№ п/п	Компетенция	Направление подготовки Физическая культура 49.03.01 Бакалавриат 4 года
		Код компетенции
1.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	ОПК-7
2.	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.	ОПК-12

1.2. Планируемые результаты обучения

№	Знать–уметь	Направление подготовки Физическая культура 44.03.01 Бакалавриат
		Код компетенции
1.	Уметь: - разрабатывать инструкции по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и спортивных мероприятий по различным видам спорта, в том числе нетрадиционных; - определять особенности, виды и причины спортивного травматизма; - оказывать первую помощь при травмах, полученных на занятиях физической культурой и спортом. Знать: - алгоритм составления инструкций по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре	ОПК-7

	и спортивных мероприятий; - особенности, виды и причины спортивного травматизма; - правила профилактики и предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом. - алгоритм действий оказания первой помощи при получении травмы обучающимися на занятиях физической культурой и спортом.	
2.	Уметь: - организовывать безопасный учебный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с правилами техники безопасности, с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей учащихся. Знать: - нормативно-правовые акты в сфере образования, физической культуры и спорта, охраны труда и техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - особенности организации безопасного учебного процесса по физической культуре и спорту; - возрастные и психофизические особенности учащихся; - медико-педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом.	ОПК-12

1.3. Категория обучающихся: уровень образования ВО, область профессиональной деятельности – физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

1.4. Форма обучения: программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

1.5. Режим занятий: доступ к образовательной платформе организации круглосуточно при соблюдении установленных сроков обучения.

1.6. Трудоёмкость: 28 часов.

РАЗДЕЛ 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды внеауди- торных учебных занятий, учеб- ных работ		Форма кон- троля	Трудоемкость
		Видео лекции	Практические занятия		
1.	Обзор нормативно-правовых актов в сфере образования, физической культуры и спорта, охраны труда и техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	1	1	Контрольные вопросы	2
2.	Алгоритм составления инструкций по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и спортивных мероприятий.	1	3	Практическая работа № 1	4
3.	Особенности, виды и причины спортивного травматизма.	1	3	Практическая работа № 2	4
4.	Правила профилактики и предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом.	1	2	Контрольные вопросы	3
5.	Алгоритм действий оказания первой помощи при получении травмы обучающимися на занятиях физической культурой и спортом, правила оказания первой помощи.	1	3	Практическая работа № 3	4
6.	Особенности организации безопасного учебного процесса по физической культуре и спорту.	1	3	Практическая работа № 4	4
7.	Возрастные и психофизические особенности учащихся.	1	2		3
8.	Медико-педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом.	1	2	Контрольные вопросы	3
Итоговая аттестация:			1	Тестирование	1
Форма итогового контроля: Зачет выставляется по совокупности выполненных практических работ №1-4, ответов на контрольные вопросы и итогового тестирования.					
Всего:		8	20		28

2.2. Учебная программа

Темы	Виды учебных занятий/работ	Содержание
Тема 1. Обзор нормативно-правовых актов в сфере образования, физической культуры и спорта, охраны труда и техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Видео лекция, 1 час	Краткий обзор основных нормативных, правовых документов, способствующих реализации государственной политики в области образования, физической культуры и спорта. Нормативные документы в области охраны труда и техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
	Практическое занятие, 1 час	Контрольные вопросы. Ответить на вопросы по данной теме в письменном виде.
Тема 2. Алгоритм составления инструкций по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и спортивных мероприятий.	Видео лекция, 1 час	Общие правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Требования к спортивным сооружениям, инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Инструкции по охране труда по предмету «Физическая культура»: для обучающихся и учителя. Перечень документов по охране труда и технике безопасности в образовательном учреждении.
	Практическое занятие, 2 часа	Самостоятельное изучение материала. Инструкции по технике безопасности на уроках физкультуры и на секционных занятиях по видам спорта. Журналы регистрации инструктажа по технике безопасности и испытаний спортивного оборудования. Акты-разрешения на проведение занятий, использование материально-технической базы, приемки спортивных сооружений и т.д.
	Практическое занятие, 1 час	Практическая работа № 1. Разработка инструкции по технике безопасности на занятии по нетрадиционному виду спорта в своем образовательном учреждении.
Тема 3. Особенности, виды и причины спортивного травматизма.	Видео лекция, 1 час	Основные причины спортивного травматизма, его особенности и закономерности. Матрица спортивного травматизма. Причины методического и организационного характера. Механизмы получения травм. Основные ошибки, допускаемые на занятиях физической культурой и спортом. Наиболее распространенные случаи травм. Анализ и классификация случаев, приведших к травматизму.
	Практическое занятие, 2 часа	Самостоятельное изучение материала. По представленным видеоматериалам изучить случаи травматизма происшедшие в образовательных организациях города Москвы.
	Практическое занятие, 1 час	Практическая работа № 2. По представленным видео материалам определение особенности, вида и причины полученной

		травмы учащимся на уроке (занятии) физической культуры.
Тема 4. Правила профилактики и предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом.	Видео лекция, 1 час	Необходимые условия безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Рекомендации по минимизации травматизма при занятиях физической культурой и спортом: подготовка материально-технической базы; требования к внешнему виду учащихся; действия учителя при подготовке к занятиям.
	Практическое занятие, 1 час	Самостоятельное изучение материала. Правила профилактики и предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
	Практическое занятие, 1 час	Контрольные вопросы. Ответить на вопросы по данной теме в письменном виде.
Тема 5. Алгоритм действий оказания первой помощи при получении травмы обучающимися на занятиях физической культурой и спортом, правила оказания первой помощи..	Видео лекция, 1 час	Универсальный алгоритм оказания первой помощи на занятиях. Комиссия по расследованию несчастных случаев обучающихся. Процедура создания комиссии. Права и обязанности комиссии. Права и обязанности учителя физической культуры. Перечень документов при регистрации несчастных случаев с учащимися в образовательном учреждении. Правила оказания первой помощи: действия учителя, школьного медицинского работника, обучающихся при получении травм. Средства первой помощи.
	Практическое занятие, 2 часа	Самостоятельное изучение материала. Виды и классификация травм. Общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавшего. Алгоритмы действия при кровотечениях, переломах, обмороках и других несчастных случаях. Отработка навыков наложения повязок; наложения шины и других действий.
	Практическое занятие, 1 час	Практическая работа № 3. Подготовка видео ролика по оказанию первой помощи при травме (по выбору), полученной на занятиях физической культурой и спортом.
Тема 6. Особенности организации безопасного учебного процесса по физической культуре и спорту.	Видео лекция, 1 час	Возрастные и психофизические особенности детей школьного возраста. Распределение нагрузки на занятиях с учетом возрастных и психофизических особенностей обучающихся. Принципы обучения двигательным действиям. Подбор упражнений с учетом возрастных особенностей. Разминка – залог безопасности занятия. Приемы управления и владения аудиторией.
	Практическое занятие, 2 часа	Самостоятельное изучение материала. Самостоятельное изучение представленного видео материала по проведению безопасных занятий по различным видам спорта с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей

		обучающихся (на примере занятий ведущих учителей физической культуры г. Москвы).
	Практическое занятие, 1 час	Практическая работа № 4. Представление фрагмента видео урока или занятия по физической культуре и спорту (разминка или обучение технике двигательного действия) в соответствии с правилами техники безопасности с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей учащихся.
Тема 7. Возрастные и психофизические особенности учащихся.	Видео лекция, 1 час	Возрастные этапы развития детей. Психические и физические особенности детей в разном возрасте. Возрастные и индивидуальные особенности учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста. Распределение обучающихся по уровню физического развития и состоянию здоровья. Влияние физической культуры на развитие ребёнка. Распределение нагрузки с учетом возрастных категорий и психофизических особенностей учащихся.
	Практическое занятие, 2 часа	Изучение представленных видео материалов проведения занятий по физической культуре и спорту с учащимися разных возрастных категорий. Анализ распределения нагрузки педагогом на представленных видео уроках с учетом возрастных категорий и психофизических особенностей учащихся.
Тема 8. Медико-педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом.	Видео лекция, 1 час	Медицинский допуск обучающихся к занятиям. Медицинские противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Медицинские группы здоровья. Определение самочувствия учащихся на занятиях физической культурой и спортом. Признаки утомления. Этапы восстановления после физических нагрузок.
	Практическое занятие, 1 час	Самостоятельное изучение материала. Средства и методы медицинского контроля. Средства и методы педагогического контроля. Самоконтроль.
	Практическое занятие, 1 час	Контрольные вопросы. Ответить на вопросы по данной теме в письменном виде.
Итоговая аттестация	1 час	Зачет выставляется по совокупности выполненных практических работ №1-4, контрольных вопросов и итогового тестирования.

РАЗДЕЛ 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

3.1. Текущий контроль

Оценка качества освоения программы осуществляется по результатам текущего контроля и итоговой аттестации.

В качестве **текущего контроля** выступают практические работы и контрольные вопросы.

Практические работы:

№ практической работы	Название	Требования
1	Разработка инструкции по технике безопасности на спортивных объектах по нетрадиционному виду спорта в своем образовательном учреждении.	Раскрыты все разделы «Инструкции» в соответствии с регламентом: 1. Общие требования безопасности на занятиях физической культурой и спортом. 2. Требования к инвентарю и оборудованию. 3. Требования к технике безопасности перед началом занятий. 4. Требования к технике безопасности во время занятий. 5. Требования к технике безопасности в аварийных ситуациях 6. Требования к технике безопасности по окончании занятий. 7. Требования к охране здоровья и безопасности обучающихся.
2	По представленным видео материалам определение особенности, вида и причины полученной травмы учащимся на уроке (занятии) физической культуры.	1. Содержание занятия соответствует поставленным целям и задачам. 2. Соответствие с требованием безопасности места проведения занятий, спортивного инвентаря и оборудования. 3. Ошибки, допущенные педагогом при проведении занятия (методические и/или организационные). 4. Механизм получения травмы. 5. Распределение нагрузки с учетом возраста обучающихся в течение занятия и использование упражнений.
3	Подготовка видео ролика по оказанию первой помощи при травме (по выбору), полученной на занятиях физической культурой и спортом.	1. Использование универсального алгоритма оказания первой помощи. 2. Использование подручных средств при оказании первой помощи. 3. Верность использования приемов по обработке травмы.

4	Представление фрагмента видео урока или занятия по физической культуре и спорту (разминка или обучение технике двигательного действия) в соответствии с правилами техники безопасности с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей учащихся.	1. Наличие целеполагания на уроке или секционном занятии. 2. Содержание учебного материала соответствует поставленным целям и задачам урока или занятия. 3. Оптимальность выбранных методов и приемов обучения направлены на безопасность учебного процесса. 4. Личностные качества педагога на уроке. 5. Наличие фрагментов подготовки инвентаря и оборудования. 6. Объяснение задач урока учащимся. 7. Правильное распределение физической нагрузки на занятиях с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся.
---	---	---

Контрольные вопросы:

Тема	Контрольные вопросы
Тема 1. Обзор нормативно-правовых актов в сфере образования, физической культуры и спорта, охраны труда и техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	1. Перечислите нормативно-правовые акты регламентирующие организацию и проведение занятий по физической культуре и спорту в образовательных организациях. 2. Перечислите документы, регламентирующие охрану здоровья обучающихся на занятиях физической культурой и спортом в образовательных организациях. 3. Перечислите документы, регламентирующие порядок действий при несчастных случаях на занятиях физической культурой и спортом.
Тема 4. Правила профилактики и предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом.	1. Назовите основные условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом. 2. Перечислите последовательность действий учителя при подготовке к занятиям физической культурой и спортом. 3. Назовите требования к спортивной форме и внешнему виду учащихся на занятиях физической культурой и спортом. 4. Перечислите принципы рациональной методики обучения занимающихся на занятиях физической культурой и спортом. 5. Для чего нужна разминка перед занятиями физической культурой и спортом?
Тема 8. Медико-педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом.	1. Охарактеризуйте понятие «МПК». 2. Какие показатели входят в медицинский контроль на занятиях физической культурой и спортом. 3. Как определить степень утомления занимающихся?

	ющихся в педагогическом контроле на занятиях физкультурой и спортом. 4.Перечислите объективные показатели самоконтроля. 5.Перечислите основные показатели двигательного режима на занятиях физической культурой и спортом.
--	---

Критерии оценивания: выполнены не менее 2/3 требований к практической работе и ответам на контрольные вопросы – оценка «Зачёт». Требования не выполнены или выполнены 1/3 требований к заданию – оценка «Незачёт».

3.2. Итоговая аттестация включает зачёт по совокупности выполненных практических работ №1-4, контрольных вопросов и итоговое тестирование.

Итоговое тестирование включает 20 вопросов и проводится в целях выявления знаний нормативно-правовой базы образования, физической культуры и спорта в РФ, знаний по охране труда, обеспечению безопасности и предупреждению травматизма при проведении занятий по физической культуре и спорту.

Пример вопросов итогового тестирования.

Номер задания	Инструкция к заданию Вопрос	Варианты ответа	Правильный вариант
1.	<i>Выберите один правильный ответ</i> Заниматься гимнастикой можно только в обуви:	а) с нескользкой подошвой б) в любой спортивной обуви в) только без обуви	а
2.	<i>Выберите один правильный ответ</i> Отсутствие разминки перед началом занятий может привести:	а) к плохому самочувствию б) к травме в) перегреву мышц	б

Слушатель считается аттестованным, если на итоговом тестировании выполнено не менее 60% заданий, и сдан «индивидуальный зачёт» на оценку «зачтено».

РАЗДЕЛ 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

Основная литература:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 17.02.2021 N 10-ФЗ.);

2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 30.12.2020 N 524-ФЗ.);

3. "Трудовой кодекс Российской Федерации" от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 29.12.2020). Раздел X. Охрана труда (ст. 209 - 231);

4. Отраслевое соглашение по организациям, подведомственным министерству спорта российской федерации, между министерством спорта российской федерации и общественной организацией "Общероссийский профессиональный союз работников физической культуры, спорта и туризма российской федерации"

на 2018 - 2020 годы от 6 марта 2018 г.;

5. Крейнерт А.В. «Организация безопасного пространства при проведении уроков физической культуры в средней школе»: Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. Материалы VIII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях. Под редакцией А.С. Хомченко. 2019. С. 94-95;

6. Грушко Е.В. «Проблемы обеспечения безопасности и причины травматизма на занятиях по физическому воспитанию в образовательных организациях»: Теория и практика инновационных технологий в АПК. Материалы научной и учебно-методической конференции профессорско-преподавательского состава,

научных сотрудников и аспирантов ВГАУ. 2016. С. 130-132;

7. Балдаиров М.С. «Меры безопасности и предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке»: Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. Сборник материалов межведомственного круглого стола. Ответственный редактор С.М. Струганов. 2017. С. 167-171;

8. Бондаренко В.В. «Предупреждение детского травматизма на уроках физической культуры»: теория, методика, практика. 2016. № 3 (8). С. 390-394;

9. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Киселев П.А., Попова Г.Н. «Меры безопасности на уроках физической культуры (все для учителя физической культуры)»

Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоградский государственный университет. Волгоград, 2003;

10. Буянов В.Н., Кирьянова Л.А., Переверзева И.В., Демиденко О.В., Вольский В.В. «Первая помощь (доврачебная непрофессиональная) при проведении физкультурно-спортивных мероприятий»: учебное пособие / Ульяновск, 2016;

11. Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г. «Меры безопасности и нормативно-правовое регулирование физической культуры»: Учебное пособие / Волгоград, 2019;

12. Тюрин К.А., Захарченко А.Е. «Правила техники безопасности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи»: Тенденции развития науки и образования. 2020. № 67-3. С. 145-150;

13. Бардина М.Ю. «Техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом»

Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3. № 1. С. 18-22;

14. Магомедов М.Г. «Техника безопасности при проведении уроков физической культуры (памятка для родителей)»: Академия педагогических идей Нова-

ция. 2016. № 12. С. 50-61;

15. Святова Н.В., Васильев С.В., Урбанов А.Ю. «Детский травматизм»: Ученые записки Казанского филиала "Российского государственного университета правосудия". 2018. Т. 14. С. 483-492.

Дополнительная литература:

1. Велитчеко В.К. «Физкультура без травм». – Просвещение, 1993;
2. Охрана труда в образовательных учреждениях (Сборник инструкций по охране труда 1999 г.); Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, лыжному спорту, плаванию, спортивным играм, при проведении соревнований, при проведении занятий в тренажерном зале;
3. Техника безопасности на уроках физической культуры / Составители: Муравьев В.А., Созинова Н.А. — М.: СпортАкадемПресс, 2001. — 96 с. (Физкультура и спорт в школе);
4. Икрамов Э.Ф., Нематов Б.И. «Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях на занятиях физической культурой»: Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации. Материалы I Международной научно-практической (очно-заочной) конференции. 2015. С. 49.

Интернет-ресурсы:

1. Охрана труда на уроках физической культуры. - URL: https://www.youtube.com/watch?time_continue=32&v=k7bt3iKQIYU/ (дата обращения 11.03.2021);
2. Сборник образцов журналов и актов по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом в образовательном учреждении. - URL: <http://olimpiec-nn.ru/cbornik-obraztsov-zhurnalov/> (дата обращения 09.03.2021);
3. Спортивный травматизм (причины и профилактика) - URL: <https://studrb.ru/works/entry17421/> (дата обращения 02.03.2021);

4. Техника безопасности на уроках физической культуры - URL: https://www.youtube.com/watch?v=_3wniredK4w/ (дата обращения 14.03.2021);

4.2. Материально-технические условия для реализации программы:

Компьютер; компьютерные программы, обеспечивающие образовательный процесс; видеокамера; микрофон, сеть интернет.