Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Актуальность темы. На сегодняшний день безопасности в образовательных учреждениях уделяют серьезное внимание организации работы по охране труда, предупреждению травматизма детей и работников. Но все, же безопасность трудовых и учебных процессов в общеобразовательных учреждениях до сих пор, к сожалению, оставляет желать лучшего.

Несчастные случаи с учащимися и воспитанниками, произошедшие во время учебно-воспитательного процесса, были и остаются трагедией, они приносят горе родителям, педагогическим работникам. Несчастный случай влечет за собой огромные потери рабочего времени для оказания первой помощи и последующего медицинского лечения. Отвлекается от своей основной работы большое количество различных специалистов для расследования несчастного случая. Расходуются средства на оплату труда всем специалистам, вовлеченным в этот процесс, на лечение и реабилитацию пострадавшего.

Положение дел с обеспечением безопасности учебно – воспитательного процесса в образовательных учреждениях является катастрофическим. Школьный травматизм составляет 12-15 % от общего травматизма детей. Травмы, полученные на переменах, составляют до 80%, на уроках физкультуры – до 20%.

Органы здравоохранения, народного образования и других ведомств обеспокоены тем, что травматизм наносит большой ущерб здоровью детей. По данным экспертов ВОЗ, от различных травм и несчастных случаев на воде, в бассейнах, водоемах, травм в быту, уличных, дорожно - транспортных, школьных, в том числе, к большому огорчению, на уроках физкультуры, и при занятиях [спортом](http://xreferat.com/71/7232-1-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkul-tury.html) детей погибает значительно больше, чем от детских инфекционных заболеваний.

На занятиях физической культуры школьники входят в группу риска, которая подвержена травматизму, т.к. урок физической культуры отличается от других высокой двигательной активностью занимающихся, с использованием различного спортивного оборудования, инвентаря.

Хотя спортивные повреждения и занимают не первое место в общей структуре травматизма, однако но тяжести и по удельному весу переломов костей они стоят на втором месте после дорожно-транспортных травм. Поэтому детский травматизм (тем более при занятиях физкультурой и [спортом](http://xreferat.com/71/7232-1-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkul-tury.html)) требует самого пристального внимания, изучения и внедрения профилактических мероприятий на всех этапах физического воспитания.

Профилактика детского травматизма - одна из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физкультуры.

Степень разработанности проблемы. В разработку данной темы серьёзный вклад внесли такие ученые, как: В. К. Велитченко, который написал книгу «Физкультура без травм» в ней описаны главные причины детского травматизма и рекомендации по технике безопасности и профилактики. Огромное значение предавал Башкиров В. Ф. «Профилактика травм у спортсменов», который составил много комплексов и причин по профилактике

Проблема данной работы заключается в строгом контроле за учащимися на уроках физкультуры путем строгого соблюдения техники безопасности без отрыва от деятельности по повышению интереса к урокам физической культуры.

Мы предполагаем, что проведение профилактических мероприятий и соблюдение техники безопасности способствуют не только уменьшению травматизма младших школьников, но и вызывают интерес к занятиям:

Профилактические мероприятия проводится в системе и целенаправленно;

учитель владеет методикой проведения профилактических мероприятий;

учитываются возрастные и индивидуальные особенности учащихся;

уроки без травм способствуют стабильному интересу к занятиям физической культурой, ситуации травматизма же снижают данный интерес.

Основы техники безопасности на уроках физической культуры

Проблеме соблюдения техники безопасности на уроках физической культуры, несомненно, отводится одно из важных мест в системе организации учебно-воспитательного процесса школьников. Следуя общепринятым нормам и стандартам, учитель физкультуры должен всегда четко знать инструкцию по техники безопасности. В соблюдении техники безопасности как учителем так и школьниками должны быть обязательно соблюдены все установленные пункты, которые должны быть обязательными для каждого учителя физкультуры при организации проведении учебных и внеклассных занятий по физической культуре и [спорту](http://xreferat.com/71/7232-1-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkul-tury.html).

Учителя физкультуры обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культуры и [спортом](http://xreferat.com/71/7232-1-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkul-tury.html), спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинение вреда здоровью детей [3, С. 43].

Общие требования по технике безопасности, относящиеся непосредственно к учителю по физической культуре, включают в себя следующие обязательные компоненты:

1. Учителя физкультуры в своей практической деятельности по физическому воспитанию должны руководствоваться инструкцией по технике безопасности, государственными актами и документами по охране труда, разработанными Министерством образования РФ, и осуществлять контроль за соблюдением учащимися правил и инструкций но охране труда.

2. Учитель физкультуры или другое лицо, проводящее занятие по физической культуре и спорту, несет ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся воспитанников.

3. Учитель физкультуры должен:

- проходить курсы (не реже 1 раза в 5лет) по охране труда;

- принимать участие в испытании гимнастических снарядов и оборудования;

- вносить предложения по улучшению условий проведения образовательного процесса;

- организовывать изучение обучающимися воспитанниками правил по охране труда в быту и т.д.

4. Учитель физкультуры должен знать:

- подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;

- медицинскую группу, к которой учащиеся отнесены по результатам медицинского осмотра;

- учащихся, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни, и отмечать учащимися, отсутствующих на уроке [10, С. 33].

Должностные лица физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений должны обеспечивать надлежащее техническое оборудование мест проведение спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами безопасности и санитарно – гигиеническими нормами и должны нести ответственность за охрану здоровья при проведении занятий физкультурой и [спортом](http://xreferat.com/71/7232-1-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkul-tury.html), спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий.

Существуют определенный обязательный перечень документов по технике безопасности в образовательном учреждении:

Инструкции по технике безопасности на занятиях:

легкой атлетикой

спортивными играми

гимнастикой

лыжной подготовки

плаванием

в тренажерном зале

видами единоборств

на соревнованиях

по организации и проведению туристических мероприятий.

Журнал регистрации инструктажа по технике безопасности на уроках физической культуры.

Акт разрешение на проведение занятий:

в спортивном зале

в тренажерном зале

на спортивном плоскостном сооружении

в бассейне

Акт приемки спортивного сооружения и инвентаря на готовность к началу нового учебного года.

Укомплектованная медицинская аптечка, инструкция по оказанию первой доврачебной помощи при различных травмах и повреждениях.

Журнал регистрации несчастных случаев с учащимися и воспитанниками (хранится у специалиста по охране труда).

Журнал о результатах испытаний спортивного инвентаря и оборудования.

Сертификат соответствия для спортивного инвентаря и оборудования [26, С. 40].

В каждом спортивном зале необходимо иметь инструкции по мерам безопасности при занятиях физической культурой, которые утверждаются руководителем образовательного учреждения и пересматриваются не реже одного раза в пять лет.

Таким образом, учителя физкультуры в своей практической деятельности по физическому воспитанию должны руководствоваться инструкциями по технике безопасности и осуществлять контроль за соблюдением учащимися правил и инструкций по охране труда. Учителя физкультуры несут ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся воспитанников.

1.2 Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности на уроках физической культуры

Профилактика детского травматизма – одна из важнейших задач современного общества. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой является одной из важнейших задач преподавателей, директоров школ. Однако множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводит учащихся к травмам и ухудшению здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и [спортом](http://xreferat.com/71/7232-1-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkul-tury.html) является одной из важнейших задач преподавателей, тренеров, инструкторов, медицинских работников, дирекции школ. Однако не все и не всегда проводят эту работу регулярно и последовательно. Множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводило и приводит учащихся к травмам.

Основные причины травматизма:

1. Организационные недостатки при проведении занятий. Это непродуманная организация урока, проведение занятий в отсутствие учителя, слабая дисциплина и подготовленность инвентаря, используемого на уроке. Это нарушение инструкций и положений о проведении уроков физической культуры, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил, перегрузка программы и календаря соревнований и т.д.

2. Ошибки в методике проведения урока, связанные с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенное увеличение нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, техническая и физическая подготовленность учащихся (форсирование нагрузок).

Часто причиной травм является пренебрежительное отношение к подготовительной части урока, разминке, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, самостраховки, неправильное ее применение, форсирование нагрузок, перенос средств и методов тренировки спортсменов на учащихся школы. Причиной травм могут быть недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную физическую подготовку и преемственность в формировании двигательных навыков учащихся.

3. Недостаточное материально-техническое обеспечение, оснащение занятий: плохая подготовка мест занятий и инвентаря, плохое крепление снарядов, отсутствие табельного инвентаря и оборудования, малые залы, отсутствие зон безопасности, жесткое покрытие и неровности дорожек.

4. Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов, площадок: плохая вентиляция, недостаточная освещенность мест занятий, запыленность, низкая температура воздуха и воды бассейна. Неблагоприятные метеорологические условия: дождь, снег, сильный ветер и др. Недостаточная акклиматизация учащихся.

5. Низкий уровень воспитательной работы, нарушения дисциплины, поспешность, невнимательность учителя и учащихся.

6. Отсутствие медицинского контроля. Допуск к соревнованиям без прохождения врачебного осмотра, невыполнение учителем врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболеваний, по ограничению нагрузок, комплектованием групп в зависимости от степени подготовленности учащихся [34, С. 17] .

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев – это нарушение правил, обязательных при проведении занятий по физическому воспитанию и тренировок в учебном заведении. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований учителями физкультуры, тренерами, учащимися.

В обязанности медицинского персонала школы входит обучение школьников оказанию первой помощи при различных травмах и несчастных случаях, обмороках, утомлении, а также наложению повязок, остановке кровотечения, проведению искусственного дыхания, самоконтроля.

Медицинский персонал школы должен обеспечить врачебный контроль за школьниками, занимающимися физкультурой и спортом, — это одно из важнейших звеньев профилактики травматизма.

Особое внимание следует уделять физическому воспитанию детей, ослабленных в результате перенесенных ими различных заболеваний или травм. В практике часто; встречаются отрицательные последствия и различные осложнения при раннем назначении двигательных режимов после перенесенных заболеваний или травм [35, С. 105].

Так, например, при воспалительном процессе в бронхах, легких, под действием сильных лекарств смазывается клиническая картина. Подросток чувствует себя здоровым, но патологический процесс скрыто продолжается и на высоте физической нагрузки (особенно соревновательной — лыжные гонки, кросс, бег на коньках) может дать молниеносное обострение с явлениями острой сердечно - сосудистой недостаточности, вплоть до смертельного исхода.

Поэтому следует строго выполнять предписания лечащих врачей по срокам начала занятий физкультурой. В практической работе школьные медицинские работники могут пользоваться таблицей 2, где указаны примерные сроки возобновления занятий физкультурой после некоторых заболеваний и травм.

Учителя физкультуры, тренеры должны учитывать, что детский организм отличается незавершенностью формирования скелета, слабостью связочного аппарата и мускулатуры, неустойчивостью нервной системы, поэтому отдельные повреждения, такие, как переломы костей, травмы суставно-связочного аппарата, могут привести к длительной потере общей и спортивной трудоспособности и тяжелой психологической травме, а в ряде случаев и к спортивной или общей инвалидности.

Спортивные травмы — основная причина временной потери спортивной работоспособности и неустойчивых спортивных результатов, а так же причина незаинтересованности школьников к занятиям физкультурой. Спортсмен вынужден прерывать тренировку либо длительно тренироваться со сниженной нагрузкой. При этом меняется его реактивность и нервно-психическое состояние, нарушается свойственная тренированному организму устойчивость адаптационных механизмов к физическим нагрузкам, удлиняется период восстановления. На этом фоне легче возникает перенапряжение, развиваются различные предпатологические и патологические состояния.

Особенно опасны травмы для юных спортсменов, сочетающих напряженную учебу со спортивным совершенствованием. Травмы нарушают нормальный ход учебного процесса, затрудняют усвоение материала, отрицательно сказываются на успеваемости, препятствуют овладению двигательными навыками по программе физического воспитания, техническим и тактическим мастерством в избранном виде сирота.

Итак, при правильной организации техники безопасности и выполнении профилактических мер при занятиях физкультурой и спортом можно снизить число травм до минимума. Например, в американском футболе, несмотря на выраженную скоростно-силовую направленность и агрессивность игры, тяжелые травмы встречаются значительно реже, чем в других видах спорта, за счет высокой культуры техники безопасности.

Введение в 1982 г. обязательного ношения защитных масок (сеток) для юных хоккеистов значительно снизило количество травм лица (резаные раны, переломы костей, носа, ушибы глазного яблока). Улучшение качества льда также сыграло положительную роль в снижении числа травм у хоккеистов.

Введение в юношеский бокс специальных перчаток и обязательное применение масок в учебно-тренировочном и соревновательном процессе, ужесточение требований судейству значительно снизило травматизм среди подростков, занимающихся боксом.

Профилактика травм у школьников, занимающихся физкультурой и спортом, требует большой организационной работы и является одной из важных социальных : щи дирекции школ, тренерско-преподавательского и медицинского состава. Подводя итоги работы, следует отметить, что не всегда причиной травматизма является не компетентность преподавателя, многое зависит и от предоставленных для работы условий.

Во-первых, недостаточность учебных площадей. Во многих учебных заведениях педагоги вынуждены проводить в одном спортивном зале занятия с несколькими группами одновременно. Отсюда скученность, невозможность отследить сразу всех учащихся, подстраховать их при выполнении особенно рискованных упражнений, вовремя обратить внимание на их самочувствие.

Многозначительной причиной физкультурного травматизма является ~ физический юс спортзалов, учебных помещений, оборудования, инвентаря. Ветхие полы, протечки, старый инвентарь, не прошедшие испытания снаряды не обеспечивают должной степени надежности и безопасности.

И наконец, причина - медицинская. Врачебное обслуживание во многих учебных Заведениях находится в неудовлетворительном состоянии, главным образом из-за низкой зарплаты медицинского персонала, нехватки кадров. Распределение обучающихся по медицинским группам для занятий физкультурой своевременно не вносится в журнал

Почти на всей территории нашей страны зима — это время для любителей лыж, санок и коньков.

В рамках программы физического развития ребенка в школе лыжная подготовка является обязательной. Занятия способствуют укреплению иммунитета, тренируют все группы мышц. Лыжная подготовка в школе проводится во всех классах без исключения. Программе по этому направлению отводится 16 учебных часов. Дети должны приобрести навыки обращения с лыжами и освоить элементарные способы передвижения на них с целью повышения физической активности и укрепления собственного здоровья.

В решении этих задач большое значение имеет техника лыжной подготовки. Дети учатся правильно выполнять задания учителя, уделяя внимание отдельным элементам. Чтобы научиться спускаться с горы, стоит отработать технику ската и правильного торможения.

Лыжная подготовка в начальной школе Независимо от возрастной категории детей, должна соблюдаться техника безопасности на уроках лыжной подготовки в школе. В начальных классах ребята получают самые первые навыки обращения со спортивным инвентарем. Поэтому вопрос соблюдения техники безопасности здесь стоит наиболее остро. Во-первых, для детей необходимо максимально правильно подобрать лыжи, палки, обувь и крепления. Во-вторых, необходимо научить застегивать жесткие крепления на лыжах и регулировать мягкие. В-третьих, при объяснении правил передвижения на лыжах детям начальной школы нужен наглядный пример.

Лыжная подготовка в начальной школе — это основа основ. От того, насколько ребенок усвоит азы, будут зависеть его дальнейшие успехи в этом виде спорта. Поэтому чаще всего учителю физкультуры в начальных классах приходится играть роль инструктора, который внимательно следит за каждым учеником и корректирует правильность движений при выполнении заданий.

Лыжная подготовка в старших классах. Несмотря на то что дети уже имеют опыт обращения со спортивным инвентарем, техника безопасности на уроках лыжной подготовки должна напоминаться учащимся. Ребята должны знать следующие правила: Перед уроком каждый должен проверить свои лыжи на исправность (целость креплений, отсутствие трещин). Не стоит надевать лыжи сразу после выхода на улицу. Инвентарь должен адаптироваться к низкой температуре. Нельзя махать палками слишком активно, чтобы не покалечить товарища. Ученику надо четко выполнять все требования учителя   
В 5—7 классах занятия по лыжной подготовке предполагают изучение теории. Далее идет отработка знаний на практике.

Учащиеся старших классов, проявившие себя с лучшей стороны, становятся помощниками учителя физкультуры на проведении внешкольных мероприятий, связанных с лыжным спортом.

Правила подбора лыж и палок. Чтобы уроки лыжной подготовки в школе прошли хорошо, стоит правильно выбрать спортивный инвентарь. Следует придерживаться следующих правил: Длина лыжи выбирается в соответствии с ростом учащегося. Если поставить лыжу вертикально, ребенок, подняв руку вверх, должен достать ладонью края. Лыжная палка при вертикальном ее расположении должна верхним своим краем доходить до подмышечной впадины учащегося. Лыжи для занятий подходят как деревянные, так и пластиковые. Остановив выбор на деревянных лыжах, нужно проверить их на предмет отсутствия трещин и сучков. Пластиковый инвентарь желательно выбирать с чешуйчатой скользящей основой. Такие лыжи не будут требовать дополнительной обработки при изменении погодных условий. Лыжные палки должны иметь специальные петли для кистей рук и опорное кольцо внизу, чтобы при движении не нарушать равновесия ребенка.

Соблюдение простых правил поможет ребенку уроки по лыжной подготовке превратить в любимое занятие, а также исключить травматизм.

Правильный подбор обуви Техника безопасности на уроках лыжной подготовки требует правильного подбора обуви для занятий. Безусловно, обувь должна быть для ребенка удобной. Кроме этого, нужно запомнить: Лучше всего приобретать ботинки с удлиненным голенищем, которое будет защищать от снега. Носки ботинок должны быть тупыми и широкими, для удобства их закрепления. Ботинки должны быть на один или два размера больше, чтобы можно было надеть два носка (наличие шерстяного обязательно). Шнуровать обувь нужно плотно, чтобы избежать при падении травмы голеностопного сустава. Правильный подбор обуви поможет избежать переохлаждения и травм. Одежда для проведения лыжной подготовки Особых правил по выбору одежды для занятий на лыжах нет. Однако форма должна соответствовать следующим правилам: надежно защищать от ветра; не перегревать и не способствовать переохлаждению; не должна сковывать движений во время занятий; варежек должно быть два комплекта, чтобы в случае намокания одной можно было надеть другую пару; головной убор должен быть изготовлен из теплого гипоаллергенного материала.

Соблюдение температурного режима

Каждый учитель прекрасно знает, что лыжная подготовка в школе может проводиться при определенном температурном режиме. Основную информацию следует знать и родителям, если речь идет об учащихся начальных классов. Ведь именно мамы и папы помогают ребятам собраться на занятия.

Лыжная подготовка в начальной школе проводится: если погода безветренная и температура воздуха не ниже -9 градусов; если скорость ветра до 5 м/с и температура не ниже -6 градусов; если скорость ветра от 5 до 10 м/с и температура не ниже -3 градусов. Для старших школьников температурный режим немного другой. Основные данные будут приведены в таблице. класс Безветренная погода Скорость ветра до 5 м/с Скорость ветра 5 – 10 м/с 5-7 -12 -8 -5 8-9 -15 -12 -8 10-11 -16 -15 -10 Во всех остальных случаях занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале. Нужно помнить!

Здоровье ребенка чаще всего зависит от уровня его физической активности. Лыжная подготовка — это не просто занятия на свежем воздухе. Это еще закаливание организма, всесторонее физическое развитие ребенка. Занятия на свежем воздухе способствуют лучшей активности головного мозга. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки — это основа сохранения физического здоровья детей. Школьные уроки лыжной подготовки не сделают ребенка мастером спорта, но поспособствуют его полноценному физическому развитию.

В здоровом теле — здоровый дух. Однако и впадать в крайность не стоит. Если организм ребенка ослаблен после болезни, от занятий на свежем воздухе в зимний период лучше отказаться. Техника безопасности предусматривает правильный подбор не только спортивного инвентаря и формы одежды, но и условий, в которых будут проведены занятия.

Список использованной литературы

Алексеев IIИ., Афанасьев В.З., Бессудное А.И. и др. /Под ред. А.П. Матвеева.Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы. - М.: Фрахт, 1995. – 45 с.

Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996 , № 1. – С. 37-40

Бальсевич В.К., Болышенков ВТ., Рябин уев Ф.П. Концепция, физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательныхшкол //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 2. – С. 42-46

Башкиров В. Ф. «Профилактика травм у школьников» М. 1987. – 109 с.

Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: Просвещение, 1993. – 128 с.

Воронцов И.М. Закономерности физического развития детей и методы его оценки. Учебно – методическое пособие. - Л., 1996г. – 40 с.

Государственный образовательный стандарт. Физическая культура. – М., 1993г. – 35 с.

Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. Доцента Е.В.Харламова. - М.: ИКЦ «Март», 2005. - 464 с.

Гуссмов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. - М.: «ФиС». 2000 -190 с.

Залетаев И.П, Муравьев В.А. Анализ проведения урока физкультуры: М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 92 с.

Квартовкин К.К., Мандриков В.Б. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: Методические рекомендации. Волгоград: ВМА, 1997.- с. 16

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. - М.: Просвещение, 2002. - 201 с.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 –11 классов. - М., :«Просвещение», 1996г. – 61 с.

Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков. –М., 1993г. – 84 с.

Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Турку нов Б. И. Программа физического воспитания учащихся 1-11-х. классов, основанная на одном из видов спорта (баскетболе). - М.: ФиС, 1996. – 219 с.

Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996 - № 1. – С. 22-28

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьника. - М,1998г. – 64 с.

Лях В.К, Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы. - М.: ФиС, 1996. – 93 с.

Массовая физическая культура в вузе: Учеб. посо бие/И.Г.Бердников, А.В.Маглеваный, В.Н.Максимова и др. Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Мятяжова. - М.: Высшая школа, 1991. - 240 с.

Методика воспитательной работы: Учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений /Л.А.Байкова, Л.К.Гребенкина, О.В.Еремкина и др. Под ред. В.А.Сластенина. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 144с.

Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М., 2001. – 96 с.

Немсадзе В.П., Амбернади Г. Детский травматизм. - М., 1999. – 185 с.

Немсадзе В.П., Шастин. О методических основах профилактики детского травматизма // Школа здоровья. – 1997. - №2. – С. 29-34

Осокина Т.П., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. - М.: Просвещение, 2004. - 190 с.

ОсокинаТ.И. Физическая культура в школе. - М.: Просвещение, 2003. – 170 с.

Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.

Подласый И.П. Педагогика: Учебник. - М.: Просвешение: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1996. 432 с.

Программа по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. - М.: ФиС, 1985. – 53 с.

Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся сельских начальных малокомплектных школ. - М.: «Просвещение», 1992. – 138 с.

Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. - М.,: «Просвещение», 1993. – 144 с.

Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном виде спорта (баскетбол). - М.,: «Просвещение», 1996г. – 133 с.

Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов / В.И.Лях, Е.Н.Литвинов и др.; Под ред. Ю.М.Соболевой - М.: Просвещение, 1996. - 256 с.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М, 2001. – 295 с.

Ступницкая М. А. Травматизм у детей школьного возраста: причина и профилактика // Школа здоровья. – 2001. - №4. – 196 с.

Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б.А.Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь и др.; Под ред. Б.ААшмарина. - М.: Просвещение, 1979. -360 с.

Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. Проф.Ю.Ф. Курамшина- 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. – 401 с.

Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе: Пособие для учителя / В.П.Богословский, М.Н. Давыденко, В.И.Дробышев и др.; Черный В. Г. «Спорт без травм» М. 1988. – 247 с.

Фонарева М.И. Развитие движений ребенка-дошкольника. - М.: Просвещение, 2005-107 с.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. М.: Изд. центр «Академия», 2000. - 480 с.