

ДНЕВНИК САМОКОНТОРОЛЯ,  
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ  
ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Студента \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ факультета

_____ курса	_____ учебный год
_____ курса	_____ учебный год
_____ курса	_____ учебный год

Преподаватель физвоспитания \_\_\_\_\_

Кафедра физической культуры.

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ, РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.  
Учебно-методический компонент/ Составитель Е.А. Калюжный.  
ГОУ ВПО «АГПИ им. А.П.Гайдара», 2007 – 52с.

Дневник самоконтроля, рабочая тетрадь по физической культуре адресован учащимся и преподавателям учебных заведений для аудиторных и практических занятий.

В разработке рассматриваются, методические и организационные аспекты обязательной тематики федерального компонента, программы дисциплины « Физическая культура ».

Предлагается методика активной самооценки показателей физического и нервно-психического здоровья в диапазоне функциональной нормы. Самооценка базируется на основополагающих педагогических принципах сознательности, активности, доступности, наглядности, последовательности, академичности и непрерывности.

Также методика реализует задачи основополагающих федеральных, региональных и муниципальных программ направленных на обеспечение здоровьесбережения в образовательном процессе.

Рецензенты:

Доктор медицинских наук, профессор Ю.Г. Кузмичев.

Кандидат педагогических наук, доцент В.Н. Аксютенко.

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

	Стр.
1) ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	4
2) ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ	7
3) ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКТИВНОСТЬ	
4) ИНТЕГРАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	9
5) МЕТОДОЛОГИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕРЕНИЙ	11
6) СОЦИАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ	13
7) НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИЙ СТАТУС	14
8) МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ	29
9) ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	46
10) ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
11) Список литературы	54

### ***Пословицы Поговорки и Изречения о ЗДОРОВЬЕ:***

- в Здоровом теле Здоровый Дух.
  - Больному человеку не хватает только здоровья а Здоровому не хватает всего остального.
  - Здоровье в жизни еще не все, но жизнь без здоровья это НИЧТОЮ
  - Береги платье с нову а здоровье с молоду.
  - Пить и курить здоровью вредить.
  - не будешь к пище относиться как к лекарству, будешь к лекарствам относиться как к пище.
  - жить здоровым – это здорово!
  - чем старше человек становится , тем больше УСИЛИЙ (физических, психических, материальных, временных, волевых...) ему нужно тратить чтобы быть красивым, бодрым, свежим т.е. ЗДОРОВЫМ, это же объективно.( Е.А. Калужный)
  - каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на один час. – вот и вопрос , это очень много или всего лишь, ради такого удовольствия!- а удовольствия какого то сомнительного по моему разумению...?
- ЗДОРОВЬЕ - это не только отсутствие болезней, а состояние полного физического, нервно-психического и социального благополучия ( Всемирная Организация Здравоохранении)

***Впиши 10-15 пословиц, поговорок изречений касающихся ЗДОРОВЬЯ...***

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

	Пол: 1- ♂; 2- ♀
	Уникальный номер
	Факультет: 1- Ист. 2- Фил. 3- Физ-Мат. 4- ЕГФ. 5-Пед.Ф. 6- ППФ.

курс	Дата исследования	ДТЛ стоя <i>DTL ST</i>		МТ <i>MT</i>		ОГК <i>OGK</i>		ЖЕЛ <i>GEL</i>		САД <i>SADA</i>		ДАД <i>DADA</i>		ЧСС <i>HSS</i>	
		См.	Ц.и	Кг.	Ц.и	См.	Ц.и	Млл.	Ц.и	мм.	Ц.и	мм.	Ц.и	кол.	Ц.и
I	09. 2007														
	05. 2008														
II	09. 2008														
	05. 2009														
III	09. 2009														
	05. 2008														

ДТЛ -Длина тела; МТ- Масса тела; ОГК- Окружность грудной клетки; ЖЕЛ- Жизненная емкость легких; САД- Систолическое артериальное давление; ДАД- Диастолическое артериальное давление. ЧСС- частота сердечных сокращений. Ц.и.- центильный интервал.

курс	Дата исследования	Сомато-тип 1-астеничный 2- нормостеничный 3-гиперстеничный <i>STT</i>	Прыжок в длину с места  <i>PDSM</i>	Кистевая динамометрия правая рука <i>KDP</i>		Кистевая динамометрия левая рука <i>KDL</i>		Длина тела сидя  <i>DTL SI</i>	Длина ног  <i>DL NG</i>	Длина окружности запястья  <i>DLZ</i>
		индекс	См.	Кг.	Ц.и	Кг.	Ц.и	См.	См.	См.
I	09. 2007									
	05. 2008									
II	09. 2008									
	05. 2009									
III	09. 2009									
	05. 2008									

Центильные шкалы для оценки морфофункционального развития студентов  
( юноши, возраст 17 – 21 лет )

Центильный интервал	2	3	4	5	6	7	8
Балл	1-2	3	4	5	4	3	2-1
1. Длина тела, см	164	169	173	177	181	185	188
2. Масса тела, кг	56,6	60,4	65	70,3	76,2	82,0	88,9

3. ОГК ,см	83	86	89	93	96	100	104
4. ЖЕЛ , мл	2800	3200	3600	4200	4700	5200	5600
5.Динамометр. п.р., кг	35	40	45	50	57	62	68
6. САД , мм рт . ст.	97	105	108	116	119	127	137
7. ДАД , мм рт. ст.	57	59	67	70	78	79	81
8. ЧСС , уд. в мин.	61	64	71	74	78	85	90

Центильные шкалы для оценки морфофункционального развития студентов  
( девушки, возраст 17 – 21 лет )

<i>Центильный интервал</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
<b>Балл</b>	<b>1-2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2-1</b>
1. Длина тела ,см	154	157	160	164	167	171	174
2. Масса тела ,кг	47,7	50,9	54,7	59,6	64,3	69,8	78,6
3. ОГК ,см	75	77	79	82	86	89	94
4. ЖЕЛ , мл	2100	2300	2600	3000	3300	3600	4000
5.Динамометр п.р., кг	19	21	24	28	31	35	38
6. САД , мм рт . ст.	94	97	104	108	116	119	126
7. ДАД , мм рт. ст.	56	58	60	67	70	77	80
8. ЧСС , уд. в мин.	63	67	73	76	82	88	98

### ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКТИВНОСТЬ

Субмаксимальный тест - Проба с приседаниями.

курс	Дата исследования	ЧСС ДО	ЧСС ПОСЛЕ	% прироста ЧСС	Балл функциональной реактивности	Аннотация балла функциональной реактивности
I	09. 2007					
	05. 2008					
II	09. 2008					
	05. 2009					
III	09. 2009					
	05. 2008					

ЧСС- частота сердечных сокращений

### ГРУППА ЗДОРОВЬЯ – ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ГРУППА ( обоснование диагнозом)

курс	Дата исследования	Группа здоровья	Диагноз основной	Диагноз сопутствующий	Физкультурная группа
I	09. 2007				
	05. 2008				
II	09. 2008				
	05. 2009				

III	09. 2009				
	05. 2008				

**Группа здоровья:** 1- нет заболеваний; 2- функциональное отклонение;

3- заболевания в состоянии компенсации; 4- хронические заболевания в состоянии декомпенсации.

**Физкультурная группа:** 1- основная; 2- подготовительная; 3- спецгруппа; 4- освобожденная.

Кодировка Диагноза в системе ВОЗ:

<i>Функциональное отклонение, заболевание</i>	<i>класс</i>
Болезни крови кроветворных органов	3
Болезни эндокринной системы, расстройства питания	4
Психические расстройства и расстройства поведения	5
Болезни нервной системы	6
Болезни глаза	7
Болезни уха	8
Болезни системы кровообращения	9
Болезни органов дыхания	10
Болезни органов пищеварения	11
Болезни кожи и подкожной клетчатки	12
Болезни костно- мышечной системы	13
Болезни мочеполовой системы	14
<b>Нет заболеваний и функциональных отклонений</b>	<b>1</b>

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

*Обязательные нормативы*

### Субъективные нормативы физической подготовленности

курс	Физические качества	1		2		3		4		5		Средний балл физической подготовленности
		<u>Сила</u>		<u>Скорость</u>		<u>Выносливость</u>		<u>Координация</u>		<u>Гибкость</u>		
	Дата исследования	Подтягивание		100м		2000 м 3000 м		Челн.бег 3× 10м, сек		Наклон вперед		
		раз.	балл	т.	балл	т.	балл	т.	балл	см.	балл	
I	09. 2007											
	05. 2008											
II	09. 2008											
	05. 2009											
III	09. 2009											
	05. 2008											

### Бальная оценка нормативов физической подготовленности студента ВУЗа.

норматив	девушки					юноши				
Балл	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Лыжи д-2,ю-3км	21,00	20,00	19,30	18,30	18,00	28,30	27,45	26,25	25,00	23,00
Бег 2000- 3000м	12,15	11,50	11,15	10,50	10,15	14,00	13,50	13,10	12,35	12,00
Бег – 100м	18,7	17,9	17,00	16,00	15,7	15,0	14,5	14,0	13,8	13,2
Прыжок в длину с места	150	160	170	180	190	210	220	230	240	250
Прыжок в длину с разб.	280	300	325	350	365	390	410	435	460	480
Прыжок в высоту с разб.	100	105	110	115	120	125	130	135	1410	145
Присед на одной ноге	4	6	8	10	12	5	8	12	16	18
Пресс	20	30	40	50	60	2	4	7	11	15
Подтягивание	4	6	10	16	20	5	7	9	12	15
Отжимание	3	6	10	15	20	8	12	18	24	30
Плавание 50м. мин/сек.	б\вр	1,24	1,14	1,03	54,0	б\вр	57,0	48,0	44,0	40,0
Челночный бег3×10м,сек	б\вр	> 9,6	9,6	9,3-8,7	8,4	б\вр	> 8,2	8,2	7,9-7,5	9,6

### НОРМАТИВЫ :

по разделам программы физического воспитания в ВУЗе  
( учебно-тренировочный компонент)

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

курс	Дата сдачи норматива	Инструкция по	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в высоту с разбега	100 м	2000 м 3000 м	Метание Гранаты	Толчок ядра	Средний балл по легкой атлетике
------	----------------------	---------------	------------------------	--------------------------	---------------------------	-------	------------------	-----------------	-------------	---------------------------------

		ТББ					га										балл
		ропись	см	балл	с м	ба лл	h	ба лл	t	ба лл	t	ба лл	М	ба лл	М	балл	
1	09. 2007																
	05. 2008																
2	09. 2007																
	05. 2008																
3	09. 2007																
	05. 2008																

## БАСКЕТБОЛ

курс	Дата сдачи норматива	Ин-струк-таж по ТББ	Владение мячом - ведение, прием, передача	Бросок в кольцо со штрафной линии - с трех раз	Бросок в кольцо из под кольца - с трех раз	Бросок в кольцо с трех шагов с трех раз	Игра в защите / в нападении	Броски в кольцо по линии защиты	Средний балл по баскетболу
		ропись	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл
1	10. 2007								
2	10. 2008								
3	10. 2009								

## ГИМНАСТИКА

курс	Дата сдачи норматива	Ин-струк-таж по ТББ	Строевые упражнения	Кувырки	Стойки	Опорный прыжок	Лазанья	Брусья Перекладина	Средний балл по гимнастике
		ропись	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл
1	12. 2007								
2	12. 2008								
3	12. 2009								

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

курс	Дата сдачи норматива	Ин-струк-таж по ТББ	Строевые упражнения	Техники лыжных ходов	Подъем	Спуск	Повороты	Торможения	Средний балл по дисциплине
		ропись	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл
1	02. 2008								
2	02. 2009								
3	02. 2010								

## ВОЛЕЙБОЛ

курс	Дата сдачи норматива	Ин-струк-таж по	Подача	Прием	Пас	Нападение	Защита	Игра в команде		Средний балл по дисциплине
------	----------------------	-----------------	--------	-------	-----	-----------	--------	----------------	--	----------------------------



		<i>ТББ</i>								
		<i>ропись</i>	балл	балл	балл	балл	балл	балл		балл
1	03.2008									
2	03.2009									
3	03.2010									

## ПЛАВАНИЕ

курс	Дата сдачи норматива	Инструкция по ТББ	Старт с тумбочки	Плавание кролем	Плавание брасом	Плавание на спине	Плавание кролем 50метров на t	Спасение утопающего	Искусственное дыхание	Средний балл по дисциплине
			Техничность выполнения							
		подпись	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл
1	05. 2008									
2	05. 2009									
3	05. 2010									

## СТРЕЛЬБА

курс	Дата сдачи норматива	<i>Инструкция по ТББ</i>	Теория стрельбы	Сборка разборки оружия	Стрельба из упора стоя	Стрельба из упора лежа	Стрельба из упора с колена			Средний балл по дисциплине
		<i>ропись</i>	<i>балл</i>	<i>балл</i>	<i>балл</i>	<i>балл</i>	<i>балл</i>			<i>балл</i>
1	05.2008									
2	05.2009									
3	03.2010									

## ТУРИЗМ

курс	Дата сдачи норматива	<i>Инструкция по ТББ</i>	Комплектация рюкзака	Установка, сборка палатки	Самостраховка	Взаимостраховка	Наведение переправы, переправа	Ориентирование	Средний балл по дисциплине
		<i>ропись</i>	<i>балл</i>	<i>балл</i>	<i>балл</i>	<i>балл</i>	<i>балл</i>	<i>балл</i>	<i>балл</i>
1	05.2008								
2	05.2009								
3	05.2010								

**ПРОИЗВОДНЫЕ ИНТЕГРАЛЬНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ  
ВТОРИЧНЫЕ КОЭФФИЦИЕНТЫ**

Индекс  функционального состояния систем организма человека	Формула	Диапазон нормы	№ ис сл ед ов ан ия	Индивидуальный показатель		Кодировка (балл)
				формула	Результат (абсолютный показатель)	
<i>MRS</i> массаро- стовое соотно- шение	$MRS = \frac{MT(\text{гp})}{DTST(\text{см})}$	Юноши – 370-400- гр./1см. роста Девушки - 325 - 375- гр./1см. ро- ста	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>IK<sub>2</sub></i>  Индекс Кетле	$IK_2 = \frac{MT(\text{кг})}{(DTST)^2(\text{м})}$	< - 14- недоста- ток массы; 14-23- норма; > - 23 – избыток массы	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>KP</i>  Коэффи- циент Пропор- циональ- ности тела	$KP = \frac{DTST - DTSI}{2}$	В норме КП - юноши – 87-92 % девушки - 70- 75%	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>IS</i> Индекс Скелии	$IS = \frac{DNOG}{DTSI} \cdot 100$	< - 84,9 см - короткие ноги; 85 – 89см – длинна ног средняя; 90 - и < см - длинные ноги.	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>STL</i> площадь	$STL(\text{м}^2) = \frac{100 + MT(\text{гp}) + (DTST(\text{см}) - 160)}{100}$		1			
			2			

повех-ности тела		$\approx 160$	3			
			4			
			5			
			6			
<i>GI</i> Жиз-нен-ный Индекс	$GI = \frac{GEL(мл)}{MT(кг)}$	Юноши – 65- 70 мл/кг Девушки – 55- 60 мл/кг Спортсмены – 75- 80 мл/кг Спортсменки – 65- 70 мл/кг	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>PD</i> Пуль-совое Давле-ние	$PD = SAD - DAD$	$\approx 40$	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>SrArD</i> Среднее артери-альное давление	$SrArD = \frac{PD}{3} + DAD$	$\approx 90$	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>МОК</i> Ми-нут-ный объем крови	$МОК = (SAD - DAD) \cdot HSS$	2,7 - 4,8 л/мин. Объем обратнопропор-ционален тренированно-сти организма.	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>IKRD</i> Индекс Кердо	$IKPD = 1 - \frac{DAD}{HSS}$	> 0 – возбужде-ние ЦНС; $\approx 0$ – норма; < 0 – торможе-ние ЦНС.	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>VI</i> Веге-татив-ный Индекс	$VI = \frac{SAD}{HSS}$	$\approx 0,7 - 0,9$ – нор-ма; Отклонение от нормы – снижение функциональ-ных резервов	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>IR</i> Индекс Робин-сона	$IR = \frac{HSS \times SAD}{100}$	< 75 - выше среднего 86- средний уровень 90 > - ниже среднего	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			

Коэффициент полезного действия сердца (КПД), равный отношению совершенной работы к затраченной энергии составляет всего 14- 25%, что говорит о значительных потерях энергии. При физической нагрузке и тренировке КПД сердца увеличивается.

## *Методология измерений* ( антропометрических, стоматоскопических и функциональных)

### Измерение ДЛИННЫ ТЕЛА

Разуться, встать спиной к линейке ростомера, выпрямиться, расправить плечи, задняя сторона пяток, ягодицы, лопатки, затылок находятся на одной линии- линейки ростомера.  
Опустить подвижную планку до соприкосновения с головой.  
Отметить «показатель» линейки ростомера и планки (в сантиметрах).  
Полученные субъективные параметры внести в соответствующие графы анкеты, (*ДТЛ стоя; DTL ST*)

### Измерение МАССЫ ТЕЛА

Привести весы в исходное, рабочее положение.  
Снять обувь, и лишнюю одежду, встать на весы.  
Произвести измерение собственного веса стандартным способом.  
Отметить показания веса, заминусовать вес одежды - получив свой чистый вес.  
Полученные субъективные параметры внести в соответствующие графы анкеты (*МТ*).

### Измерение ДЛИННЫ ОКРУЖНОСТИ ЗАПЯСТЬЯ

Измеряется в области, между пястью и предплечьем – в районе самого тонкого места лучезапястного сустава (*мышечки лучевой и локтевой кости не входят в измерение*).  
Кисть измеряемой руки собрана в кулак без усилия.  
- взять сантиметровую ленту, в одну руку, обхватить лучезапястный сустав, отметить длину окружности запястья, в сантиметрах.  
Полученные субъективные параметры внести в соответствующие графы анкеты (*ДОЗ; DOZ*).

### Измерение ЖИЗННЕОЙ ЁМКОСТИ ЛЕГКИХ

Установить стрелку спирометра на отметку шкалы – ноль.  
Протереть мундштук спирометра ваткой со спиртом.  
Набрать полную грудь воздуха, задержать дыхание.  
Левой рукой закрыть нос. Правой поднести спирометр к губам.  
Выдохнуть плавно весь воздух через отверстие спирометра.  
Отметить цифру указываемую стрелкой спирометра.  
Занести показатель (цифру) спирометра в графу (*ЖЕЛ; GEL*).

### Измерение ОКРУЖНОСТИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Измеряется сантиметровой лентой в районе середины грудной клетки.  
Лента проходит:  
- *спереди*- по нижнему краю большой грудной мышцы;  
- *сзади* - в районе нижних углов лопаток.  
Установить сантиметровую ленту в указанном районе,  
сделать глубокий вдох – отметить показания ( сколько сантиметров);  
сделать глубокий выдох – отметить показания ( сколько сантиметров).  
Показания сантиметровой ленты, занести в соответствующую графу анкеты (*ОГК; OGK*).

### Измерение АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

*Систолическое Артериальное Давление - САД*

*Диастолическое Артериальное Давление - ДАД*

Одеть и укрепить манжетку тонометра( воздух спущен) на плече (в районе бицепса). Привести в рабочее состояние фонендоскоп:

- головка фонендоскопа, мембранной стороной установлена на внутренней стороне локтевого сустава, на область лучевой артерии;
  - бранши фонендоскопа вставлены в уши.
- Закрывать клапан кулачка тонометра. Накачать тонометр (посредством кулачка тонометра) до показания стрелки 140-160мм.
- Приоткрыть клапан кулачка тонометра, медленно спуская воздух.
- Внимательно синхронизировать визуальный и аускультативный параметры.
- Фиксируем в браншах фонендоскопа максимальные и минимальные толчки пульсовой волны( аускультативный параметр), а на манометре тонометра начало и конец колебаний стрелки.
- Цифры на манометре тонометра, соответствующие максимальным толчкам и началу колебаний стрелки, есть - показатель систолического артериального давления.
- Цифры на манометре тонометра, соответствующие минимальным толчкам и концу колебаний стрелки, есть - показатель диастолического артериального давления.
- Полученные субъективные параметры внести в соответствующие графы анкеты (*САД; SADA* ) и (*ДАД; DADA* ).

**Измерение ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ РЕАКТИВНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**  
(Проба с приседаниями).

Встать в основную стойку и сосчитать пульс за одну минуту  
(внести в графу ЧСС за 1 мин – ДО).  
В среднем темпе сделать (за 30 секунд) 20 приседаний, поднимая руки вперед, сохраняя туловище прямым и широко разводя колени в стороны.  
После 20-го приседания, встать в основную стойку и сосчитать пульс за одну минуту  
(внести в графу ЧСС за 1 мин – ПОСЛЕ).  
Полученные субъективные параметры внести в соответствующие графы анкеты.

**Измерение СИЛЫ СЖАТИЯ КИСТИ**  
(Кистевая динамометрия).

Привести динамометр в исходное положение, (установить стрелку на ноль).  
Взять динамометр в руку, поднять руку параллельно полу, отвести в сторону,  
с максимальной силой сжать динамометр.  
Показатель стрелки на шкале динамометра- есть показатель кистевой динамометрии.  
Повторить манипуляцию правой и левой руками.  
Полученные субъективные параметры внести в соответствующие графы анкеты.

**Социологические вопросы**

Ку рс	Дата запо- нения	Роди- тели слу- жа- щие-1 рабо- чие-2	Умеете ли пла- вать 1- да, 2- нет.	Кури- те: 1- да, 2- нет.	Есть ли наруше- ние зре- ния: 1- миопия, 2- гипер- миопия, 3- не имею	Основ- ное ме- сто жи- тель- ства: 1- город, 2- село	Имеет ли дома ком- пью- тер: 1- да, 2- нет	Сколько часов в день про- водите за экраном ( теле + комп.)	Число про- пущенных дней по бо- лезни за прошлый уч. год .	Проживаете: Дома – 1; в об- ществе-2; на квар- тире -3.
		балл	балл	балл	балл	балл	балл	часы	дней	балл

Вы правша- 1;  Левша- 2.	С желанием ли ходите на урок физической культуры? С желанием- 1; равнодушно-2; без желания-3.	Регулярно ли делаете УПГ (утрен. гиг. гимн.) Да-1; Нет- 2.	Отноше- ние к здорово- му образу жизни? Полож-1, отриц- 2, равно- душно-3.	Число при- емов пищи в день? 1раз- 1; 2раза-2; 3раза-3; 4раза-4.	Семья: полная- 1; не полная-2.	Посещаете ли спор- тивную секцию? Да-1; Нет-2.	Какой сред- ний балл успеваемо- сти за про- шлый се- местр?	

## **НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИЙ СТАТУС**

### **ОПРОСНИК "САН"**

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки *Самочувствия, Активности и Настроения*. Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 — за 2; индекс 1 — за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. (Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: самочувствие — 5,4; активность — 5,0; настроение — 5,1.).

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

### **« САН »)**

№	Вопрос	Баллы							Вопрос
1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый

8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

**Код опросника (САН)**

Вопросы на самочувствие — 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность — 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение — 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

		Баллы			Средний балл	Интерпретация 1-низкое 2-среднее, 3-высокое
		Самочувствие	Активность	Настроение		
I	09. 2007					
	05. 2008					
II	09. 2008					
	05. 2009					
III	09. 2009					
	05. 2008					

## ОЦЕНКА УРОВНЯ РЕАКТИВНОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

( Ч.Д. Спилберг- Ханин Ю.Л )

Данный тест является надежным информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д. Спилбергом (США) и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень "полезной тревоги".

Шкала оценки состоит из 2-х частей, отдельно оценивающих  
**реактивную тревожность - РТ**, высказывания № 1-20 и  
**личностную тревожность - ЛТ**, высказывания № 21-40.

Показатели **РТ** и **ЛТ** подсчитываются по формулам:

$$РТ = \sum_1 - \sum_2 + 35$$

где:  $\sum_1$  - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы - 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum_2$  - сумма остальных зачеркнутых цифр - пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$ЛТ = \sum_1 - \sum_2 + 35$$

где:  $\sum_1$  - сумма зачеркнутых цифр по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 37, 38, 40;

$\sum_2$  - сумма остальных цифр по пунктам — 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

### Интерпретация результата :

**до 30** - низкая тревожность;

**31 - 45** - умеренная тревожность;

**46 и более** - высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в "лучшем свете".

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, руководства и психокоррекционной деятельности.

### Шкала самооценки

Инструкция: "Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет".



*A* — нет, это не так . *B* — пожалуй, так . *C* - верно . *D* — совершенно верно

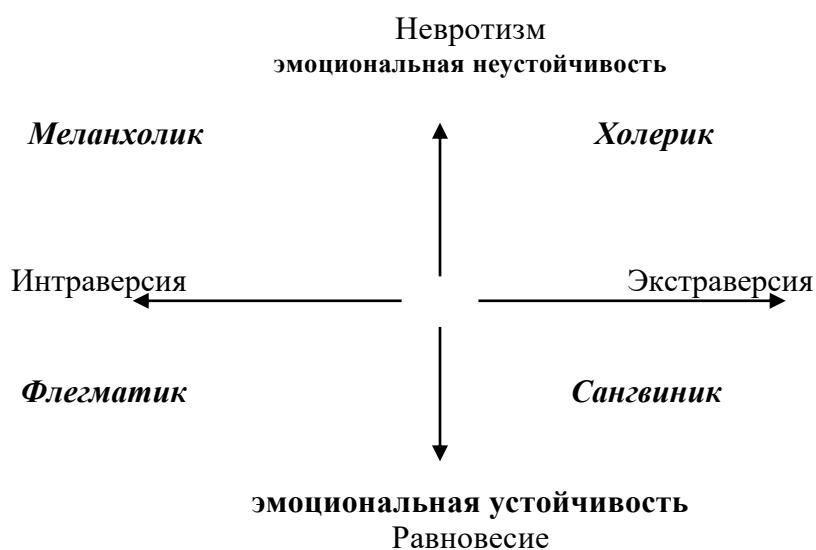
	ВОПРОС	ОТВЕТ			
		Нет это не так	Пожалуй это так	Верно	Совершенно верно
		A	B	C	D
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я не доволен собой	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я проигрываю потому, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

		Баллы	
		Реактивная тревожность	Личностная тревожность
I	09. 2007		
	05. 2008		
II	09. 2008		
	05. 2009		
III	09. 2009		
	05. 2008		

## Тест опросник АЙЗЕНКА

Если бы кто-либо удосужился провести сравнение по использованию психологических методик, можно было бы не сомневаться, что первое место в ней (по частоте использования) уверенно занял бы тест-опросник ЕРІ, созданный английским психологом Г. Айзенком. Данный автор, пришел к выводу, что всю совокупность описывающих человека черт можно представить посредством двух главных факторов: *экстраверсии-интроверсии* и *невротизма*. Первый из этих факторов биполярен и представляет характеристику индивидуально-психологического склада человека, крайние полюса которой соответствуют ориентации личности либо на мир внешних объектов (*экстраверсия*), либо на внутренний субъективный мир (*интроверсия*). Принято считать, что *экстравертам свойственны* общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность (и малая настойчивость) и высокая социальная приспособляемость. *Интровертам* же, наоборот, присуща необщительность, замкнутость, социальная пассивность (при достаточно большой настойчивости), склонность к самоанализу и затруднения в социальной адаптации.

Второй фактор — *невротизм* — описывает некоторое свойство-состояние, характеризующее человека со стороны эмоциональной устойчивости, тревожности, уровня самоуважения и возможных вегетативных расстройств. Фактор этот также биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся чрезвычайной устойчивостью, зрелостью и прекрасной адаптивностью, а на другом — чрезвычайно нервный, неустойчивый и плохо адаптированный тип. Большая часть людей располагается между этими полюсами, ближе к середине (согласно нормальному распределению). Пересечение этих двух биполярных характеристик позволяет получать неожиданный и довольно любопытный результат - достаточно четкое отнесение человека к одному из четырех типов темперамента .



Схематическое сопоставление типов темперамента  
в двухфакторной модели Г. Айзенка.

Дело в том, что вывод о том, что экстраверты только лишь подвижны и возбудимы, интроверты заторможены и инертны, склонны к невротизму, нестабильны и дезадаптивны, а их антиподы, наоборот, весьма эмоционально устойчивы и высокоприспособляемы - выглядит излишне упрощенным и недостаточно прогностичным. Необходимо еще и обязательно учитывать и ситуационные характеристики, и тогда окажется, что в ситуациях со слабыми стимулами более адекватным будет поведение человека с меньшей эмоциональной стабильностью и интровертированностью, поскольку именно он проявляет столь необходимую здесь психологическую чувствительность. Стабильный экстраверт в подобных ситуациях может проявлять раздражение, переходящее в агрессию, ибо он не ощущает слабых, но значимых воздействий и не понимает причин своего несоответствия обстоятельствам. Однако экстраверт, несомненно, более адаптивен в "сильных средах" (напряженных условиях), в которых интроверт легко впадает в депрессию, вызванную нервным истощением и запредельным торможением.

#### Список вопросов теста

( Ответить на вопросы только в форме "да" (+) или "нет" (-) )

№	ВОПРОС	ДА	НЕТ
1	Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, что бы отвлечься, испытать сильные ощущения? (да-нет)		
2	Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?		
3	Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?		
4	Очень ли Вам трудно отказаться от своих намерений?		
5	Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?		
6	Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это Вам не выгодно?		
7	Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?		
8	Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, и не растрчиваете ли много времени на обдумывание?		
9	Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?		
10	Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?		
11	Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?		
12	Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?		
13	Часто ли Вы действуете под влиянием момента?		
14	Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?		
15	Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?		
16	Верно ли, что Вас легко задеть?		
17	Любите ли Вы часто бывать в компании?		
18	Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которыми Вам не хотелось бы делиться с другими людьми?		
19	Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?		
20	Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств не большим числом близких людей?		
21	Много ли Вы мечтаете?		
22	Когда на Вас кричат, отвечаете ли Вы тем же?		
23	Часто ли Вас тревожит чувство вины?		
24	Все ли Ваши привычки хороши и желательны?		
25	Способны ли Вы дать волю собственным чувствам и вволю повеселиться в шумной компании?		

26	Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают напряжены до предела?		
27	Считают ли Вас человеком живым и веселым?		
28	После того, как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думаете, что могли бы сделать лучше?		
29	Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержанны, когда находитесь среди людей?		
30	Бывает ли, что Вы передаете слухи?		
31	Бывает ли, что Вам не спится от того, что разные мысли лезут в голову?		
32	Верно ли, что Вам часто приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее спросить и проще узнать об этом у друзей?		
33	Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?		
34	Нравится ли Вам работа, которая требует пристально понимания?		
35	Бывают ли у Вас приступы дрожи?		
36	Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?		
37	Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?		
38	Верно ли, что Вы раздражительны?		
39	Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?		
40	Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и "ужасах", которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?		
41	Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?		
42	Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?		
43	Часто ли Вам снятся кошмары?		
44	Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?		
45	Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?		
46	Огорчились бы Вы, -если бы долго не могли видеться со своими друзьями?		
47	Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?		
48	Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?		
49	Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?		
50	Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?		
51	Трудно ли получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?		
52	Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?		
53	Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?		
54	Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?		
55	Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?		
56	Любите ли Вы подшутить над другими?		
57	Страдаете ли Вы от бессонницы?		

#### КЛЮЧ опросника «АЙЗЕНКА»

**Искренность:** ответы "да" на вопросы 6,24, 36;

ответы "нет" на вопросы 12, 18, 30,42, 48, 54.

**Экстраверсия:** ответы "да" на вопросы 1,3, 8,10,13,17,22, 27, 39,44,46, 49, 53, 56;

ответы "нет" на вопросы 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

**Невротизм:** ответы "да" на вопросы 2,4, 7, 9,11, 14, 16, 19, 21,23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Предлагаем расширенную интерпретацию теста Г. Айзенка, которую следует осуществлять с помощью следующих двух таблиц. За каждый ответ, совпадающий с кодом опросника, начисляется 1 балл.

**Интерпретация показателей по шкале "Искренность"**

<i>Численный показатель</i>	<i>Интерпретация</i>
0-3	Откровенный
4-6	Ситуативный
7-9	Лживый

В данном случае речь идет только о лишней степени искренности при ответах на вопросы теста, а отнюдь не о лживости как личностной характеристике.

**Интерпретация показателей по шкалам "Экстравертированность" и "Невротизм"**

Численный показатель	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24
Интерпретация для шкалы "Экстравертированность"	Сверхинтраверт	Интраверт	Потенциальный интраверт	Амбиверт	Потенциальный экстраверт	Экстраверт	Сверхэкстраверт
Интерпретация для шкалы "Невротизм"	Сверхконкордант	Конкордант	Потенциальный конкордант	Нормостеник	Потенциальный дискордант	Дискордант	Сверхдискордант

		Баллы			
		Искренность	Экстраверсия	Невротизм	
I	09. 2007				
	05. 2008				
II	09. 2008				
	05. 2009				
III	09. 2009				
	05. 2008				

**МЕТОДИКА В. М. РУСАЛОВА**

Служит для диагностики *эргичности, социальной эргичности, пластичности, социальной пластичности, темпа, социального темпа, эмоциональности, социальной эмоциональности. Инструкция испытуемым.*

Вам предлагается ответить на 105 вопросов. Вопросы направлены на выявление Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации, и дайте первый «естественный» ответ, который придет Вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, нет «хороших» и «плохих» ответов. Если Вы выбрали ответ «да», поставьте крестик или точку в графе «да». Если Вы выбрали ответ «нет», поставьте крестик (галочку) соответственно в графе «нет».

№	Вопрос	ДА	НЕТ
1	Подвижный ли Вы человек?		
2	Всегда ли Вы готовы сходу не раздумывая, включиться в разговор?		

3	Предпочитаете ли Вы уединение большой компании?		
4	Испытываете ли Вы постоянную жажду деятельности?		
5	Ваша речь обычно медленна и нетороплива?		
6	Ранимый ли Вы человек?		
7	Часто ли Вам не спится из-за того, что Вы поссорились с друзьями?		
8	В свободное время Вам всегда хочется заняться чем либо?		
9	В разговоре с другими людьми Ваша речь часто опережает вашу мысль?		
10	Раздражает ли Вас быстрая речь собеседника?		
11	Чувствовали бы Вы себя несчастным человеком, если бы на длительное время были лишены возможности общения с людьми?		
12	Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу ?		
13	Нравится ли Вам быстро бегать?		
14	Сильно ли Вы переживаете неполадки в своей работе?		
15	Легко ли Вам выполнять работу, требующую длительного внимания и большой сосредоточенности ?		
16	Трудно ли Вам говорить очень быстро?		
17	Часто ли Вы испытываете тревогу, что Вы выполнили работу не так, как нужно?		
18	Часто ли Ваши мысли перескакивают с одной на другую во время разговора?		
19	Нравятся ли Вам игры, требующие быстроты и ловкости?		
20	Легко ли Вы можете найти другие варианты решения известной задачи?		
21	Испытываете ли Вы чувство беспокойства, что Вас неправильно поняли в разговоре?		
22	Охотно ли Вы выполняете сложную, ответственную работу?		
23	Бывает ли, что Вы горите о вещах в которых не разбираетесь?		
24	Легко ли Вы воспринимаете быструю речь?		
25	Легка ли Вам делать одновременно очень много дел?		
26	Возникают ли у Вас конфликты с Вашими друзьями от того, что Вы сказали им что-то, не подумав заранее ?		
27	Вы обычно предпочитаете делать несложные дела, не требующие от Вас большой энергии?		
28	Легко ли Вы расстраиваетесь, когда обнаруживаете незначительные недостатки в своей работе?		
29	Любите ли Вы сидячую работу?		
30	Легко ли Вам общаться с разными детьми?		
31	Вы обычно предпочитаете подумать, взвесить и лишь потом высказаться?		
32	Все ли Ваши привычки хороши и желательны		
33	Быстры ли у Вас движения рук?		
34	Вы обычно молчите и не вступаете в контакты, когда находитесь в обществе малознакомых людей?		
35	Легко ли Вам переключиться от одного варианта решения задачи на другой.?		
36	Склонны ли Вы иногда преувеличивать в своем воображении негативное отношение близких Вам людей?		
37	Разговорчивый ли Вы человек?		
38	Вам обычно легко выполнять дело, требующее мгновенных реакций?		
39	Вы обычно говорите свободно, без запинок?		
40	Беспокоят ли Вас страхи, связанное с работой ?		
41	Легко ли Вы сбиваетесь, когда близкие люди указывают на Ваши личные недостатки?		
42	Испытываете ли Вы тягу к производственной ответственной деятельности ?		
43	Спите ли Вы с медленными и неторопливыми?		
44	Вы ли у Вас мысли о том, чтобы скрыть от других?		
45	Можете ли Вы без долгих раздумий задать щекотливый вопрос другому человеку ?		
46	Доставляют ли Вам удовольствие быстрые движения ?		
47	Легко ли Вы «генерируете» новые идеи связанные с работой?		
48	Сосет ли у Вас под ложечкой перед ответственным разговором?		
49	Можно ли сказать, что Вы. быстро выполняете порученное Вам дело?		
50	Любите ли Вы браться за большие дела самостоятельно ?		
51	Богатая ли у Вас мимика в разговоре?		

52	Если Вы обещали что-то сделать, всегда ли Вы выполняете свое обещание независимо от того, удобно ли Вам это или нет ?		
53	Испытываете ли Вы чувство обиды от того, что окружающие Вас люди обходятся с Вами хуже, чем следовало бы ?		
54	Вы обычно предпочитаете выполнять одновременно только одну операцию?		
55	Любите ли Вы игры в быстрее темпе?		
56	Много ли в Вашей речи длинных пауз ?		
57	Легко ли вам внести оживление в компанию?		
58	Вы обычно чувствуете в себе избыток сил и вам хочется заняться каким-нибудь трудным делом?		
59	Обычно Вам трудно переключить внимание с одного дела на другое ?		
60	Бывает ли, что у Вас надолго портится настроение от того, что сорвалось запланированное дело?		
61	Часто ли Вам не спится из-за того, что не ладятся дела, связанное непосредственно с работой?		
62	Любите ли Вы бывать в большой компании?		
63	Волнуетесь ли Вы, выясняя отношения с друзьями?		
64	Испытываете ли Вы потребность в работе, требующей полной отдачи сил?		
65	Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?		
66	Склонны ли Вы решать много задач одновременно?		
67	Держитесь ли Вы свободно в большей компании?		
68	Часто ли Вы высказываете свое первое впечатление не думая ?		
69	Беспокоит ли Вас чувство неуверенности в процессе выполнения работы?		
70	Медленны ли Ваши движения когда Вы что то мастерите?		
71	Легко ли Вы переключаетесь с одной работы на другую?		
72	Быстро ли Вы читаете вслух?		
73	Вы иногда сплетничаете?		
74	Молчаливы ли Вы, находясь в кругу друзей ?		
75	Нуждаетесь ли Вы в людях, которые бы Вас ободрили и утешили ?		
76	Охотно ли вы выполняете множество разных поручений?		
77	Охотно ли Вы выполняете работу в быстром темпе ?		
78	В свободное время Вас обычно тянет пообщаться с людьми?		
79	Часто ли у Вас бывает бессонница при неудачах на работе?		
80	Дрожат ли у Вас руки во время ссоры?		
81	Долго ли Вы мысленно готовитесь перед тем, как высказать свое мнение?		
82	Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?		
83	Обычно Вы предпочитаете легкую работу?		
84	Легко ли Вас обидеть в разговоре по пустякам?		
85	Обычно Вы первым в компании решаетесь начать разговор?		
86	Испытываете ли Вы тягу к людям?		
87	Склонны ли Вы вначале поразмыслить, а потом говорить ?		
88	Часто ли Вы волнуетесь по поводу своей работы?		
89	Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа в транспорте, если бы не опасались проверки?		
90	Держитесь ли Вы обычно обособленно на вечеринках и в компании?		
91	Склонны ли Вы преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с работой?		
92	Нравится ли Вам быстро говорить?		
93	Легко ли Вам удержаться от высказывания с неожиданно возникшей идеи?		
94	Предпочитаете ли Вы работать медленно?		
95	Переживаете ли Вы из за малейших неполадок на работе?		
96	Вы предпочитаете медленный спокойный разговор?		
97	Часто ли Вы волнуетесь из за ошибок в работе?		
98	Способны ли Вы успешно выполнять длительную трудоемкую работу?		
99	Можете ли Вы, не долго думая, обратиться с просьбой к другому человеку ?		
100	Часто ли Вас беспокоит чувство неуверенности в себе при общении с людьми?		
101	Легко ли Вы беретесь за выполнение новых заданий?		

102	Устаете ли Вы, когда Вам приходится говорить долго?		
103	Вы предпочитаете работать с прохладцей без особого напряжения?		
104	Нравится ли Вам разнообразная , работа, требующая переключения внимания?		
105	Любите ли Вы подолгу бывать наедине с собой?		

### ( МЕТОДИКА В. М. РУСАЛОВА)

*Ключи.*

#### **Эргичность (Эр).**

Да - вопросы 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 98.

Нет- 27, 83, 103.

#### **Социальная эргичность (СЭр).**

Да - 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86.

Нет - 3, 34, 74, 90, 105.

#### **Пластичность (П).**

Да - 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104.

Нет- 54, 59.

#### **Социальная пластичность (СП).**

Да – 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99.

Нет - 31, 81, 87, 93.

#### **Темп (Т).**

Да - 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77.

Нет - 29, 43, 70, 94.

#### **Социальный темп (СТ).**

Да - 24, 37, 39, 51, 72, 92.

Нет - 5, 10, 16, 56, 96, 102.

#### **Эмоциональность (Э).**

Да - 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97.

#### **Социальная эмоциональность (СЭм).**

Да - 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

#### **Контрольные вопросы на социальную желательность(К).**

Да - 32, 52, 89.

Нет - 12, 23, 44, 65, 73, 82.

		Баллы									
		Эр	СЭр	П	СП	Т	СТ	Э	СЭм	К	
I	09. 2007										
	05. 2008										
II	09. 2008										
	05. 2009										
III	09. 2009										
	05. 2008										

Темперамент рассматривается автором как система формальных поведенческих изменений, отражающих различные блоки функциональной системы в понимании П. К. Анохина. Число измерений и их содержание соответствует 4-блоковой структуре функциональной системы: афферентный синтез соответствует эргичности, блок программирования — пластичности, блок исполнения -темпу, обратная связь — эмоциональной чувствительности. Каждое измерение состоит из двух подизмерений: объективно ориентированного и субъективно ориентированного



(или коммуникативного), связанных с двумя главными сферами взаимодействия человека со средой (спредметным миром и обществом). Предметная эргичность характеризуется уровнем потребности в освоении предметного мира, жаждой деятельности, стремлением к умственному и физическому труду, стремлением вовлеченности в трудовую деятельность.

**Социальная эргичность** - уровень потребности в социальных контактах, жажда освоения социальных форм деятельности, стремление к лидерству, общительность, вовлеченность в социальную деятельность.

**Пластичность** - степень легкости переключения с одного предмета деятельности на другой, быстрота ; перехода с одних способов мышления на другие, в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности.

**Социальная пластичность** - степень легкости переключения в процессе общения с одного человека на другого, склонность к разнообразию коммуникативных программ, разнообразию количества готовых (неосознаваемых, импульсивных) форм социального контакта.

**Темп** - скорость выполнения отдельных операций, быстрота предметно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности

**Социальный темп** – скоростные характеристики двигательных актов в процессе общения ( скорость речи при общении)..

**Эмоциональность** - эмоциональная чувствительность к несовпадению (расхождению ) между задуманным, ожидаемым и результатами реального предметного действия, чувствительность к неудачам в работе.

**Социальная эмоциональность** - эмоциональная чувствительность в коммуникативной сфере : чувствительность к неудачам к оценкам окружающих людей.

### **ТЕСТ НА ОПТИМИЗМ** ( по Р.С. Немову).

В этом тесте необходимо, познакомившись с каждым из следующих 20 суждений, выбрать один из четырех вариантов ответов на него, данных ниже соответствующего суждения и обозначенных буквами «а», «б», «в» и «г».

1. Ваши сны:
  - а) драматичны (страшны);
  - б) туманны и неясны;
  - в) приятны;
  - г) в основном эротичны.
2. О чем вы чаще всего думаете утром, только что проснувшись:
  - а) о том, какая будет погода;
  - б) о любимой работе;
  - в) о работе, которая неприятна, но должна быть выполнена;
  - г) о любимом человеке.
3. Как вы обычно завтракаете:
  - а) сервирую стол, выделяя достаточное для этого время;
  - б) во время завтрака жалуюсь на то, что не выспался;
  - в) люблю поговорить во время завтрака;
  - г) спешу позавтракать, так как часто опаздываю.
4. Когда вы читаете газету, то на чем прежде всего вы останавливаете свое внимание:
  - а) на политических и экономических новостях;
  - б) на материалах о спорте;
  - в) на статьях о новостях культуры.
5. Как вы реагируете, прочитав о каком-то чрезвычайном происшествии, скандале, преступлении:
  - а) не реагируете никак, это вам безразлично;
  - б) беспокоитесь о том, чтобы такое не случилось с вами;
  - в) возмущаетесь тем, что органы безопасности и правосудия не могут навести должный порядок;

- г) рассматриваете случившееся как должное, в порядке вещей.
- 6. Как вы ведете себя при первой встрече с незнакомым человеком:
  - а) без колебаний доверяюсь ему;
  - б) жду, когда он о чем-нибудь спросит меня;
  - в) с интересом наблюдаю за ним;
  - г) слежу за ним, но без особого интереса.
- 7. Что вы делаете, если замечаете, что кто-то разглядывает вас на улице, в каком-либо ином общественном месте:
  - а) начинаю беспокоиться о том, что, наверное, выгляжу смешно;
  - б) мне становится неприятно;
  - в) смотрю на себя в какое-нибудь зеркало, стекло, чтобы видеть свое отражение;
  - г) не обращаю на это никакого внимания.
- 8. Если вы ищете нужный адрес в незнакомом городе, то предпочитаете:
  - а) взять такси;
  - б) расспросить об этом знакомых людей;
  - в) попытаетесь найти его сами;
  - г) будете все время испытывать опасение, что вам не удастся его отыскать.
- 9. С какими мыслями вы обычно начинаете свой рабочий день:
  - а) с надеждой, что он будет успешным;
  - б) с желанием, чтобы рабочий день поскорее кончился;
  - в) с ожиданием приятных разговоров и встреч с сослуживцами, коллегами по работе;
  - г) с надеждой, что в этот день вас не подстерегают какие либо неприятности и проблемы на работе.
- 10. Если вы проигрываете в какую-либо игру, то это:
  - а) расстраивает вас, и вы считаете, что это был для вас плохой день;
  - б) заставляет вас играть дальше до тех пор, пока вы не выиграете;
  - в) вас не расстраивает, так как вы считаете, что игра есть игра, кто-то в ней должен проигрывать;
  - г) заставляет вас придумывать способ, каким можно выиграть игру.
- 11. Когда вы сидите за столом и вам подают небольшую порцию чего-нибудь особенно вкусного, то вы:
  - а) набрасываетесь на нее и съедаете с большим аппетитом;
  - б) боитесь того, что можете от этого поправиться (пополнеть);
  - в) съедаете ее, но с некоторыми угрызениями совести;
  - г) боитесь того, что ваш желудок этого не примет.
- 12. Когда вы ссоритесь с кем-либо, кто вам симпатичен, то:
  - а) боитесь того, как бы не испортить окончательно отношения с этим человеком;
  - б) относитесь к этому спокойно, так как видите в этом определенный смысл и необходимость;
  - в) считаете, что в скором времени вы наверняка снова помиритесь и все будет в порядке;
  - г) считаете, что это — хорошо, что отношения между любыми людьми не должны быть слишком «гладкими».
- 13. Когда в ванной комнате вы смотрите на свою фигуру, то:
  - а) находите ее вполне нормальной, хотя считаете, что может быть и лучше;
  - б) думаете о том, что надо сбросить лишний вес, но для этого придется слишком много трудиться;
  - в) считаете, что ваша фигура не представляет собой ничего особенного («фигура как фигура»);
  - г) сразу же принимаете решение о том, что необходимо срочно заняться гимнастикой.
- 14. Насколько непосредственны вы в любовных отношениях:

- а) я полностью и увлеченно отдаюсь любви, даже кратко временной;
  - б) постоянно анализирую свои отношения и думаю о том, насколько приятно партнеру мое проявление чувств;
  - в) меня все время что-то угнетает, и я постоянно встревожен, обеспокоен, не могу полностью отдаться своим чувствам;
  - г) ни о чем не беспокоюсь, чувствую себя хорошо и свободно.
15. Вы прошли медицинский осмотр и ждете его результатов. В это время вы:
- а) боитесь, как бы у вас не обнаружили какого-либо серьезного заболевания;
  - б) уверены в том, что врач вам все равно не скажет правду;
  - в) думаете, что у вас ничего серьезного и вам нечего бояться;
  - г) думаете о том, что каждому человеку лучше вовремя узнать всю правду о состоянии своего здоровья.
16. Что вы чувствуете, каждый день общаясь с людьми:
- а) держитесь с ними приветливо или прохладно в зависимости от людей и обстоятельств;
  - б) часто чувствуете себе неловко и не знаете, как себя вести;
  - в) внимательно наблюдаете за реакциями людей на ваше поведение, прислушиваетесь к тому, что о вас говорят люди ;
  - г) вам нередко кажется, что вы ведете себя не лучше других.
17. Если вам предстоит длительное путешествие, то как вы к нему готовитесь:
- а) тщательно его планирую;
  - б) не сомневаюсь в том, что что-нибудь обязательно случится, что помешает путешествию;
  - в) считаете, что все утрясется само собой, и не особенно тщательно готовитесь к нему;
  - г) до самого отъезда находитесь в состоянии сильного возбуждения и только потом, с началом путешествия, успокаиваетесь.
18. Какой из перечисленных ниже цветов вы предпочитаете:
- а) красный;
  - б) серый;
  - в) зеленый;
  - г) синий.
19. На что вы рассчитываете, когда принимаете решение:
- а) на удачу, везение, счастливый случай;
  - б) только на самого себя;
  - в) на трезвый расчет и объективную оценку обстоятельств и фактов;
  - г) на разного рода сигналы и знаки (с какой ноги встал, встретил ли на улице черную кошку и т.п.);
  - д) на судьбу, которой не избежишь.
20. Если у вас есть возможность выбора, то что вы предпочитаете:
- а) получить небольшое наследство;
  - б) достичь стабильных успехов в своей профессиональной деятельности;
  - в) создать что-либо значительное в науке, технике, искусстве, получить признание;
  - г) встретить любимого человека, приобрести хорошего друга.

*Ключ к методике*

**( ТЕСТА НА ОПТИМИЗМ)**

В таблице для каждого из 20 суждений и избранного ответа на него указано количество баллов, каким оценивается этот ответ.

Ответы	Порядковый номер суждения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	1	2	5	2	3	5	1	1	5	2
б	4	5	2	1	1	1	5	5	2	1
в	3	2	3	4	2	3	2	3	3	5
г	5	4	1	4	4	3	4	2	2	3
д	1									

Ответы	Порядковый номер суждения									
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	5	1	5	3	2	5	2	3	2	3
б	2	2	2	2	1	2	1	1	5	1
в	3	5	3	1	4	3	4	2	3	5
г	1	3	2	5	3	4	2	4	1	4
д									2	

Оценка результатов и выводы:

Для каждого испытуемого определяется общая сумма баллов, набранных по ответам на все 20 суждений, и на ее основе делаются следующие выводы об уровне развития такого качества, как оптимизм (или, соответственно, противоположного качества -пессимизм):

1) 91-100 баллов — чрезмерный оптимизм, не обоснованный реальными обстоятельствами жизни и граничащий с некоторым легкомыслием.

2) 76-90 баллов - слегка завышенный, но в общем-то нормальный оптимизм, который, однако, мешает иногда осознать и исправлять недостатки.

3) 61-75 баллов - трезвый реализм, основанный на нормальном оптимизме, который в различных социальных ситуациях доминирует.

4) 48-60 баллов - трезвый взгляд на мир с довольно часто проявляемым пессимизмом.

5) 36-47 баллов - пессимизм чаще всего берет верх, хотя иногда проявляются проблески оптимизма.

6) 24-35 баллов - чрезмерный, неисправимый пессимизм, не обоснованный реальными жизненными событиями.

Пессимизм –(от лат. *Pessimus*- наихудший)- мрачное мироощущение, при котором человек не верит в будущее, во всем склонен видеть унылое, дурное, неприятное. Пессимист – человек склонный к пессимизму.

Посредством теста диагностируете степень своей оптимистичности, крайние позиции, предполагают обратиться к специалисту в области медицины или психоаналитики, а разные умеренные состояния в разное время свойственны каждому молодому человеку, по многим причинам. Посредством корректного выполнения предложенного комплекса можно активно и лаконично компенсировать и усталость и утомление и пессимизм и несложные проявления вегетососудистой или нейроциркуляторной дистонии. Улучшать субъективное самочувствие, поднимать настроение себе и близким Вам людям.

		Интерпритация	
		Балл	Аналогия балла
I	09. 2007		
	05. 2008		
II	09. 2008		
	05. 2009		
III	09. 2009		
	05. 2008		

## ***МЕТОДИКО – ПРАКТИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ***

*Первый курс:*

Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными умениями и навыками (бег, плавание)

Тема 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Тема 3. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки, ближний туризм, и т.д.).

#### Тема 4. Основы методики самомассажа



Тема 5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

Тема 6. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности.

**Второй курс:**

Тема-7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Тема-8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы).

Тема-9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма( Функциональные пробы)

Тема-10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Тема-11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

Тема -12. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.



Тема -13. Основы методики организации судейства соревнований по избранному виду спорта.

**Третий курс:**

Тема-14. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

Тема-15. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

Тема -16. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Тема-17. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУКТАЖИ  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**  
при реализации учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию  
для преподавателей, студентов и учащихся всех ступеней образования

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИИ ПО  
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ИОТ-7-18**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты  
прошедшие инструктаж по охране

труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

выполнение упражнений без разминки.

При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медпачка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю,

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).

Провести разминку.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

Не производить метания без разрешения

преподавателя не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метателя, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

**4 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**5 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИИ ПО СПОРТИВНЫМ И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ (ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ТЕННИС И ДР.) ИОТ-7-21**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

## **3 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

## **4 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## **5 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.1 Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## **3 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

## **4 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## **5 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.1 Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ ИОТ-7-17**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

14. В спортивном зале должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом Преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## 2 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.

В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

## 3 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или его помощника, а также без страховки.

Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

## 4 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## 5 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖАМ ПОТ-7-19

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по лыжам допускаются прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20°C;

травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;

потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;

травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

При проведении занятий по лыжам должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже 10°C надеть куртку.

Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 34 м, при спусках с горы - не менее 30 м.

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

### 4.. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



41. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.
- При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом преподавателю.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
- 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**
- Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ ИОТ-7-20**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

К Занятиям по плаванию допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;

купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;

утопления при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающим санитарным требованиям местах.

При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медпункт с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

При купании в естественном водоеме оборудовать специально отведенное для этого место, подготовить спасательные средства

(спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и т.д.).

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

31. Входить в воду только с разрешения преподавателя, тренера и во время купания не стоять без движений.

32. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы преподавателя, тренера.

Не прыгать в воду Головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.

Не оставаться при нырянии долго под водой.

Не купаться более 30 мин., если же вода холодная, то не более 5-6 мин.

При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр. плавательным средствам.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

При низкой температуре после купания, чтобы согреться, сделать несколько легких гимнастических упражнений.

Проверить по списку наличие всех обучающихся.

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОГУЛОК, ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ, ЭКСКУРСИЙ, ЭКСПЕДИЦИЙ ИОТ - 025 - 98**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются студенты прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха.

1.3. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;

потертости ног при неправильном подборе обуви;

травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк или чулок;

укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;

отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;

заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

1.4. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций группу обучающихся должны сопровождать двое

1.5. Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медаптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции.

1.7. Обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ПРОГУЛКИ, ТУРИСТСКОГО ПОХОДА, ЭКСКУРСИИ, ЭКСПЕДИЦИИ

2.1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

## 3 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОГУЛКИ, ТУРИСТСКОГО ПОХОДА, ЭКСКУРСИИ, ЭКСПЕДИЦИИ

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.

3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать 30 часов.

3.3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

3.4. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.

3.5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.

3.6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

3.7. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.

3.8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.

3.9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

## 4 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

## 5 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ПРОГУЛКИ, ТУРИСТСКОГО ПОХОДА, ЭКСКУРСИИ, ЭКСПЕДИЦИИ

5.1. Проверить по списку наличие обучающихся в группе.

5.2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

5.3. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПОТ-7-22

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;

травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;

травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;

обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;

травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;

проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его

в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести разминку.

## **3 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

## **4 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

## **5 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ СОРЕВНОВАНИЙ**

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ИОТ-7-23**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;

травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавшим или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

### **2 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

### **3 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочном установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- 4 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ
- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- 4.2. При получении обучающимся травмы, немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 5 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ
- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- 5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Физическое воспитание это педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе.

В настоящее время одним из приоритетов образовательной политики государства утверждается оздоровление подрастающего поколения. В осуществлении этого направления ведущее значение приобретает система физического воспитания, основу которой составляет учебный предмет «Физическая культура». Практика работы в этой образовательной области показывает, что социально значимых результатов (при лимите ресурсных возможностей учебного предмета «Физическая культура») можно добиться только при управлении качеством профессиональной деятельности. Такое качество достигается прежде всего наличием достаточной и доступной теоретической, методологической и материальной базы.

Предмет «Физическая культура» можно характеризовать как особенный. Это связано с рядом обстоятельств. Во-первых, этот учебный предмет является сквозным для общего и специального образования – начинается с детского сада и заканчивается только на четвертом курсе института, т.е. в течение 17 лет физвоспитание преподается планомерно два раза в неделю в отличие от других предметов даже специальных. Во-вторых, учебный предмет «Физическая культура» объемнее по своему содержанию, так как в отличие от других учебных предметов включает не только средства по формированию знаний, умений и навыков, но и средства, обеспечивающие решение задач по физическому развитию и физической подготовке и основным средством физического воспитания является ДВИЖЕНИЕ в дополнение слову и наглядности. В-третьих, это учебный предмет является базовым по формированию здорового образа жизни, как учащихся так и будущих специалистов.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и 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;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Представленная вашему вниманию РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ И ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ являются своеобразной зачетной книжкой вашего **здоровья** с позиций физического, нервно-психического и социального компонентов. К данной печатной методике ВАМ предлагается компьютерная программа которая аккумулирует ваши первичные показатели и автоматически просчитывает интегральные индексы и коэффициенты вашего здоровья. Вы открываете программу на сайте нашего института, вносите из дневника в обозначенные ячейки свои абсолютные значения, и баллы вопросов, а затем в дневник переписываете интегральные показатели, сравниваете их с эталонной базой и получаете полную картину своего здоровья на данный момент.

А как правильно проводить исследования своего здоровья ВАС научат ваши педагоги физической культуры на методико-практических занятиях, темы этих занятий, т.е. знаний которые вы должны получить находятся в отдельной главе данной тетради. Заносите основные моменты методических приемов в соответствующие главы, они вам обязательно пригодятся.

В динамике трех лет ВЫ имеете возможность сами активно и сознательно в отдельности по каждой составляющей и комплексно оценить свое здоровое состояние. Болезнями занимаются врачи. А так как между состоянием гармоничного здоровья и болезнью лежит широкое поле функционального напряжения организма т.е. пограничного состояния, и крайняя позиция предболезни еще не является заболеванием но уже и нее является здоровьем, то организм воспринимая все виды внешних и внутренних нагрузок реализует их с многократными затратами внутренней энергии, что напрямую отражается на напряжении и перенапряжении, истощении и износе ведущих функциональных систем организма; в первую очередь сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем. А недооценка этих состояний и является предтечей ранних сердечно-сосудистых заболеваний, по статистике в условиях современности шестьдесят процентов человеческой популяции умирает от инфаркта сердца или инсульта.

Проведя самообследование вы можете в оперативном формате сравнить все свои показатели со стандартными нормативами и посоветовавшись с преподавателем физической культуры или своим врачом и скорректировать их в необходимом направлении.

В дневнике ВАМ предложено более сорока показателей составляющих как кирпичики, строение вашего организма и к ним их гигиенические нормы предложенные Минобразованием и Минздравом, они дифференцированы по возрасту и полу. Это параметры физического развития, физической подготовленности, функциональной реактивности, нервнопсихического статуса, и социальный составляющей. Все они находятся в состоянии динамики и развития, в общем, все они вместе это вы и есть, и как человек сознательный и культурный вы должны уметь их оценивать и культурно корректировать. Умение пользоваться методикой самооценки физического здоровья предложенной автором, ВАМ необходимо и для себя и для ваших будущих детей и для ваших будущих учеников уважаемые будущие педагоги. Успехов ВАМ в самопознании!

### **Список литературы :**

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учеб. пособие.-М.: Альфа-М, 2003.-352с.
2. Богомолова Е.С., Леонов А.В., Кузмичев Ю.Г., Матвеева Н.А. Оценочные таблицы физического развития детей и подростков Нижнего Новгорода.- Н.Новгород: ООО «КиТиздат», 2004.-57с.
3. Богомолова Е.С. Леонов А.В., Кузмичев Ю.Г. Оценка физического развития детей и подростков.- Н.Новгород: Изд. «НГМА», 2006.-260с.
4. Безруких М.М. Качественная система оценки деятельности образовательных учреждений по охране и укреплению здоровья. –М,2005. – 30с.
5. Георгиева С.А. Физиология человека.- М.: Медицина, 1981.-480с.
6. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта.- М.: « Академия», 2000.-288с.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина.-М.: Просвещение, 2002. -380с.
8. Дубровский В.И. Валеология.- М.: Флинта, 1999.-287с.
9. Евсеев Ю.И. Физическая культура.- Ростов-/Д: Феникс, 2003.- 384с.
10. Единая Всероссийская Спортивная Классификация 2003-2006 гг. Часть-3.- М.: Сов.Спорт, 2003.-68с.
11. Залетаев И.П., Шиянов В.П. Физическая культура.- М.: Высш. шк., 1984. - 287с.
12. Калюжный Е.А. Физическая культура – методико-практический компонент.- Арзамас « АГПИ», 2006.-120с.
13. КарелинА.А. Психологические тесты. – М.:2005.-247с.
14. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Степанова М.И. Физиолого-гигиеническое обеспечение модернизации структуры и содержания общего образования в России. / Под ред. А.А. Баранова, В.Р. Кучмы, Л.М. Сухаревой. – М.: Союз педиатров России, 2006.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. 4-е изд., стер.- М.: ООО « Омега-Л», 2004.- 160с.
16. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Справ.-метод. пособие. М.: ООО «Изд.АСТ», 2003.-526с.
17. Педагогическое физкультурно- спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка. - М.: «Академия»,- 2002.-384с.
18. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие. ПоляковС.Д., ХрущевС.В. и др. – М.: 2006.- 96с.
19. Физическая культура студента: Учебник / Под. Ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2005.-448с.
20. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ.сред.и высш.учебных заведений.- М.: « Владос-Пресс», 2002.-608 с.
21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480с.
22. Чичикин В.Т. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы. Учебно-методическое пособие.- Н.Новгород: НГЦ, 2004.- 235с.
23. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии.- Ростов н/Д: «Феникс», 2005.-432с.
24. Электронная библиотека ГОУ ВПО « АГПИ им. А.П. Гайдара» порталы : - Физическая культура; Медицинские науки. Комплект учебно-методических пособий по предмету «Физическая культура »: 1. «Введение в теорию физической культуры», 2. «Основы Лечебной Физической культуры», 3. « Профессионально- прикладная и производственная физическая культура», 4. « Компьютер и Здоровье».

