МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Грозненский государственный нефтяной технический университет имени академика М.Д. Миллионщикова

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
_____ И.Г. Гайрабеков
«_____»_____2021 г.

Методические указания по освоению дисциплины

«Физическая культура»

20.02.04 Пожарная безопасность

Грозный – 2021 г.

Содержание

	Введение	3
1.	Памятка для студентов по дисциплине «Физическая культура»	4
2.	Требования к уровню освоения содержания дисциплины	4
3.	Основные причины травматизма во время занятий физическими упражнениями	6
4.	Первая помощь пострадавшему, получившему травму во время занятий физическими упражнениями	8
5.	Литература	10

Введение

Целью физического воспитания студентов в СПО является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание основ здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

1. Памятка для студентов по дисциплине «Физическая культура»

1. Занятия по физической культуре проводятся весь период обучения.
2. Студенты обязаны пройти медицинский осмотр и принести медицинскую справку, в какой медицинской группе допущены до занятий.
3. Допуском к занятиям по физической культуре после болезни является также медицинская справка.
4. В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия по физической культуре (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием; право на получение зачета (диф. зачета) студент имеет: при регулярном посещении занятий; выполнении зачетных нормативов по физической культуре и специальной подготовке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физической культуре в установленные сроки;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе;
- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;
- иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

5. Освобождение от занятий физической культурой может носить только временный характер.
6. Студенты, пропустившие учебные занятия, к сдаче зачетных требований и контрольных тестов допускаются после отработки занятий.

2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины «Физическая культура»

В ходе обучения студенты должны полностью выполнить требования Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт
как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;
- основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Студент должен владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

Студент должен приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных и профессиональных целей.

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре, являются: отдельные виды спорта:
легкая атлетика, прикладная гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, туризм, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей медицинских групп (основной, подготовительной, специальной (ЛФК).

Студены, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и учебно-методическому разделам программы и готовят реферат. Студенты специальной медицинской группы выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента. Условием дифференцированного зачета для студентов четвертого курса является выполнение тестов по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке не ниже, чем на «удовлетворительно».

Как отдельные показатели зачетных требований выступают дифференцированные оценки по посещаемости и сдаче теоретического раздела учебной программы.

Спортивная подготовка студентов определяется по степени усвоения студентами основных разделов подготовки данного вида спорта.

Формой текущего и итогового контроля успеваемости студентов по

Содержание образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет определить следующие требования к знаниям и умениям студента по окончании курса обучения.

Студент должен знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни.

Студент должен владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

Студент должен приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных и профессиональных целей.

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре, являются: отдельные виды спорта:
легкая атлетика, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей медицинских групп (основной, подготовительной, специальной (ЛФК).

Студены, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и учебно-методическому разделам программы и готовят реферат. Студенты специальной медицинской группы выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Для студентов всех учебных групп основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента. Условием дифференцированного зачета для студентов первого курса является выполнение тестов по физической подготовке не ниже, чем на «удовлетворительно».

Как отдельные показатели зачетных требований выступают дифференцированные оценки по посещаемости.

Спортивная подготовка студентов определяется по степени усвоения студентами основных разделов и тем подготовки данного вида спорта.

Формой текущего и итогового контроля успеваемости студентов по физической культуре являются зачеты. На первом курсе дифференцированный зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка за семестр определяется по следующим показателям:
- посещаемость;
- общая физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.

Таблица 1. Обязательные тесты определения физической подготовленности.

Характеристика направленности тестов	Оценка					Оценка				
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м.	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подвижность (сед) и опускание туловища из положения лежа , ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
- подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость - бег 2000 м. (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
- бег 3000 м. (мин., сек.)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

3. Основные причины травматизма во время занятий физическими упражнениями и их предупреждение

1. Нарушение дисциплины, плохое выполнение разминки, неправильное слабое владение техникой, несоблюдение правил при проведении игр.
2. Несоответствие формы одежды погодным условиям, виду спорта.
4. Несоблюдение инструкций по технике безопасности; наличие на площадке посторонних предметов, наличие у занимающихся посторонних предметов, часов, цепочек, браслетов, серёжек, металлических и пластмассовых заколок, значков; отсутствие спортивной обуви и формы.
5. Нарушение врачебных требований: занятия при болезненных состояниях; несоблюдение сроков ограничения после заболеваний; участие в соревнованиях студентов из специальной медицинской группы; участие в соревнованиях студентов без разрешения врача.

Для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой следует для начала определить причины, условия и обстоятельства получения травм студентами во время выполнения различных упражнений.

Чаще всего встречаются легкие спортивные травмы, которые не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Но есть травмы, которые характерны только для занимающихся физической культурой и спортом. Они могут быть различной тяжести, в том числе и тяжёлыми.

Следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм:

-индивидуальные особенности занимающихся физической культурой;

-условия проведения занятий, наличие и качество инвентаря;

-особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности.

Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом, каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

- иметь для занятий соответствующую обувь и одежду;
- не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
- перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий.

Таким образом, причины несчастных случаев и травм кроются в нарушениях обязательных правил при проведении занятий по физическому воспитанию.

Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике

Лёгкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными, циклическими, ациклическими и смешанными движениями. Во всех видах лёгкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий, реже встречаются травмы мышц. Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок – кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травмирования во время занятий лёгкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.
2. Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке.
3. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.
4. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и бег и т. п.).
5. Метание производить только в секторе для метания, где нет посторонних людей, по команде преподавателя.

Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм

К занятиям спортивными играми допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж. Они должны иметь спортивную форму, предусмотренную правилами игры.

Во время игр занимающиеся могут при падениях, столкновениях и выполнении индивидуальных игровых действий получить различные травмы. Поэтому занятие должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Обеспечение мер безопасности во время игр достигается выполнением следующих основных правил:

- занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах, отвечающих требованиям правил игры: перед игрой студенты должны снять все украшения, ногти на руках должны быть коротко подстрижены, очки закреплены резинкой и должны иметь роговую оправу;
- на занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания преподавателя;
- занятия должны проводиться под руководством преподавателя.

4. Первая помощь пострадавшему, получившему травму во время занятий физическими упражнениями.

Помощь при кровотечении

Любое механическое повреждение сосудов вызывает кровотечение. Первая медицинская помощь в этом случае должна быть направлена на остановку кровотечения, которая осуществляется прямо на месте травмирования следующими способами: прижатие пальцами сосуда несколько выше раны в точках поверхностного расположения артерий; наложение жгута на 3-5 см выше раны не более чем на 2 часа летом и 1 час зимой; наложение на место кровотечения давящей повязки; максимальное сгибание конечности при кровотечениях из руки или ноги; придать повреждённой конечности приподнятое положение при поверхностных ранениях.

Довольно часто во время занятий спортивными играми (футбол, баскетбол, волейбол), студенты получают травмы, при которых возникает кровотечение из носа. Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем: если кровотечению предшествовал удар, надо проверить, нет ли перелома, усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена; на 5-10 минут большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке; если после этого кровотечение не останавливается, следует ввести в носовые ходы кусочки ваты или марли, смоченные раствором поваренной соли (одна чайная ложка на стакан воды), или специальные кровоостанавливающие тампоны; в том случае, если кровотечение не останавливается в течение 30-40 минут, пострадавшего необходимо в сидячем положении доставить в лечебное учреждение.

Первая медицинская помощь при переломах костей

Переломом называется нарушение целостности кости. Переломы делятся на закрытые (без повреждения кожи) и открытые, при которых имеется повреждение кожи в зоне перелома. Переломы бывают разнообразной формы: поперечные, косые, спиральные, продольные.

Для перелома характерны: резкая боль, усиливающаяся при любом движении и нагрузке на конечность, изменение положения тела и формы конечности, нарушение её функции (невозможность пользоваться конечностью), появление отёчности и кровоподтёка в зоне перелома, укорочение конечности, патологическая (ненормальная) подвижность кости.

Основными мероприятиями первой помощи при переломах костей являются: создание неподвижности костей в области перелома; организация быстрейшей доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

Быстрое создание неподвижности костей в области перелома – **иммобилизация.** Наложение шины на месте происшествия и только после этого транспортировать больного.

Повреждения черепа и мозга. Наибольшую опасность при ушибах головы представляют повреждения мозга. Выделяют повреждения мозга: сотрясение, ушиб (контузия) и сдавливание. Для травмы мозга характерны общемозговые симптомы: головокружение, головная боль, тошнота и рвота. Наиболее часто встречаются сотрясения головного мозга. Основные симптомы: потеря сознания, (от нескольких минут до суток и более) и ретроградная амнезия – пострадавший не может вспомнить события, которые предшествовали травме. При ушибе и сдавливании мозга появляются симптомы очагового поражения: нарушение речи, чувствительности движений конечности, мимики и т.д.

Первая помощь заключается в создании покоя. Пострадавшему придают горизонтальное положение. К голове прикладывают пузырь со льдом или ткань, смоченную холодной водой.

Транспортировку пострадавших с ранениями головы, повреждениями костей черепа и головного мозга следует осуществлять на носилках в положении лёжа на спине.

Транспортировку пострадавших в бессознательном состоянии следует осуществлять в положении лёжа на боку.

Первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях связок и вывихах

Ушиб. На месте ушиба быстро появляется припухлость, возможен и кровоподтёк (синяк). При разрыве крупных сосудов под кожей могут образоваться скопления крови (гематомы). При ушибе необходимо создать покой повреждённому органу. На область ушиба необходимо наложить давящую повязку, придать этой области тела возвышенное положение, что

способствует прекращению дальнейшего кровоизлияния в мягкие ткани. Для уменьшения болей и воспалительных явлений к месту ушиба прикладывают холод – пузырь со льдом, холодные компрессы.

Растяжения и разрывы связок. Растяжение характеризуется появлением резких болей, быстрым развитием отёка в области травмы и значительным нарушением функций суставов. Первая помощь при растяжении связок- это, накладывание повязки, фиксирующую сустав.

При разрыве сухожилий, связок первая помощь заключается в создании больному полного покоя, наложении тугой повязки на область поврежденного сустава.

Первая помощь: холод на область повреждённого сустава, применение обезболивающего, иммобилизация конечности в том положении, которое она приняла после травмы.

Обморок - кратковременная потеря сознания вследствие острой ишемии головного мозга. Проявляется он внезапным нарушением сознания вплоть до полной его утраты. Внезапно появляются тошнота, рвота, звон в ушах, головокружение, потемнение в глазах с резким побледнением кожи, зрачки расширены. Реакция их на свет ослаблена. Дыхание поверхностное, замедленное. Пульс замедленный – 40 – 50 ударов в минуту.

Основные причины: психические травмы, потрясения, сильные отрицательные эмоции, болевой синдром, переутомление, массивные кровопотери.

Неотложная помощь. Необходимо обеспечить свободное дыхание, расстегнуть воротник, пояс, широко открыть окна или вынести пострадавшего на открытый воздух, несколько опустить голову или приподнять нижние конечности. Опрыскать лицо холодной водой или похлопать по щекам полотенцем, смоченным в холодной воде. Согреть, накрыть пострадавшего и напоить крепким кофе или чаем. Хорошо помогает вдыхание возбуждающих средств (нашатырный спирт и уксус), легко смазывая кожу по краям отверстий носа, смазать виски.

Травматический шок. Возникает при тяжёлых травмах, ранениях крупных или магистральных сосудов. Происходит резкое падение артериального давления.

Основные причины: тяжёлые ушибы, сдавливания грудной клетки, общее сотрясение организма. Способствующими факторами является перенапряжение, переутомление, истощение, переохлаждение, психическое перенапряжение.

Неотложная помощь. Наложение жгута, давящей повязки. Фиксация конечностей при переломах. Обезболить и транспортировать в медпункт.

Жгут накладывают выше места ранения. Давление должно быть достаточным для прекращения кровотечения, но не вызывающим полную анемию. Жгут может находиться не более 1,5 – 2 часа, а в холодное время года не более чем один час.

Отравления – заболевания химической этиологии, развивающиеся при попадании в организм человека химических веществ. Преимущественное распространение имеют бытовые отравления

Неотложная помощь при отравлениях должна оказываться как можно раньше. Наиболее благоприятная обстановка – покой, достаточный доступ свежего воздуха. Необходимо промыть желудок или вызвать рвоту, используя раствор поваренной соли (2 столовые ложки на один стакан воды). Госпитализация нужна во всех видах отравления.

Солнечный удар. При солнечном ударе происходит поражение центральной нервной системы, вызываемое интенсивным действием прямых солнечных лучей на область головы. Солнечный удар может произойти как во время пребывания на солнце, так и через 6-8 часов.

Симптомы. Общее недомогание, разбитость, головная боль, головокружение, шум в ушах, тошнота, а иногда рвота, учащение пульса и дыхания, усиленное потоотделение, повышение температуры, иногда носовое кровотечение.

Неотложная помощь. В большинстве случаев достаточно поместить больного в тень, освободить от одежды, дать выпить холодной воды, положить холодный компресс на голову, обернуть простыней, смоченной холодной водой. В тяжёлых случаях больные подлежат госпитализации.

5. ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
3. Рабочие программы для подготовки всех специальностей по дисциплине «Физическая культура».
4. Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А. — Белгород: