



# Техника безопасности на уроках физической культуры

Быстрова Ольга Валерьевна  
Учитель физической культуры  
ГСК ОУ № 17 ( VIII вид)  
г. Санкт-Петербурга  
Урок в 10 классе.

# Цель урока

- Усвоение учащимися техники безопасности на уроках физической культуры

# Образовательные задачи:

1. Научить учащихся соблюдать технику безопасности на уроках физической культуры
2. Информировать учащихся о Зимних Олимпийских Играх
3. Отработать на практике приёмы оказания первой помощи при распространённых травмах

# Коррекционно - развивающие задачи:

1. Развивать познавательные интересы и мотивацию к занятиям физической культуры и спортом
2. Корректировать личностные и поведенческие отклонения у учащихся
3. Развивать мыслительные операции

# Воспитательные задачи:

1. Воспитывать сознательное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
2. Воспитывать чувства взаимопомощи и коллективизма
3. Воспитывать чувства патриотизма у учащихся на примере Российского спорта высших достижений

# Первые олимпийские игры



- В 776г.до.н.э. в Олимпии- первые древнегреческие Олимпийские игры.
- Первым Олимпийским чемпионом стал Корибос

# Возрождение Олимпийских игр



- После большого перерыва Олимпийские игры возобновились в 1896 году в Греции.
- В их возрождении большую роль сыграл выдающийся французский общественный деятель барон Пьер де Кубертен.

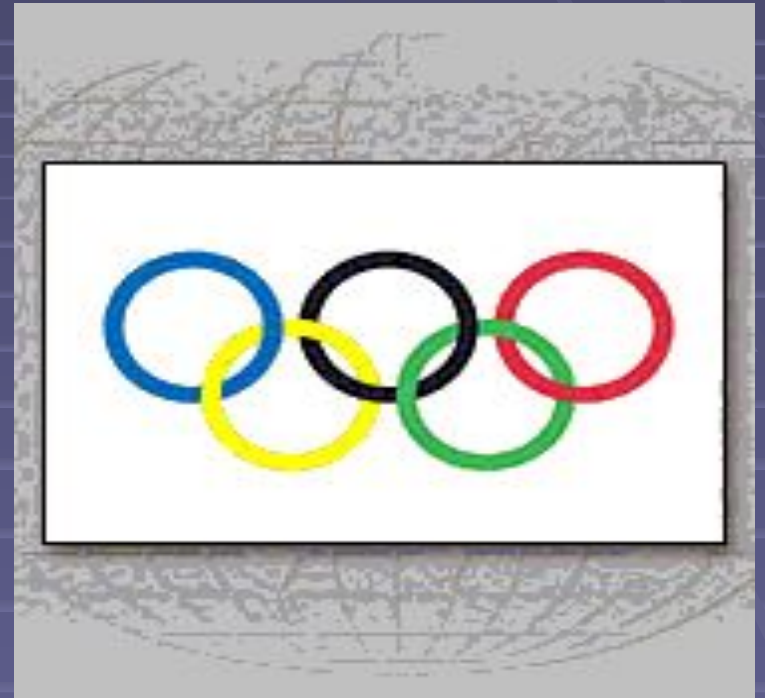
# Олимпийские игры

Олимпийские игры - это всемирный праздник высших спортивных достижений, на которых спортсмены всех стран доказывают что их возможности выше других . Не случайно же олимпийский девиз «Быстрее! Выше! Сильнее!»



# Олимпийский флаг

- **Олимпийский флаг** — белое атласное полотнище с олимпийскими кольцами. Те, кто собирается под ним, не только борются за спортивные рекорды - они демонстрируют дружбу народов, как цепь из этих пяти колец.



# Олимпийский огонь

Зажжение

**олимпийского огня** —

один из главных ритуалов на торжественном открытии Олимпийских игр.

Его доставляют из Олимпии эстафетой к месту проведения игр лучшие спортсмены мира



## Олимпийский девиз

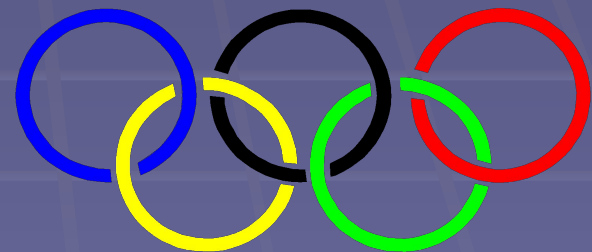
«Быстрее, выше,  
сильнее!»

## Талисман Олимпийских игр

— это обычно  
изображение животного,  
которого особенно  
любят в стране, где  
проводятся Игры.



- **Олимпийские награды** — это медали .  
Победители награждаются золотыми, серебряными, бронзовыми медалями
- **Современный олимпийский символ** — пять переплетенных колец.  
Они олицетворяют единство пяти континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх.

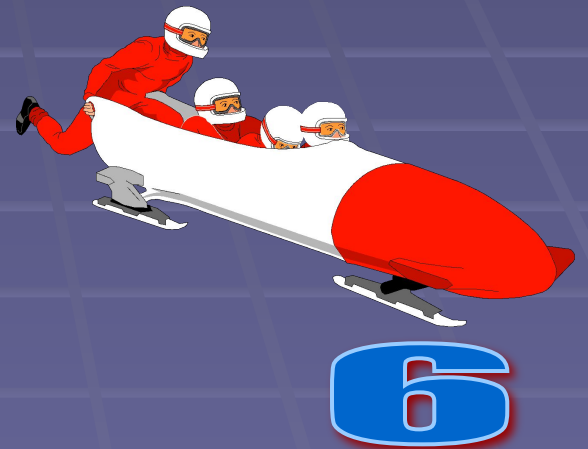
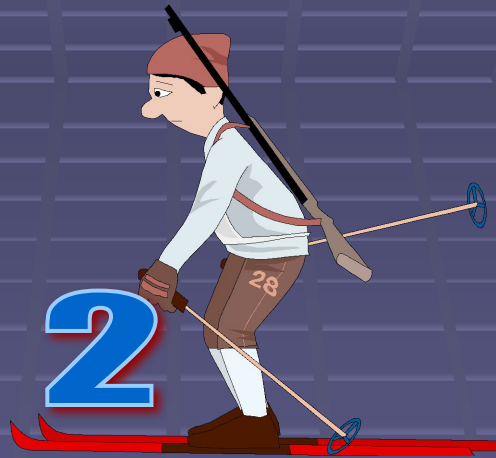
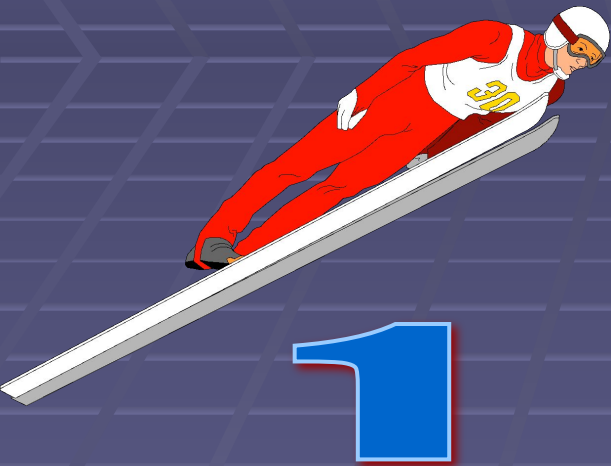


# МЕДАЛИ

Зимних  
Олимпийских  
Игр в  
Ванкувере



# Зимние виды спорта



# Зимние виды спорта на Олимпийских Играх

Фигурное катание

Хоккей

Кёрлинг

Биатлон

Лыжи

Бобслей

Скелетон

Фристайл

Горные лыжи

Сноуборд

Лыжное двоеборье

Прыжки с трамплина

Шорт - трек

Конькобежный спорт





# Техника безопасности на уроках физической культуры

**Техника безопасности** - Перечень правил, которые нужно соблюдать при выполнении заданий учителя.

# Техника безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке.

## ТБ перед началом урока:

- Одежда, соответствующая погоде
- Проверить исправность лыжного инвентаря

## ТБ во время урока :

правил по технике безопасности очень много, но мы остановимся на некоторых, которые касаются непосредственно нас, на уроке.

- следить друг за другом, во избежание первых признаках обморожения
- соблюдать дистанцию при движении на лыжне

## ТБ в аварийных ситуациях:

- при поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности его починить, только с разрешения учителя можно двигаться в школу
- при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщать учителю
- при получении травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему

## Травмы на уроках физической культуры по лыжной подготовке:

- Обморожение
- Травмы при ненадёжном креплении
- Травмы при падении во время спуска с горы
- Потёртости ног

# Первая медицинская помощь при травмах зимой:

**Признаки обморожения** ( онемение повреждённой части тела, побледнение, а затем- посинение кожи и отёчность. Боль в начале не ощущается, но при отогревании появляется резкая боль.

**Первая помощь** - внести пострадавшего в тёплое помещение, растереть побелевшее место водкой или разведённым спиртом до появления чувствительности кожи, напоить горячим чаем. Если кожа приняла красно-синюшный оттенок- растирать её нельзя, только протереть спиртовым или водочным раствором и наложить сухую стерильную повязку.

**Ушибы и растяжения** – повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется в виде припухлости в месте ушиба, появление синяка.

**Первая помощь** – создать покой повреждённому участку и положить на него холод на 1 час с перерывами по 15 минут 3-4 раза

**При ушибе носа**, сопровождающемся кровотечением, **нельзя сморкаться**. Необходимо голову слегка наклонить вперёд, зажав нос пальцами в течении 10-15 минут, использовать **холод**.

**При ушибе головы**, необходимо обеспечить покой в горизонтальном положении. При транспортировке уложить на спину, подложить что-нибудь под голову, чтобы предохранить голову от сотрясения.

**Переломы и вывихи** -основные признаки – резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация части тела и конечности.

**Первая помощь**- при подозрении на перелом, вывих, подвывих. растяжение связок нельзя делать попыток к вправлению, тянуть за повреждённое место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность повреждённой части тела с помощью транспортной шины или другого подручного твёрдого материала.

**При переломе** руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляя повязкой.

**При переломе ноги**- одну шину располагают с внутренней, другую с наружной стороны.



**Ранения**-при ранениях происходит повреждения кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоколежащих тканей.

**Первая помощь**- необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу. Нельзя рану промывать водой, трогать руками, перевязывать нестерильной повязкой. Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным тампоном и перебинтовывают таким же бинтом.

При кровотечении в виде капель или ровной непрерывной струи, достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты и туго забинтовать, затем приподнять конечность.

При обильном кровотечении- следует прижать кровоточащий сосуд к кости выше места ранения, а если кровотечения на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать её в таком положении. Затем накладывают жгут на 5-10 см выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на срок более 1 час 30 минут.