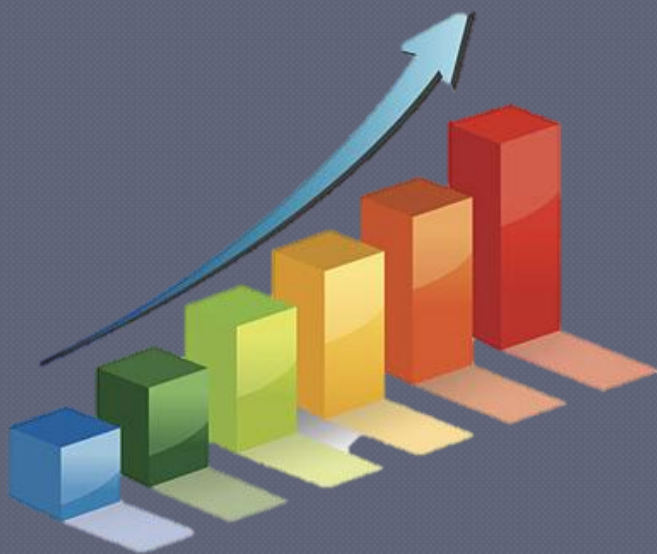


Семинар-практикум «Профилактика травматизма на уроках физической культуры в ОО»



Дата проведения: 9 декабря 2022г.

Время проведения: 15.00-16.30.

Участники: для учителей физической культуры со стажем работы до 1 года

ПРОГРАММА :

Открытие семинара-практикума

Евгений Юрьевич Корчагин, ведущий специалист МКУ КНМЦ;

«С чего начинать, за что браться»

Ворсконян Ирина Альбертовна, учитель физической культуры МАОУ СОШ № 51;

«Профилактика травматизма в детском школьном туризме»

Палеха Олег Владимирович, учитель физической культуры МАОУ СОШ 46;

«Оказание первой помощи на уроках физической культуры»

Кардаильский Дмитрий Николаевич,

учитель физической культуры МАОУ гимназия №82;

«Основные аспекты техники безопасности на уроках гимнастики»

Салата Анна Андреевна, учитель физической культуры МАОУ гимназия №69ф

«Техника безопасности на уроках физической культуры»

Скирда Елена Альфредовна,

Передрий Денис Александрович,

учителя физической культуры МАОУ СОШ № 104;

«Профилактика травматизма на уроках физической культуры»

Шемет Денис Владимирович, учитель физической культуры МАОУ СОШ № 95;

«Профилактика травматизма на занятиях по фитнесу и фитнес-аэробике»

Хафизова Айгуль Фаткулловна,

учитель физической культуры АНОО гимназия «Лидер»

Профилактика травматизма в детском школьном туризме



Палеха Олег Владимирович, учитель физической культуры МАОУ СОШ 46

Абсолютной безопасности в туризме не бывает,
всегда существует некоторый остаточный риск !

Туризм, учитывая специфику данной социально-экономической деятельности,
непрерывно связан с опасностью, возникновением рисков.

Обеспечение безопасности при проведении туристских школьных походов
обеспечивается за счет:

- ✓ Комплектования группы
- ✓ Грамотного подбора и оценки безопасности туристического маршрута
- ✓ Дисциплины
- ✓ Подбора личного и группового снаряжения
- ✓ Наличия аптечки
- ✓ Правильного выбора мест ночевки и привалов
- ✓ Правильных технических и тактических элементов передвижения группы
- ✓ Соблюдения личной гигиены

Комплектование группы

Комплектование группы очень тесно связано с целями похода и может осуществляться двумя способами:

I способ - сначала намечают цель похода, а потом подбирают подходящих участников;

II способ — сначала выявляют желающих участвовать в походе и лишь после этого намечают посильные для них цели.

При **комплектовании группы** необходимо соблюдать определенные требования.

Нужно, чтобы все участники похода имели не только сходные навыки и знания, близкие интересы, но и примерно одинаковую физическую подготовку. Для этого за 2-3 месяца до похода следует организовать совместные тренировочные занятия, во время которых туристы совершенствуются и овладевают техническими навыками и приемам преодоления препятствий. В группе должно быть не более 15 человек. Необходимо, чтобы ребята прошли медицинское освидетельствование.

Дисциплина!!!

Повышение сознательного отношения к
опасности и укрепление
дисциплинированности туристов!

Личное снаряжение.

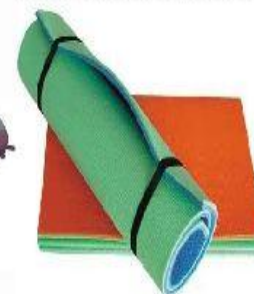
Рюкзак с гермовкладышем
или драйбэг



Спальник



Коврик



КЛМН



Средства гигиены



Фонарик



Личные
документы



Групповое снаряжение.

Палатки



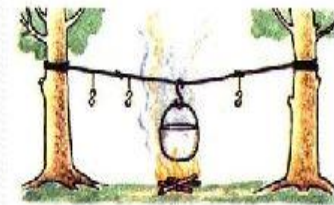
Тент



Пила + топор



Костровое оборудование



Аптечка



Набор для приготовления пищи



Маршрутные документы



Фото-видео аппаратура, средства связи



Ремнабор



**Организация
привалов и мест ночевок**



Организация привалов и ночлегов в походе. Основные требования к месту бивака.

• Бивак- это место, где участники похода отдыхают, питаются, спят и готовятся к дальнейшему пути.

Организация привала или ночлега заключается в том, чтобы правильно выбрать для него место, хорошо подготовить площадку, поставить палатку, развести костер и обеспечить безопасность лагеря от стихийных сил природы.

Требования безопасности к местам привалов и ночлегов.

• Не рекомендуется останавливаться лагерем на затопляемых речных отмелях, в руслах пересохших потоков или на низменных островах.

• В горном районе надо учитывать специфические особенности рельефа и погоды и во избежание камнепадов, лавин, оползней, селей не располагаться у подножия высоких скал, под карнизами, подвижными осыпями, на конусах выноса, в лавиноопасных кулуарах. Чтобы не подвергать себя риску поражения атмосферным электричеством, нельзя останавливаться при надвигающейся грозе на гребнях, вершинах холмов, перевалах.

• В лесу следует быть осторожным с огнем и не разбивать лагерь непосредственно в чаще хвойного леса или в сухом кустарнике. Рядом с выбранной площадкой не должны стоять гнилые или подрубленные деревья, иначе внезапно налетевший шквал или удар молнии может повалить их на туристов.

Технические элементы передвижения группы.

- Движение группы осуществлять организованной колонной.
(дистанция 1 -3 метра)
- По пересеченной местности следует идти слегка согнув колени, не до конца выпрямляя ногу в момент толчка.
- На подъемах нога ставится на всю стопу, слегка разворачивая носки в сторону, чуть наклоняя вперед туловище.
- Во время спуска нога ставится сначала на пятку не сгибая, а туловище не много откидывается назад.
- Руки как при подъеме, так и при спуске держат согнутыми в локтях.
(Рекомендуется использование треккинговых палок)

Первая помощь на уроке физической культуры.

Учитель физической культуры
МАОУ Гимназия №82
Кардаильский Д.Н.



Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"

- Статья 31 323-ФЗ - Первая помощь
- 1. Первая помощь до оказания медицинской помощи оказывается гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью, лицами, обязанными оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом и имеющими соответствующую подготовку, в том числе сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации, сотрудниками, военнослужащими и работниками Государственной противопожарной службы, спасателями аварийно-спасательных формирований и аварийно-спасательных служб.
- 2. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечень мероприятий по оказанию первой помощи утверждаются уполномоченным федеральным органом исполнительной власти.
- 3. Примерные программы учебного курса, предмета и дисциплины по оказанию первой помощи разрабатываются уполномоченным федеральным органом исполнительной власти и утверждаются в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.
- 4. Водители транспортных средств и другие лица вправе оказывать первую помощь при наличии соответствующей подготовки и (или) навыков
- Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе
 - медицинская помощь - комплекс мероприятий, направленных на поддержание и (или) восстановление здоровья и включающих в себя предоставление медицинских услуг;
- Статья 11. Недопустимость отказа в оказании медицинской помощи
 - 1. Отказ в оказании медицинской помощи в соответствии с программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи и взимание платы за ее оказание медицинской организацией, участвующей в реализации этой программы, и медицинскими работниками такой медицинской организации не допускаются.
 - 2. Медицинская помощь в экстренной форме оказывается медицинской организацией и медицинским работником гражданину безотлагательно и бесплатно. Отказ в ее оказании не допускается.
 - 3. За нарушение предусмотренных частями 1 и 2 настоящей статьи требований медицинские организации и медицинские работники несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.
- Статья 35. Скорая, в том числе скорая специализированная, медицинская помощь
 - 1. Скорая, в том числе скорая специализированная, медицинская помощь оказывается гражданам при заболеваниях, несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, требующих срочного медицинского вмешательства. Скорая, в том числе скорая специализированная, медицинская помощь медицинскими организациями государственной и муниципальной систем здравоохранения оказывается гражданам бесплатно.
 - 2. Скорая, в том числе скорая специализированная, медицинская помощь оказывается в экстренной или неотложной форме вне медицинской организации, а также в амбулаторных и стационарных условиях.

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года.

- **Охрана здоровья обучающегося**
включает: **Обучение**
педагогических работников
навыкам оказания первой
помощи.

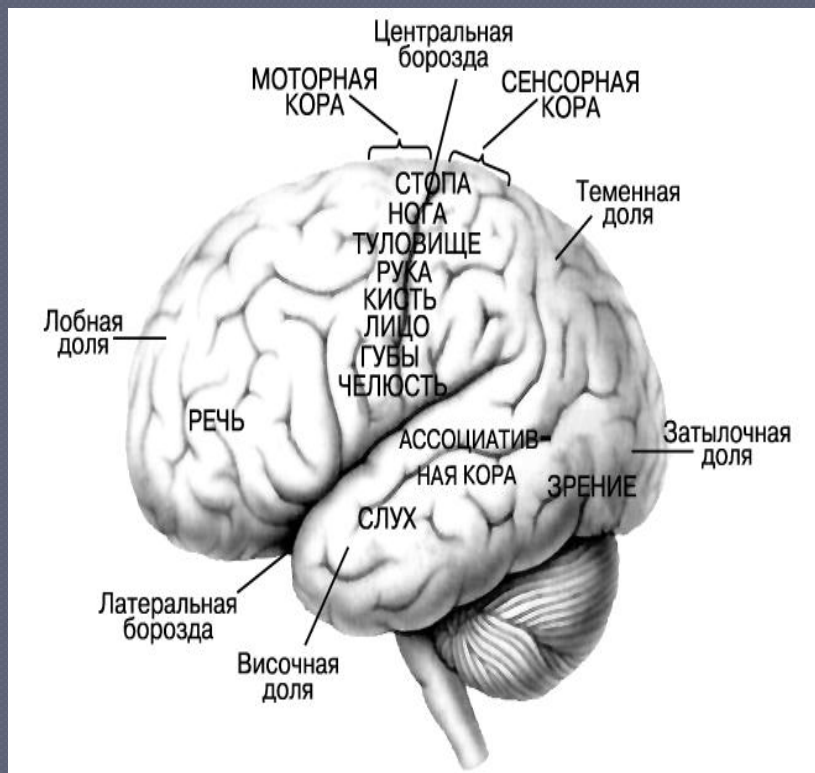
Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 23.04.2018, с изм. от 25.04.2018)

Статья 125. Оставление в опасности.

Заведомое оставление без помощи лица, находящегося в опасном для жизни или здоровья состоянии и лишенного возможности принять меры к самосохранению по малолетству, старости, болезни или вследствие своей беспомощности, в случаях, если виновный имел возможность оказать помощь этому лицу и был обязан иметь о нем заботу либо сам поставил его в опасное для жизни или здоровья состояние.

-
- 1. Отсутствие сознания.
 - 2. Остановка дыхания и кровообращения.
 - 3. Наружные кровотечения.
 - 4. Инородные тела верхних дыхательных путей.
 - 5. Травмы различных областей тела.
 - 6. Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения.
 - 7. Отморожение и другие эффекты воздействия низких температур.
 - 8. Отравления.

5 ЗОЛОТЫХ МИНУТ.....



- От общей массы тела, серое вещество занимает только 2 %, но при этом для полноценной работы оно потребляет 20 % от всего поступающего в организм газа. Мозг без кислорода не сможет выполнять свою работу.

Между 30-180 секундами лишения кислорода вы можете потерять сознание.

- Через три минуты нейроны страдают более сильным повреждением, и длительное повреждение головного мозга становится более вероятным.
- пять минут критическая точка.
- Через 10 минут, даже если мозг остается в живых, кома и длительное его повреждение почти неизбежны.
- Через 15 минут выживание становится практически невозможным

*Между жизнью и смертью есть «золотой» час. Если вы тяжело ранены, у вас осталось менее 60 минут, чтобы выжить.
Разумеется, вы не обязательно умрётё именно через час, это может случиться три дня или две недели спустя — но в вашем теле за этот период уже произойдёт нечто непоправимое».*
Р. Адамс Коули американский хирург.

Источником происхождения данного термина предположительно считаются записи военных хирургов французской армии в период Первой мировой войны



- О «золотом часе»: если в течение первого часа раненому оказать полноценную медицинскую помощь, то выживает 90%. Если помощь оказывается через два часа, выживет 10%

1 этап.

Вызов скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.

Если вы не уверены в своих знаниях и умениях действовать в экстремальной ситуации **Это ваш уровень оказания первой помощи.**

**ТЕЛЕФОНЫ ВЫЗОВА
ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ**

ПОЖАРНАЯ (МЧС)	101	ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ
ПОЛИЦИЯ	102	
СКОРАЯ ПОМОЩЬ	103	112
АВАРИЙНАЯ ГОРГАЗА	104	

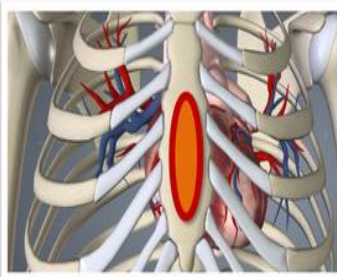
Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации до появления признаков жизни:

БАЗОВАЯ СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ

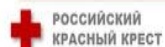
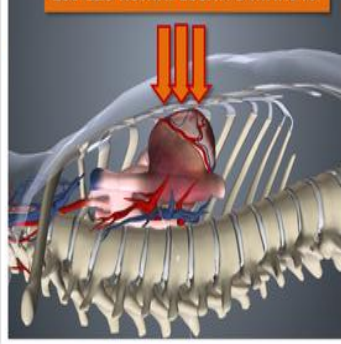
КОМПРЕССИИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

ПОСТРАДАВШИЙ НЕ РЕАГИРУЕТ И НЕ ДЫШИТ НОРМАЛЬНО.

АВТОМАТИЧЕСКИЙ НАРУЖНЫЙ ДЕФИБРИЛЛЯТОР НЕДОСТУПЕН.



100-120 КОМПРЕССИЙ В МИНУТУ

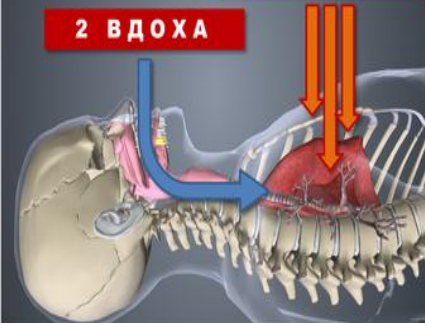


БАЗОВАЯ СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ

КОМПРЕССИИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

30 КОМПРЕССИЙ

2 ВДОХА

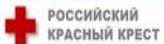


ПОСТРАДАВШИЙ НЕ РЕАГИРУЕТ И НЕ ДЫШИТ НОРМАЛЬНО.

АВТОМАТИЧЕСКИЙ НАРУЖНЫЙ ДЕФИБРИЛЛЯТОР НЕДОСТУПЕН.

Продолжайте реанимацию до тех пор, пока:

- не придет Скорая медицинская помощь (103) и не продолжит реанимацию;
- пострадавший не начнет нормально дышать, двигаться, реагировать, открывать глаза;
- вы в состоянии продолжать реанимацию.



2



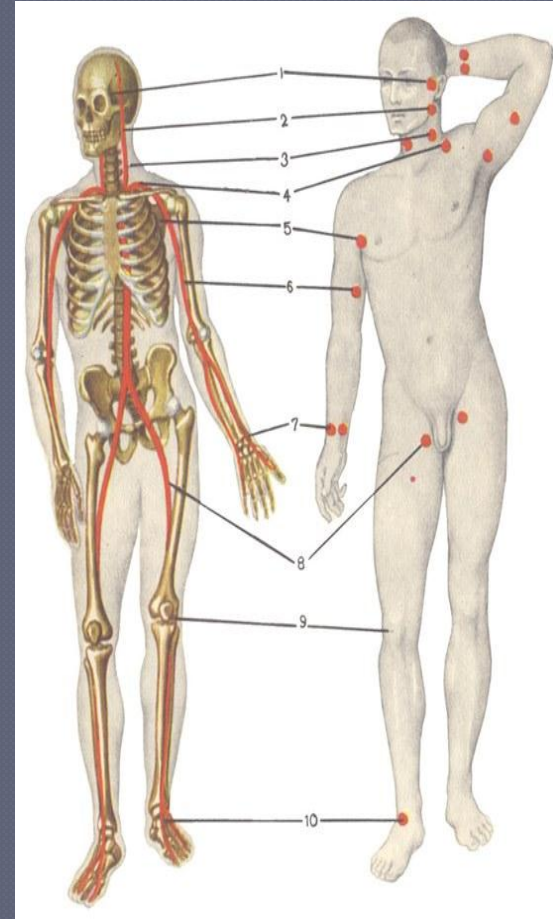
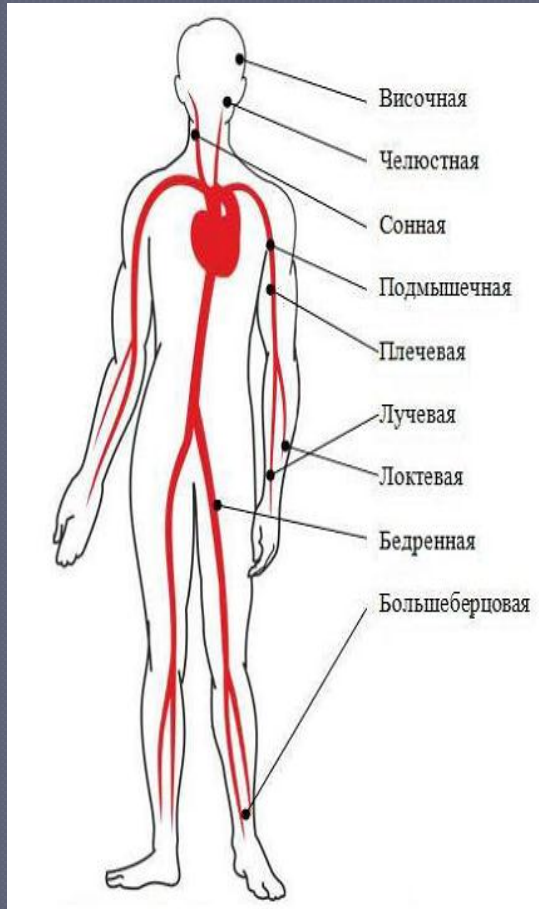
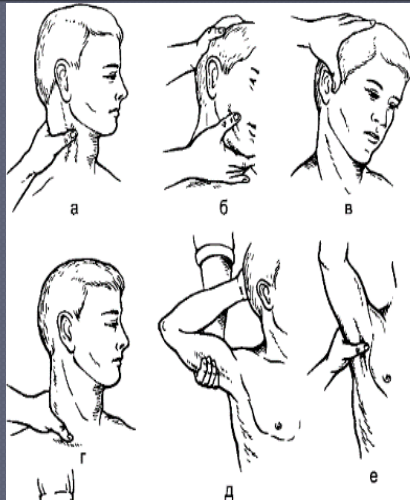
3



Мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей



Пальцевое прижатие артерии.

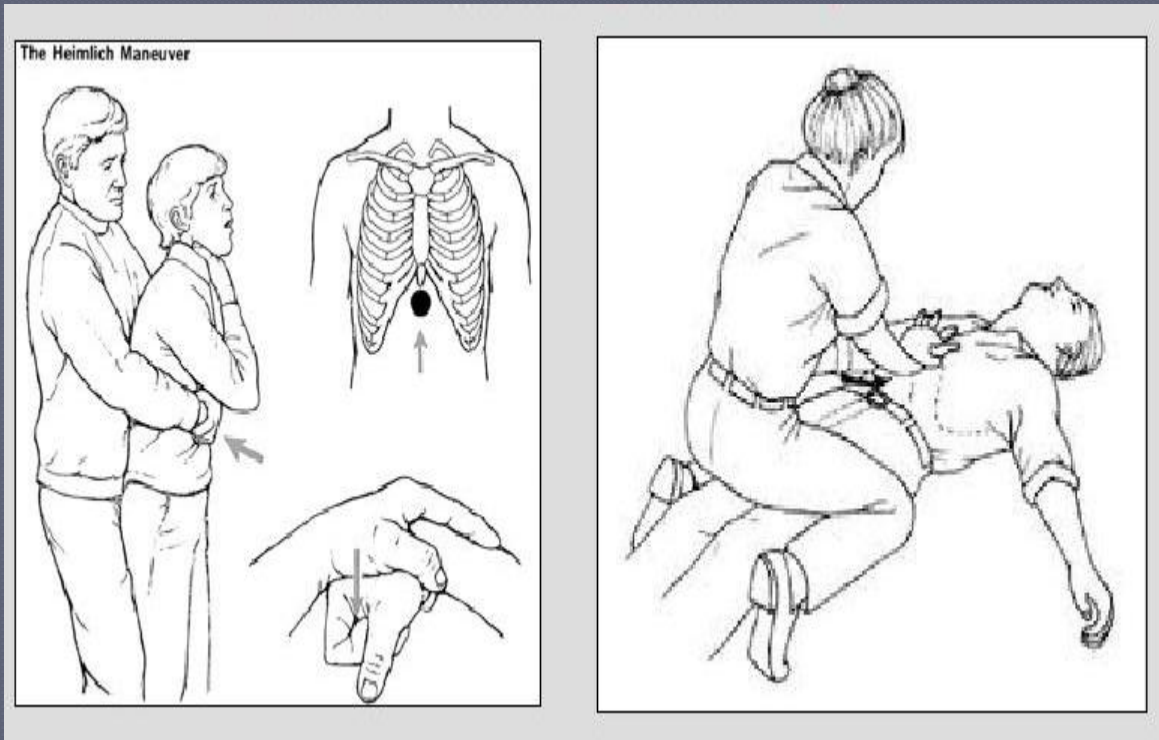


Прямое давление на рану.



Инородные тела верхних дыхательных путей

○ Прием Геймлиха.



Профилактика травматизма

- 1. Листок здоровья
- 2. Инструктаж по ТБ
- 3. Пирамида безопасности учителя физкультуры.
- Листок здоровья - документ учителя физической культуры требующий внимательного изучения (в первую неделю, идеально в течении первых трех дней сентября.)
- Инструктаж по технике безопасности с учетом мест занятий и тематики уроков (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные или подвижные игры)
- Пирамида безопасности:
- Спортивная форма (внимание на внешний вид, украшения, обувь)
- Дисциплина (начало и завершение урока, выход с места занятий, сопровождение детей до кабинета -для начальной школы.)
- Оборудование, (мячи, скамейки, гимнастическое оборудование и снаряды, футбольные ворота, волейбольная сетка, баскетбольный щит)
- Место занятий (спортзал, стадион, спортивная площадка)

Практические рекомендации :

- Аптечка. (без фарм. средств)
- Пластырь.
- Бинт
- Турникет
- Эластичный бинт
- Лед(охлаждение)
- Кровоостанавливающие салфетки.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ



*Учитель физической культуры
САЛАТА*

Анна Андреевна

МАОУ ГИМНАЗИЯ № 69 Ф

Изучение гимнастических (акробатических) элементов добавляют новые возможности в развитии подрастающего поколения, а в частности, детей школьного возраста. Они развивают не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое воспитание – понимание красоты и гармонии.

Наша основная задача как учителя, создать безопасные условия для обучения элементам акробатики и/или гимнастики:

Основные АСПЕКТЫ:

- Готовность материально-технической базы
- Готовность ученика
- Готовность учителя

Готовность материально — технической базы:

- Исправность спортивного оборудования
- Чистота зала и гимнастических матов
- Проветренное помещение

Готовность обучающихся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности
- имеющие спортивную обувь и форму
- опрятный внешний вид (без украшений, с собранными волосам у девочек)
- не выполнять сложные элементы без страховки

Готовность учителя

- должен знать медицинскую группу каждого учащегося
- лично испытывать снаряды и оборудование
- проверять надежность и исправность оборудования
- проходить курсы по охране труда
- обеспечивать страховку при выполнении элементов, особенно сложных
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить выполнение упражнения и оказать помощь

Профилактика травматизма на занятиях футболом



**ПЕРЕДРИЙ Д.А ,
учитель физической культуры
МАОУ СОШ №104**

Типичные травмы на занятиях футболом

Травмы при занятии футболом:

- растяжение связок голеностопного сустава, повреждение менисков, разрыв и надрыв мышц бицепса бедра и приводящих мышц бедра, повреждение крестообразных связок, сотрясение головного мозга, ушибы при падениях.

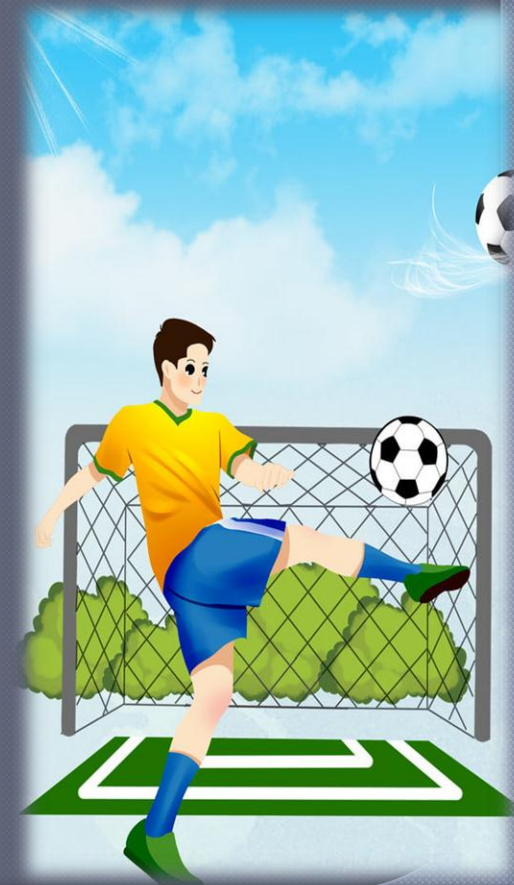
Причины получения травм

Причинами травм на уроках футбола являются: неправильное приземление после прыжков, столкновение игроков, подножки, недисциплинированность, грубость в игре. Во время игры в футбол к серьезным травмам могут привести: умышленное нарушение правил игры, некорректное поведение игроков. К травмам может привести отсутствие разминки или несоответствие проводимой разминки задачам урока.



Правила безопасности при занятии футболом

1. Проводить занятие на сухой спортивной площадке или в спортзале с чистым и сухим полом. До занятия проверить состояние покрытия, устойчивость ворот. Поле должно быть очищено от посторонних предметов, которые могут стать причиной получения травм обучающимися.
2. Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный костюм, майки, спортивные трусы, кроссовки с нескользящей подошвой). Обувь должна быть одного типа (или бутсы или кроссовки).
3. Во время игры необходимо использовать защитные щитки для голени и голеностопного сустава.
4. Перед занятием следует снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги).



5. В начале занятия – разминка, с учетом температурного режима и задач урока

6. На занятии строго соблюдать дисциплину, выполнять указания учителя физической культуры (судьи).

Во избежание получения травмы необходимо овладеть техникой перемещений, остановок, приема и передачи мяча. При неправильном приземлении после прыжка (не на всю стопу, а только на её переднюю или внутреннюю часть) возможны ушибы и растяжения связок голеностопных суставов; при чрезмерно сильной и неточной передаче мяча партнеру, который находится рядом и не успевает среагировать, мяч может нанести травму.



Профилактика травматизма

Для профилактики травм при изучении упражнений в футболе рекомендуется на каждом уроке проводить упражнения по укреплению связочного аппарата голеностопного сустава.

1. Ходьба с заданием: на носках, на пятках, на внутренней части стопы, на внешней части стопы. Упражнения выполняются по 15–20 метров (2–3 раза каждое упражнение).

2. Подъем на носки из различных исходных положений (стоя носками на возвышении, сидя, стоя на одной ноге), с весом собственного тела или с использованием дополнительного отягощения. Выполнять 10–15 раз.

3. Прыжки на скакалке на носках ног, на одной и двух ногах. Выполнять 50–100 прыжков.

4. Круговые движения в голеностопном суставе, выполнять по 10–15 раз сидя или стоя. Предлагаемые упражнения рекомендуется использовать и в основной части урока физической культуры для развития физических качеств. Время, затраченное на выполнение упражнений, не должно превышать 5 минут. При выполнении упражнений необходимо соблюдать меры безопасности.



Профилактика травматизма на уроках физической культуры

Скирда Елена Альфредовна,
учитель физической культуры
МАОУ СОШ №104

Основные причины возникновения опасных ситуаций:

- меньшая, чем необходимо, площадь занятий; (малые размеры спортивных залов, спортивных площадок);
- несоответствие места для занятий количеству занимающихся;
- неисправное оборудование и инвентарь;
- недостаток педагогических кадров;
- плохое качество пола;
- плохое качество спортплощадки, беговой дорожки;
- физическое старение и износ оборудования, инвентаря;
- неисправность снарядов, тренажёров, ненадёжность крепления;
- невыполнение санитарно-гигиенических требований: плохая освещённость места занятий; малый объём помещения для занятий; отсутствие вентиляции в помещении; грязный пол в спортзале; запылённость воздуха; низкая/высокая температура воздуха; пониженная/повышенная влажность воздуха

Основные причины возникновения опасных ситуаций:

- недостатки в организации занятий неправильная расстановка спортивного оборудования;
- отсутствие гимнастических матов под спортивными снарядами и тренажёрами;
- нерациональное размещение занимающихся при выполнении физических упражнений;
- недостаточные интервал и дистанция между занимающимися;
- неправильный выбор места для занятия;
- нахождение части учеников без присмотра учителя;
- неорганизованный приход на место/уход с места занятия;
- Методические ошибки при проведении занятий:
- не соответствующая учебно-воспитательным задачам структура занятия;
- плохая разминка;
- неправильная дозировка физической нагрузки;

- чрезмерная нагрузка на занимающихся в ходе занятия;
 - Несоблюдение дидактических принципов:
~~сознательности и активности, систематичности,~~
доступности и последовательности;
 - Форсированное обучение сложным упражнениям, связанным с риском и психологическими трудностями;
 - Неправильное обучение технике физических упражнений;
 - Отсутствие страховки и помощи, контроля за деятельностью учащихся;
 - Незнание учащимися приёмов самостраховки;
- Допуск к занятиям после перенесённой болезни без разрешения врача;
 - Низкий уровень квалификации учителя

Факторы, влияющие на травматизм

- плохая дисциплина;
- невнимательность при объяснении учителем техники выполнения того или иного двигательного действия, при показе упражнения;
- поспешность при выполнении упражнения;
- выполнение упражнений без разрешения учителя;
- недостаточная подготовленность к физическим нагрузкам;
- невыполнение требований к одежде и обуви для занятий, внешнему виду;
- Неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;

Факторы, влияющие на травматизм

скользящая, кожаная или пластиковая подошва обуви, высокий каблук, незавязанные шнурки;
различные (особенно колющие) предметы на теле, на одежде или карманах, в волосах - заколки, значки, булавки, мелкие бусы, цепочки, тесёмки, браслеты;
длинные волосы (их необходимо перетянуть лентой)

- Условия, необходимые для обеспечения безопасности занятий
- 1. Создать хорошую материально-техническую базу;
- 2. Выполнять санитарно-гигиенические требования;
- 3. Правильно выбирать место для занятий;
- 4. Методически грамотно планировать и проводить занятия;
- 5. Предупреждать занимающихся о возможных травмах, невыполнении указаний, неправильных двигательных действий.
- Таким образом, причины несчастных случаев и травм кроются в нарушениях обязательных правил при проведении занятий по физическому воспитанию. Эти правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, плаванию, и т.д.), с ними занимающихся необходимо знакомить перед началом занятий.

Рекомендации по технике безопасности

1. Места проведения занятий следует всегда содержать в порядке.
2. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.
3. Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке.
4. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.
5. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и бег и т. п.).

Профилактика травматизма на уроках физкультуры

Шемет Денис Владимирович,
учитель физической культуры
МАОУ СОШ 95

- **ПРОФИЛАКТИКА** от греческого слова система мер по предупреждению травм.



Травматизм –это наличие травм

Травма –это повреждение органа, ткани в результате внешнего воздействия

Особенность школьного травматизма

до 80 % на переменах

около 70 % во время падений и бега

**менее 20 % при занятиях на спортивных
снарядах**

Виды травм:

От характера травмируемой ткани

Открытые

Кожные
Подкожные
Полостные

Виды травм

```
graph TD; A([Виды травм]) --> B[Открытые]; A --> C[Кожные<br/>Подкожные<br/>Полостные]; A --> D[От точки приложения]; A --> E[Закрытые];
```

От точки приложения

Прямые
Непрямые
Одиночные
Множественные
Сочетанные
Комбинированные

Закрытые

Степень тяжести травмы

- Тяжелые травмы
- Травмы средней степени тяжести
- Легкие травмы
- Острые травмы
- Хронические травмы
- Микротравмы
- Очень легкие травмы
- Очень тяжелые травмы

Причины создания травмоопасных ситуаций

Риск возникновения травм у детей обусловлен:

- недисциплинированностью;
- неумением распознавать травмоопасную ситуацию;
- необученностью необходимым навыкам поведения на занятиях физкультурой;
- определенными особенностями развития;
- недочеты в организации и методике проведения уроков;
- неудовлетворительное состояние спортивных залов и площадок, оборудования, инвентаря, одежды и обуви;

Взаимосвязь уровня травматизма с возрастными особенностями детей

- В возрастном аспекте наиболее травмируемым считается возраст от 6 до 12 лет, что связано с повышенной эмоциональностью детей в этот период и недостаточно развитой у них способностью к самоконтролю.
- Большое количество травм приходится на критические возрастные периоды: 3 года, 7 и 11–12 лет. В эти периоды дети и подростки становятся капризными, раздражительными. У них может сформироваться неприятие ранее беспрекословно выполнявшихся требований, доходящее до упрямства, что приводит к нарушениям правил поведения и, как следствие, к травмам.
- Следует отметить, что чаще всего травмируются гиперактивные. Кроме того, частые травмы получают дети с нарушением функции программирования и контроля собственного поведения, а также со сниженным интеллектом.

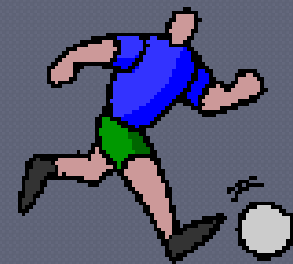
Травмы, обусловленные поведением пострадавшего

- недостаточное сенсомоторное развитие ребенка: низкий уровень координации движений, неумение владеть своим телом.
- отсутствие или недостаточность знаний об опасности и возможных последствиях выбранных действий.
- пренебрежение известной опасностью из-за более сильного мотива, например, при желании произвести впечатление на значимых для ребенка или подростка людей.
- психофизиологическое состояние, влияющее на успешность протекания деятельности: усталость, эмоциональное возбуждение, спортивный азарт.

Особенности травм в отдельных видах спорта и их профилактика

- Кроме общих организационно-профилактических мер обеспечения безопасности на уроках физической культуры и спортивных соревнованиях в отдельных видах спорта существуют меры профилактики травматизма.

- 1. В спортивном зале, на спортплощадке заниматься только в спортивной форме.**
- 2. На занятиях физкультурой не должны заниматься в часах, перстнях и браслетах.**
- 3. Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения учителя физической культуры.**
- 4. Перед выполнением упражнений провести разминку для разогрев мышц.**
- 5. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды)**



Сформулируем следующие правила:

- Знание и соблюдение правил техники безопасности.
- Правила личной гигиены.
- Правильное выполнение техники движений.
- Адекватный расчет сил и возможностей, соблюдение режима дня.
- Баланс между силой и гибкостью.
- Соблюдение методических принципов.
- Квалификация учителя.



ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИТНЕСУ И ФИТНЕС- АЭРОБИКЕ

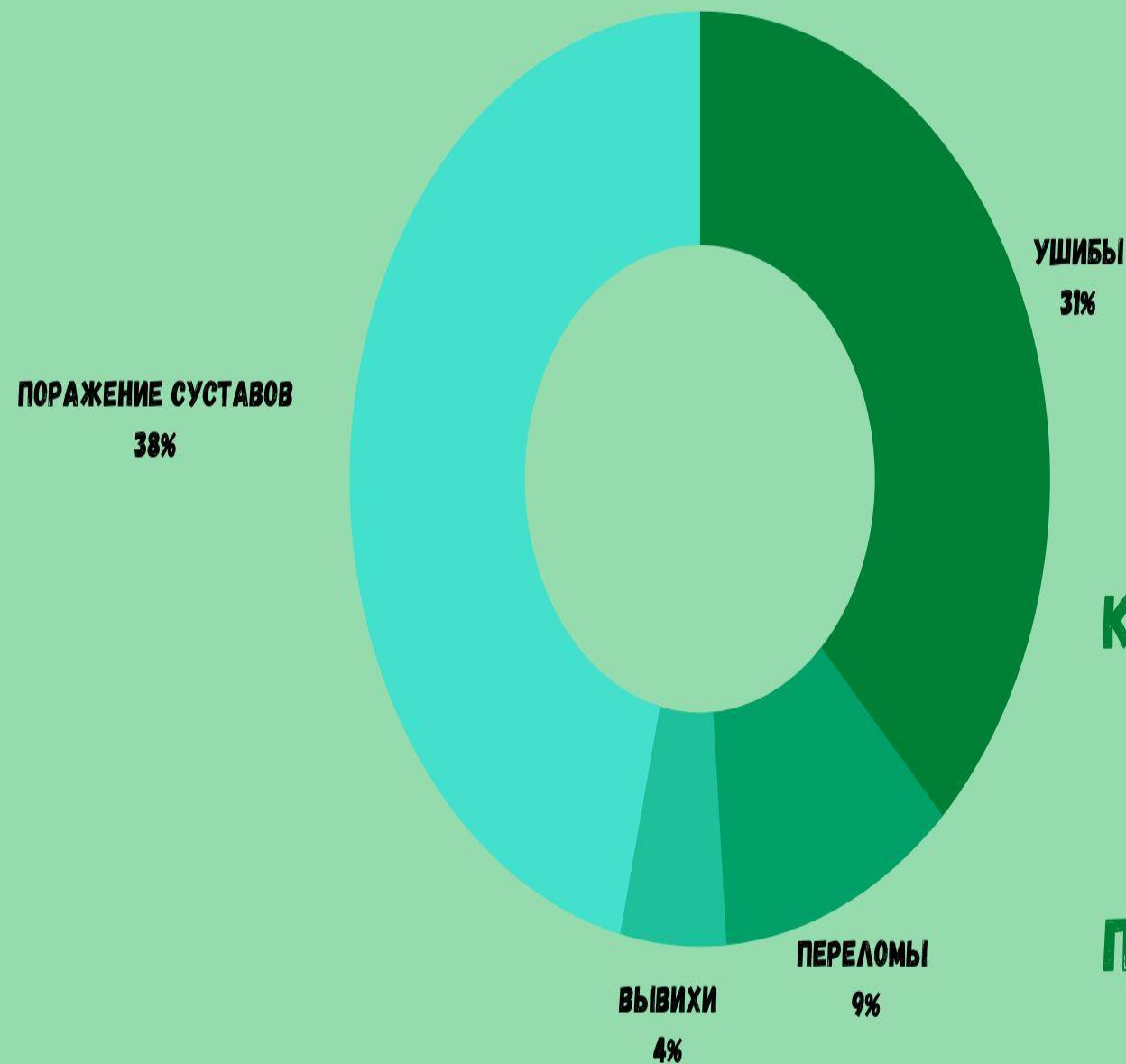
- ХАФИЗОВА АЙГУЛЬ ФАТКУЛЛОВНА
- УЧИТЕЛЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АНОО ГИМНАЗИИ "ЛИДЕР"
- ТРЕНЕР ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ



АЭРОБИКА – ЭТО ВИД СПОРТА, КОТОРЫЙ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ СПОСОБНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ ИСПОЛНЯТЬ В СОЧЕТАНИИ С МУЗЫКОЙ НЕПРЕРЫВНЫЕ, СЛОЖНЫЕ СОЕДИНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ С ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ.



ХАРАКТЕРНЫЕ ТРАВМЫ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ

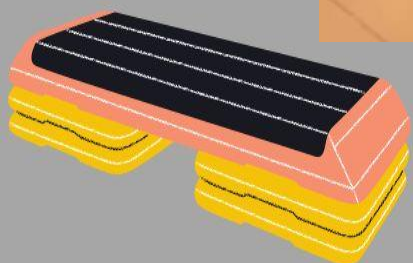


**ЭТИ ТРАВМЫ
ВОЗНИКАЮТ ИЗ-ЗА
БОЛЬШОГО
КОЛИЧЕСТВА ПРЫЖКОВ
С РАЗЛИЧНЫМИ
ПРИЗЕМЛЕНИЯМИ,
МАХОВ НОГАМИ И
ПЕРЕХОДАМИ СО СТЕПА
НА СТЕП.**

ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЯЕМ ДЕТЕЙ НА ОТСУТСТВИЕ:



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ГОЛЕНОСТОПА



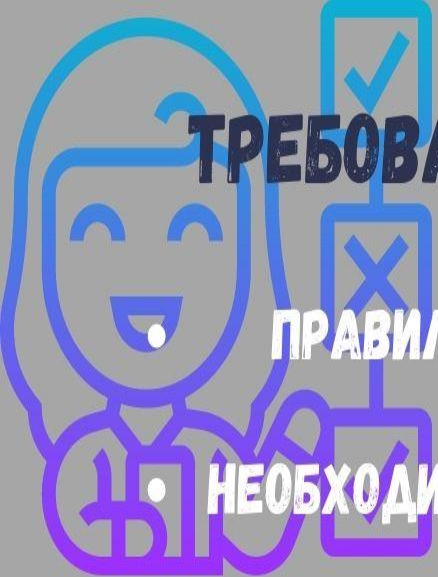
ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

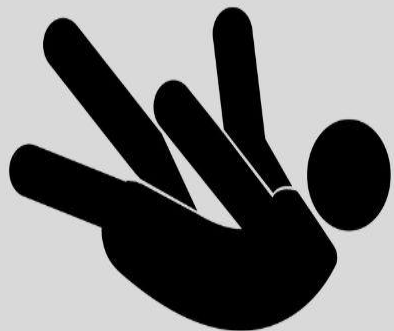
• ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА, ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ СПИНА ДОЛЖНА БЫТЬ ПРЯМОЙ.

• НЕОБХОДИМО НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ПРИ ПАДЕНИЯХ ГРУППИРОВАТЬСЯ, ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМЫ.

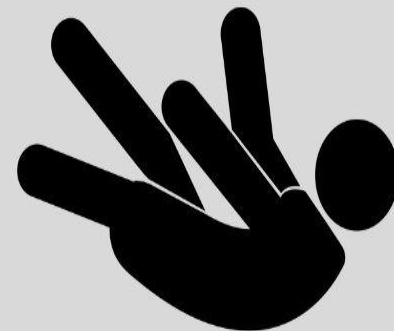
- ИЗБЕГАТЬ ЧРЕЗМЕРНОГО ПРОГИБАНИЯ В ШЕЙНОМ, ГРУДНОМ И ПОЯСНИЧНЫХ ОТДЕЛАХ.
- ПРИ НАКЛОНАХ В СТОРОНУ ОПИРАТЬСЯ ОДНОЙ РУКОЙ О БЕДРО.
- ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ СОБЛЮДАТЬ ДОСТАТОЧНЫЙ ИНТЕРВАЛ И ДИСТАНЦИЮ.

БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА ИМЕЕТ ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНЕРА, ХОРОШО ПОСТАВЛЕННАЯ ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ.





КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ



ПАДЕНИЕ ВПЕРЁД

- амортизируйте руками, согнув локти



ОШИБКА:
падать
на вытянутые
руки

ПАДЕНИЕ НАЗАД

- широко раскиньте руки



ОШИБКА:
приземляться
на локти

- притяните голову к груди, чтобы не удариться затылком

ПАДЕНИЕ ВПЕРЁД

- сгруппируйтесь
- прижмите локти к телу



ОШИБКА:
вытягивать
руки

ПАДЕНИЕ НАЗАД

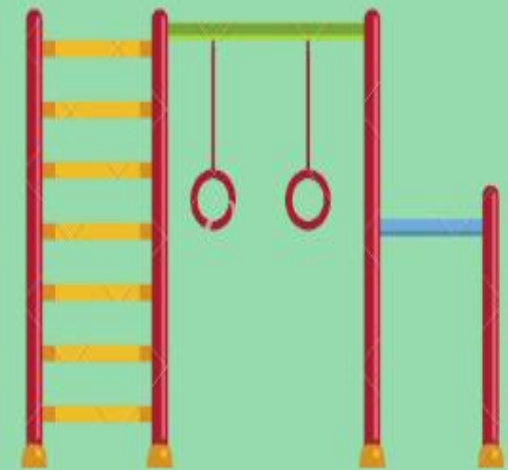
- держите баланс с помощью рук
- согните колени, они должны быть «мягкими»



ОШИБКА: пытаться удержаться с помощью напряжённых выпрямленных ног

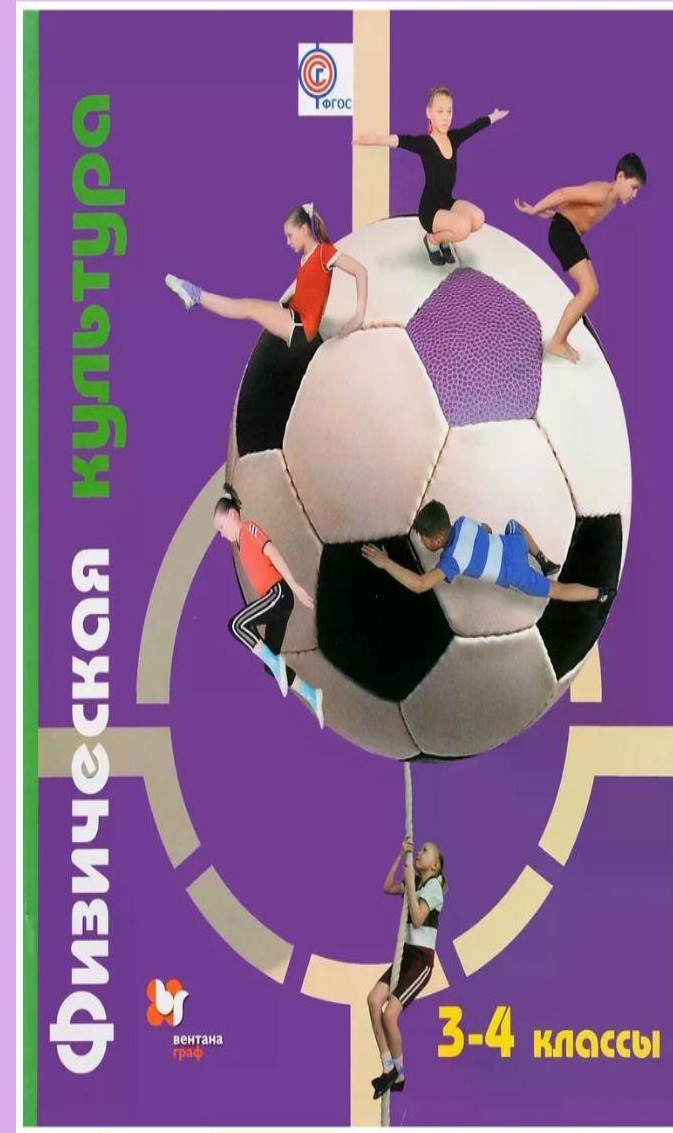
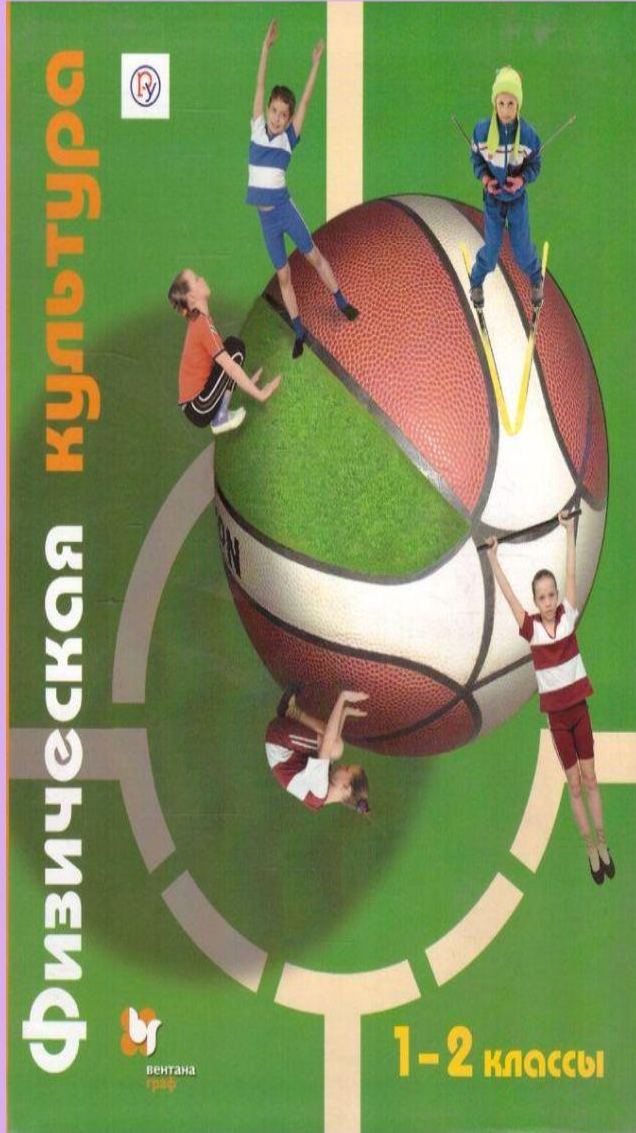


БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ СНАРЯДАМИ.



1. ШВЕДСКАЯ СТЕНКА ДОЛЖНА НАДЕЖНО КРЕПИТЬСЯ К СТЕНЕ, А ПОПЕРЕЧИНЫ НЕ ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ ТРЕЩИН И ЛЮФТОВ В МЕСТАХ КРЕПЛЕНИЯ;
2. НЕЛЬЗЯ ПРЫГАТЬ СО СНАРЯДА;
3. ВНИЗУ СНАРЯДА УЛОЖИТЬ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МАТ;
4. НА ОДНОЙ СТЕНКЕ НЕЛЬЗЯ НАХОДИТЬСЯ ОДНОВРЕМЕННО ДВУМ УЧАЩИМСЯ;
5. НЕ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЙ С ВЛАЖНЫМИ ЛАДОНЬЯМИ, ПРИ НАЛИЧИИ СВЕЖИХ МОЗОЛЕЙ

НЕ ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ДЕТИ СИДЯТ НА СКАМЕЙКЕ, ЧИТАЮТ ТЕОРИЮ И В КОНЦЕ УРОКА ПЕРЕСКАЗЫВАЮТ



**Результаты открытого заочного краевого смотра-конкурса на
лучшую постановку физкультурной работы и развитие
массового спорта среди школьных спортивных клубов в
2021/2022 учебном году**

Номинация «Спорт без границ» - 1 место

[МАОУ СОШ 7](#)

Номинация «Спот-инфо-просвет» - 2 место

[МБОУ гимназия 18](#)

Номинация «Спортивный резерв» - 3 место

[МАОУ СОШ 96](#)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ



№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. Знания о физической культуре									
1.1.	Что понимается под физической культурой	2				Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливая возможную связь между ними	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
<u>Итого по разделу</u>		2							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
2.1.	Режим дня школьника	2				Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
<u>Итого по разделу</u>		2							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									

ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ



Школьные спортивные клубы



Всероссийский проект «Самбо в школу»

Школьный спортивный клуб – общественная организация учителей, родителей и учащихся, способствующая развитию физической культуры, спорта и туризма в школе. Создается с целью проведения спортивно-массовой работы в образовательном учреждении во внеурочное время.



Более 43000 участников
56 образовательных организаций г.
Краснодара

Крупнейший образовательно-спортивный проект, ориентированный на продвижение в школах Российской Федерации вида спорта «самбо», как основы здоровья и безопасности школьников, их национального единства, успешности и конкурентоспособности.



Более 100 000 участников
59 образовательных организаций г.
Краснодара



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

ПРИКАЗ

21 ИЮЛ 2022

№ 1449

г. Краснодар

**О реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу»
в 2022-2023 учебном году**

В соответствии с приказом министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 29.06.2022 № 1516 «О реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в 2022-2023 учебном году» и в целях популяризации вида спорта самбо среди обучающихся общеобразовательных организаций муниципального образования город Краснодар **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить перечень общеобразовательных организаций муниципального образования город Краснодар, принимающих участие во Всероссийском проекте «Самбо в школу» (далее - Проект) с 01.09.2022 (приложение).

2. Муниципальному казённому учреждению муниципального образования город Краснодар «Краснодарский научно-методический центр» (Ваховский) организовать:

2.1. Методическое и информационное сопровождение реализации Проекта в течение 2022-2023 учебного года.

2.2. Методическое сопровождение реализации единой краевой программы учебного предмета «Физическая культура» с модулем «Самбо» в рамках 3-го урока в неделю предмета физической культуры в общеобразовательных организациях.

2.3. Проведение ежеквартального мониторинга реализации Проекта в общеобразовательных организациях с предоставлением аналитической справки в отдел дополнительного образования и воспитательной работы.

3. Муниципальному бюджетному образовательному учреждению дополнительного образования спортивная школа № 4 (Ахиджак) обеспечить практическое руководство организации и проведения муниципальных мероприятий в рамках Проекта.

4. Руководителям общеобразовательных организаций участвующих в реализации проекта:

4.1. Издать приказ, включающий организационные мероприятия, направленные на реализацию Проекта, с определением этапов работы и назначением ответственных лиц.

2

4.2. Привести в соответствие локальные нормативные акты, необходимые для реализации Проекта.

4.3. Организовать изучение учебного предмета «Физическая культура» в объёме 3 часов в неделю, включая 33-34 часа для изучения вида спорта «Самбо».

4.4. Обеспечить реализацию Проекта в соответствии с разработанной единой краевой рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» в рамках 3-го урока в неделю предмета «Физическая культура» в качестве обязательной формы реализации Проекта.

4.5. Организовать работу в секциях по виду спорта «Самбо» в рамках школьных спортивных клубов.

4.6. В течение 2022-2023 учебного года организовать и провести мероприятия, направленные на реализацию Проекта.

4.7. Организовать проведение тестирования обучающихся с последующим сравнительным анализом полученных результатов.

4.8. Проводить систематическую информационно-просветительскую работу с родителями в рамках реализации Проекта.

5. Руководителям общеобразовательных организаций, впервые приступающих к реализации Проекта в 2022-2023 учебном году, провести в общеобразовательных организациях подготовительные мероприятия в рамках Проекта (создать рабочую группу или назначить ответственного за работу по Проекту, подготовить необходимую спортивную базу и методические материалы; разработать и утвердить локальные акты, провести совещания с участниками Проекта; провести родительские собрания).

6. Отделу дополнительного образования и воспитательной работы департамента (Шильников) обеспечить контроль за реализацией Проекта в общеобразовательных организациях.

7. Начальникам отделов образования по внутригородским округам департамента образования администрации муниципального образования город Краснодар: Л.В.Лепеха, М.Н.Слюсаревой, Н.Н.Колесниковой, О.А.Литвиновой взять на личный контроль реализацию Проекта в подведомственных общеобразовательных организациях.

8. Контроль за выполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора департамента Е.А. Шкута.

Исполняющий обязанности
директора департамента

Е.А.Шкута

Приложение
к приказу департамента образования
администрации муниципального
образования город Краснодар
21 ИЮЛ 2022 № 1449

Перечень
общеобразовательных организаций принимающих участие
во Всероссийском проекте «Самбо в школу» с 01.09.2022

№ п/п	Наименование общеобразовательной организации	№ п/п	Наименование общеобразовательной организации
1	МАОУ СОШ № 19	31	МАОУ СОШ № 2
2	МАОУ СОШ № 31	32	МАОУ гимназия № 3
3	МАОУ СОШ № 39	33	МАОУ СОШ № 10
4	МБОУ СОШ № 41	34	МАОУ СОШ № 22
5	МАОУ гимназия № 33	35	МАОУ СОШ № 30
6	МАОУ лицей № 90	36	МАОУ СОШ № 32
7	МАОУ СОШ № 29	37	МАОУ СОШ № 34
8	МАОУ гимназия № 23	38	МАОУ СОШ № 35
9	МАОУ СОШ № 5	39	МАОУ СОШ № 43
10	МАОУ СОШ № 101	40	МАОУ СОШ № 47
11	МОУ гимназия № 87	41	МАОУ СОШ № 51
12	МБОУ СОШ № 1	42	МАОУ СОШ № 14
13	МАОУ СОШ № 11	43	МАОУ СОШ № 20
14	МАОУ СОШ № 16	44	МАОУ СОШ № 24
15	МАОУ СОШ № 17	45	МАОУ СОШ № 37
16	МАОУ СОШ № 42	46	МАОУ СОШ № 49
17	МАОУ СОШ № 45	47	МАОУ гимназия № 40
18	МБОУ СОШ № 65	48	МАОУ СОШ № 52
19	МАОУ СОШ № 66	49	МАОУ СОШ № 57
20	МБОУ СОШ № 68	50	МАОУ СОШ № 70
21	МАОУ СОШ № 71	51	МБОУ СОШ № 61
22	МАОУ гимназия № 72	52	МАОУ СОШ № 73
23	МБОУ СОШ № 76	53	МАОУ СОШ № 83
24	МБОУ СОШ № 77	54	МАОУ СОШ № 84
25	МБОУ СОШ № 78	55	МАОУ гимназия № 88
26	МБОУ СОШ № 80	56	МБОУ ООШ № 81
27	МАОУ СОШ № 94	57	МАОУ СОШ № 102 (филиал)
28	МАОУ СОШ № 95	58	МАОУ СОШ № 17 (филиал)
29	МБОУ СОШ № 100	59	МАОУ гимназия № 69 (филиал)
30	МАОУ СОШ № 102		



"Самбо в школу"

Количество учителей физической культуры, реализующих проект "Самбо в школу" - 303

Общий охват обучающихся участвующих в проекте – 111296

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«АЗБУКА САМБО»

**1 – 4
классы**



Краснодарский край
2022 год

<https://clck.ru/y6KE7>

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ПЛАНЕТА САМБО»

**5 – 9
классы**



<https://clck.ru/y6T4f>

Рецензии на рабочие программы учителей физической культуры

Ежемесячно до 20 числа

Пояснительная записка

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
 - Личностные результаты;
 - Метапредметные результаты;
 - Предметные результаты.
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
3. Тематическое планирование.
4. Список литературы.

Почта: veteran.87@mail.ru

Корчагин Евгений Юрьевич,
ведущий специалист МКУ КНМЦ

Тел. 8(961)50-40-819

Почта: veteran.87@mail.ru

*Спасибо за
внимание!*