**Лекция № 1**

**Тема: Техника безопасности на занятиях физкультуры**

Проведение тренировочных занятий разрешается: на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии; при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни студентов; при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды студентов метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам. При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности: осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями; проведение инструктажа (1 раз в полгода) студентов по технике безопасности на занятиях физкультуры с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа; обязательное включение в каждое занятие упражнений с использованием самостраховки, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий; тщательное проведение разминки; тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.); осуществление постоянного контроля состояния студентов; снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.; обязательное регулярное медицинское обследование студентов; соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни; соблюдение всех педагогических принципов организации и построения занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.). Индивидуальный подход к студентам на занятиях физкультуры; оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; постоянная воспитательная работа со студентами (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к занятиям и т.п.). Запрещается допуск к занятиям и соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний.