СЛЕДСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ АКАДЕМИЯ СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

М.А. Рогожников, М.В. Сперанская, А.Е. Катков

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНЫХ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ АКАДЕМИИ СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Санкт-Петербург
2020

Рекомендовано

Учебно-методическим советом Федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ АКАДЕМИЯ СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

(протокол №__ от __._____.2020 года)

Рогожников М.А., Сперанская М.В., Катков А.Е.

Меры безопасности при проведении учебных и учебно-тренировочных занятий по физической подготовке с обучающимися Санкт-Петербургской академии Следственного комитета: методическое пособие / М.А. Рогожников, М.В. Сперанская, А.Е. Катков. – СПб.: Санкт-Петербургская академия Следственного комитета, 2020. – 48 с.

Рецензент:

Руденко Геннадий Викторович, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Национальный минерально-сырьевой университет «Горный».

В данном методическом пособии представлен материал, отражающий вопросы охраны и укрепления здоровья студентов Санкт-Петербургской академии Следственного комитета Российской Федерации по дисциплине специальная физическая подготовка.

Особое внимание уделено соблюдению мер безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической и специальной подготовке.

Определены конкретные меры безопасности при проведении занятий по: спортивным играм, легкой атлетике и ускоренном передвижении, гимнастике, плаванию, рукопашному бою, лыжной подготовке.

Все вышеизложенное позволяет рекомендовать данное пособие к опубликованию, для использования в образовательных учреждениях в процессе проведения занятий по физической и специальной подготовке.

ISBN 978-5-4391-0659-2

© Санкт-Петербургская академия Следственного комитета, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 4

1. Общие понятия безопасности на занятиях по физической культуре.....5

1.1. Меры безопасности на занятиях по дисциплинам «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Личная (физическая) безопасность» 10

1.2. Меры безопасности на занятиях по дисциплинам «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Личная (физическая) безопасность» во время прохождения на дистанционном обучении. 14

2. Меры безопасности во время проведения спортивных игр..... 17

2.1 Меры безопасности при игре в волейбол.....17

2.2 Меры безопасности при игре в настольный теннис.....19

2.3 Меры безопасности при игре в футбол (мини-футбол).....22

2.4. Меры безопасности во время игры в баскетбол.....23

2.5. Меры безопасности при игре в бадминтон.
Общие требования безопасности на занятиях по бадминтону 24

2.6 Меры безопасности при игре во флорбол 25

3. Меры безопасности в легкой атлетике
и ускоренном передвижении 27

4. Меры безопасности в гимнастике..... 29

5. Меры безопасности на занятиях по плаванию 37

6. Меры безопасности на занятиях по рукопашному бою 40

7. Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке 42

Заключение 44

Список литературы.....46