

МИНИСТЕРСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

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

г. Владивосток



**Инструкция
по обеспечению безопасности обучающихся
при занятиях физической культурой**

ИБЖ-009-2024

1. Общие положения.

1.1. Данная инструкция разработана для обучающихся КГА ПОУ «Энергетический колледж».

1.2. Обучающиеся в течение учебного года занимаются в соответствии с программами по физическому воспитанию КГА ПОУ «Энергетический колледж», утвержденными директором. Место занятий определяется согласно программному материалу, погодным условиям и задачам урока.

1.3. Обучающиеся допускаются к урокам физической культуры после прохождения профилактического медицинского осмотра, по предъявлению заключения медицинской организации и распределяются по трём медицинским группам:

- основная медицинская группа;
- подготовительная медицинская группа;
- специальная медицинская группа.

1.4. На первых занятиях каждого семестра обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности.

1.5. При посещении занятий физической культурой возможно воздействие следующих опасных факторов:

- опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании и поскользывании;
- опасность падения с высоты;
- опасность удара;
- опасность теплового удара при длительном нахождении на открытом воздухе при прямом воздействии лучей солнца на незащищенную поверхность головы (при занятиях на открытых площадках);
- опасность воздействия пониженных температур;
- опасность воздействия повышенных температур;
- опасность насилия от обучающихся, от третьих лиц;
- опасность пожара.

1.6. Преподаватель физической культуры знакомит обучающихся с программным материалом данного семестра, с требованиями к занятию, к спортивной форме, санитарно-гигиеническими нормами, с требованиями к дисциплине и организации обучающихся на уроке.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки, кольца и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

1.7. В течение учебного процесса проводится первичный инструктаж по безопасности жизнедеятельности с целью ознакомления со способами предупреждения травм, правилами контроля за выполнением тренировочных нагрузок, страховки и само страховки на занятиях физической культурой перед каждым новым разделом программы.

Страховка - комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе учебной деятельности. Различают индивидуальную и групповую страховку:

- индивидуальная страховка - осуществляется преподавателем или одним из занимающихся.
- групповая страховка - осуществляется 2-мя или более людьми, при этом каждый страхующий располагается на своем месте и не имеет право надеяться на другого страхующего.

Помощь заключается в физических усилиях, прилагаемых преподавателем или занимающим для правильного и успешного завершения части или всего изучаемого упражнения. К основным видам физической помощи относятся:

- Проводка - это форма помощи от начала упражнения до его окончания.
- Поддержка - один из важных методических приемов оказания помощи занимающимся. Поддержку используют, когда занимающийся находится в исходных, промежуточных и конечных положениях, а умение прилагать свои усилия еще не достаточно развито.
- Фиксация - задержка обучаемого в определенной точки движения.
- Подталкивание - это кратковременная помощь, оказываемая преподавателем по уходу исполнения отдельных, наиболее ответственных фаз движения.
- Подкрутка - кратковременная помощь при вращательном движении.

По мере овладения упражнениями помощь уменьшается, а затем прекращается и заменяется страховкой. Злоупотреблять помощью нельзя, потому что можно лишить занимающихся уверенности в своих силах, на определенном этапе необходимо добиться самостоятельного выполнения.

Страхующий обязан:

- хорошо знать технику упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбирать место для оказания страховки и помощи;
- уметь использовать разновидности страховки, не мешая занимающему выполнять упражнения;
- знать индивидуальные особенности занимающихся.

Важно помнить, что одной из причин травматизма является недостаточная общая и специальная разминка. На занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками и соскоками с большой высоты. Само страховка - очень важный элемент учебно-воспитательного процесса, когда занимающийся правильно оценивает собственные возможности.

Это способность занимающего своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникнуть во время выполнения различных упражнений.

Чем выше уровень координационных способностей и развития ловкости, тем легче занимающий овладевает приемами самостраховки. Каждый педагог с самого начала занятий по физической культуре должен воспитывать у обучающихся эти навыки. Самостоятельная страховка значительно повышает ответственность занимающихся и является надежной защитой от травм.

Навыки самостраховки приобретаются в процессе изучения упражнения и совершенствования при их исполнении.

1.8. Во время занятий обучающиеся находятся на занятиях в спортивной форме и обуви, предназначенных для занятий физической культурой, с учётом всех санитарно-гигиенических норм.

1.9. Занятие начинается и заканчивается согласно расписанию.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. На переменах обучающиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужских и женских).

2.2. Перед началом занятий необходимо снять часы, булавки, брошки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям. Ногти должны быть острижены.

2.3. Занятие начинается с построения.

2.4. Обучающиеся, не готовые к занятию по болезни или другой причине, присутствуют на занятиях в сменной обуви (если занятие проводится в зале).

2.5. Обучающиеся, пришедшие на занятие после болезни, допускаются к занятиям только с разрешения врача.

2.6. Перед занятием физической культурой, с разрешения преподавателя, обучающиеся могут использовать инвентарь из спортивной комнаты.

3. Требования безопасности на уроке.

3.1. На занятиях физической культуры обучающиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие и итоговые оценки.

3.2. В подготовительной части занятий обучающиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнения, спортивных заданиях. В течение занятия обучающиеся должны придерживаться следующих правил:

- не начинать занятия без разрешения преподавателя;
- не начинать занятия без разминки;
- выполнять упражнения на исправных снарядах;
- не выполнять упражнения без страховки;
- не покидать место занятий без разрешения руководителя;
- выполнять другие действия без разрешения преподавателя;
- на занятиях физической культурой запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу;
- после физической нагрузки обучающимся нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний;
- соблюдать правила и нормы поведения;
- не нарушать требования дисциплины обучающихся (не курить в спортивных помещениях и на спортивных площадках, не приносить взрывоопасные вещества).

3.3. В течение занятия обучающиеся изучают приёмы и методы страховки (самостраховки) при выполнении упражнений.

3.4. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие и специальные упражнения.

3.5. В случае переутомления или плохого самочувствия обучающийся должен прекратить занятия и, предварительно уведомив преподавателя, обратиться в медицинский пункт КГА ПОУ «Энергетический колледж».

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. В процессе занятий обучающиеся должны предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных раздевалках, на территории колледжа;

- не приносить на занятия аэрозольные баллончики с взрывоопасными и отравляющими веществами, не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях и на территории колледжа;
 - не уходить самовольно с урока;
 - не оставаться в раздевалках на время занятий.
- 4.2. В случае аварийной ситуации:
- нужно немедленно покинуть помещение;
 - сообщить преподавателю, куратору и в администрацию колледжа о сложившейся ситуации;
 - принять экстренные меры по предотвращению аварийной ситуации и угрозы травмирования других обучающихся;
 - при эвакуации соблюдать спокойствие и порядок;
 - действовать по инструкции, слушать указания преподавателя.
- 4.3. При обнаружении запаха горелой проводки, задымления, очага возгорания:
- сообщить преподавателю, администрации колледжа;
 - немедленно покинуть помещение;
 - позвонить в пожарную часть по телефону 101 или в единую диспетчерскую службу по телефону 112.
 - принять экстренные меры по предотвращению пожара;
 - при эвакуации соблюдать спокойствие, не поддаваться панике;
 - действовать по инструкции, слушать указания преподавателя.
- 4.4. При несчастном случае;
- оценить обстановку и устранить травмирующий фактор, который угрожает вашему здоровью или здоровью окружающих;
 - вызвать медицинского работника колледжа (при наличии) и бригаду скорой помощи (103);
 - если пострадавший в сознании, спросить у него разрешение на оказание первой помощи;
 - оказать первую помощь в зависимости от повреждений и травм пострадавшего;
 - проинформировать преподавателя, куратора и администрацию колледжа о произошедшем несчастном случае или аварии;
 - принять экстренные меры по предотвращению аварийной ситуации и угрозы травмирования других обучающихся;
 - сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия. Если невозможно сохранить, то зафиксировать ее: составить схему, сфотографировать или сделать видео;
 - дать подробное описание причин и обстоятельств, при которых произошел несчастный случай;
 - во время опроса давать полную и достоверную информацию.
5. Требования безопасности по окончании урока.
- 5.1. Занятие заканчивается построением, на котором подводятся итоги, сообщаются оценки, выдаётся домашнее задание.
- 5.2. При необходимости и с разрешения преподавателя обучающиеся убирают спортивный инвентарь.
- 5.3. После разрешения преподавателя по физической культуре, обучающиеся организованно и спокойно покидают место спортивных занятия и идут в раздевалку.
- 5.4. В раздевалке обучающиеся принимают душ (по возможности), переодеваются.
- 5.5. При отсутствии душевых, обучающиеся хорошо моют руки с мылом и умываются.

Инструкцию разработал: Ответственный за охрану труда

в КГА ПОУ «Энергетический колледж



С.В. Забродник