МИНИСТЕРСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Промышленный колледж энергетики и связи»

г. Владивосток

Утверждаю:
Директор КГА ПОУ
"Энергетический колледж"
_____ В.А. Михайлов
"10" 07 2024 г

Инструкция по обеспечению безопасности обучающихся при занятиях по спортивным играм

ИБЖ-013-2024

1. Общие требования при занятиях спортивными и подвижными играми.

1.1. Занятия на открытой спортивной площадке проводятся в сухую, теплую погоду.
1.2. К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся:
- прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- имеющие спортивную форму и спортивную обувь, не стесняющую движений, и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
1.3. Обучающиеся должны уметь при необходимости оказать доврачебную помощь, и обязаны знать следующие наиболее часто встречающиеся причины возникновения травм:
- падение на скользком грунте или твердом покрытии;
- невнимательность во время игровых ситуаций;
- получение ушибов после столкновений занимающихся, вследствие их невнимательности;
- выполнении упражнений без разминки.
1.4. У преподавателя физической культуры должна быть аптечка с перевязочными материалами и медикаментами для оказания доврачебной помощи пострадавшему.
1.5. При переходе улицы, следуя к месту проведения занятий обучающиеся должны держаться группой, соблюдая все правила дорожного движения.
1.6. Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.
1.7. Обучающийся должен:
- знать и выполнять настоящую инструкцию;
- на протяжении всего занятия пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, а также выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, а также не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их;
- начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;
- при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж.

- За невыполнение мер безопасности и других требований данной инструкции обучающийся может быть не допущен, или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом урока.

Обучающийся должен:

2.1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).

2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

2.5. Мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению урока.

2.6. Выходить на место проведения занятий с разрешения преподавателя.

2.7. По команде преподавателя встать в строй для общего построения.

3.Требования безопасности во время проведения урока.

ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающий должен:

3.1. Смотреть в направлении своего движения.

3.2. Исключать резкие стопорящие остановки.

3.3. Во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться.

3.4. Запрещается толкать в спину впереди бегущих.

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Обучающийся должен:

3.5. Пропустить вперёд бегущих быстрее.

3.6. Не изменять резко направление своего движения.

3.7. Не выбегать за пределы игровой площадки.

3.8. Не останавливаться, упираясь руками или ногой в стену.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Обучающийся должен:

3.9. Не бросать мяч в голову играющих.

3.10. Соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них.

3.11. Следить за перемещением игроков и мяча на площадке.

3.12. Не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему.

3.13. Не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им.

3.14. Не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча.

3.15. Ловить мяч захватом двумя руками снизу.

ЭСТАФЕТЫ

Обучающийся должен:

3.16. Не начинать эстафету без сигнала преподавателя.

3.17. Выполнять эстафету по своей дорожке.

3.18.Если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание.

3.19. Не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки.

3.20. После передачи эстафеты встать в конец своей команды.

3.21. Во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.

БАСКЕТБОЛ

Ведение мяча

Обучающийся должен:

3.22. Выполнять ведение мяча с поднятой головой.

3.23. При изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение.
3.24. После выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Обучающийся должен:
3.23. Ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку.
3.24. Прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча.
3.25. Следить за полетом мяча.
3.26. Соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера.

Бросок

Обучающийся должен:
3.27. Выполнять бросок по кольцу способом, указанным преподавателем.
3.28. При подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других обучающихся.
Не рекомендуется:
3.29. Толкать обучающегося, бросающего мяч в прыжке.
3.30. При броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах.
3.31. Бить рукой по щиту.
3.32. При попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом.
3.33. Бросать мячи в заградительные решетки.
Во время игры обучающийся должен:
3.34. Следить за перемещением игроков и мяча на площадке.
3.35. Избегать столкновений.
3.36. По свистку прекращать игровые действия.

Запрещается:

3.37. Толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам.
3.38. Бить мяч ногой.
3.39. Хватать игроков соперника, задерживать их продвижение.
3.40. Широко расставлять ноги и выставлять локти.
3.41. Во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами.
3.42. Ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

ВОЛЕЙБОЛ

Передача

Обучающийся должен:
3.43. После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко».
3.44. При приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья.
3.45. Не отбивать мяч ладонями.
3.46. Во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Обучающийся должен:
3.47. Убедиться, что партнер готов к приему мяча.
3.48. Соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера.
3.49. Выполнять удар по мячу напряженной ладонью.
3.50. Не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.
Во время игры обучающийся должен:
3.51. Знать простейшие правила игры и соблюдать их.
3.52. Следить за перемещением игроков на своей половине площадки.
3.53. Производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и преподаватель дал разрешение.
3.54. Выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку преподавателя или судьи.
3.55. Передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

Запрещается:

3.56. При подаче наступать на линию.
3.57. При приеме мяча задерживать его в руках.
3.58. Выполнять передачу захватом.
Во время игры нельзя:
3.59. Заходить на его сторону соперника.
3.60. Касаться сетки руками, прыгать на нее и виснуть на ней.

4.Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:
4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя.
4.2. С помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь.
4.3. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации.
4.4. По распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию колледжа и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5.Требования безопасности по окончании урока.

Обучающийся должен:
5.1. Под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь.
5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.
5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.
5.4. Вымыть руки с мылом.

Инструкцию разработал: Ответственный за охрану труда

в КГА ПОУ «Энергетический колледж _____С.В. Забродник