

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ
ОБЛАСТИ**

**Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Мурманской области «Мурманский колледж и
информационных технологий» (ГАПОУ МО «МКЭиИТ»)**

СОГЛАСОВАНО

«31» мая 2019

Руководитель физвоспитания

 В.И. Зипа

УТВЕРЖДЕНО

«31» 05 2019

И.о. директора колледжа

 А.А. Савенков

ИНСТРУКЦИЯ

**по обеспечению техники безопасности на уроках
физической культуры
ГАПОУ МО «МКЭиИТ»**

Мурманск

2019

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общие требования техники безопасности на занятиях физической культурой.....	3
2. Требования техники безопасности перед началом занятий.....	4
3. Требования техники безопасности во время занятий.....	4
4. Правила техники безопасности для обучающихся при занятиях на открытой спортивной площадке.....	5
5. Правила техники безопасности для обучающихся при занятиях лёгкой атлетикой.....	6
6. Правила техники безопасности для обучающихся во время лыжной подготовки.....	8
7. Правила техники безопасности для обучающихся при занятиях игровыми видами спорта.....	10
8. Требования техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.....	13
9. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.....	16
10. Требования безопасности по окончании занятий.....	17

Правила настоящей инструкции для проведения занятий являются обязательными при организации и проведении учебных и внеучебных занятий по физической культуре и спорту в ГАПОУ МО «МКЭиИТ».

Административный и педагогический персонал колледжа должен руководствоваться настоящими Правилами, знать и соблюдать их в практической деятельности по физическому воспитанию обучающихся и при занятиях с ними спортом.

1. Общие требования техники безопасности на занятиях физической культурой.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся обязан:

- заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;

- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;

- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;

- после болезни предоставить преподавателю справку от врача;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- иметь коротко остриженные ногти и убранные (заплетённые) волосы;

- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся запрещено:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;

- вставлять в розетки посторонние предметы;

- пить холодную воду до и после урока;

- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий.

Обучающийся обязан:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования техники безопасности во время занятий.

Обучающийся обязан:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;

- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся запрещено:

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;

- жевать жевательную резинку;

- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

- выполнять упражнения с влажными ладонями;

- резко изменять направление своего движения.

4. Правила техники безопасности для обучающихся при занятиях на открытой спортивной площадке.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством преподавателя физкультуры.

Преподаватель обязан:

- следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

Обучающийся обязан:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;

- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

5. Правила техники безопасности для обучающихся при занятиях лёгкой атлетикой.

Занятия по лёгкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

5.1 Бег

Обучающийся обязан:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей части спортивного зала или уличной дорожки;
- во время бега смотреть в направлении движения;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

5.2 Прыжки.

Прыжковая яма (при ее наличии) должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Обучающийся обязан:

- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме или на площадке для прыжков никого нет;
- выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

5.3 Метание.

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Обучающийся обязан:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения преподавателя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;

- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

6. Правила техники безопасности для обучающихся во время лыжной подготовки.

Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер).

Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок. Лучше использовать жёсткие крепления (они более надёжны) или резиновые стандартного образца (не самодельные).

Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава). Запрещено зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Запрещено делать это на батарее. В этом случае обувь может покоробиться и стать жёсткой.

Носки должны быть сухими.

Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд. Следует надеть бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки или перчатки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе – две, если они тонкие. В

том случае, если шапочка не прикрывает уши, необходимо дополнительно использовать специальные наушники.

Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу. Выйдя на улицу, не следует сразу вставать на лыжи, надо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

Опоздав на урок, необходимо доложить учителю о своём приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся. Запрещено уходить с занятий без разрешения преподавателя.

В течение всего года необходимо регулярно выполнять упражнения на развитие выносливости. Низкий уровень выносливости является одной из главных причин травматизма, так как утомлённый человек менее внимателен и координирован. Лучшей профилактикой травматизма является правильная техника выполнения упражнений. Поэтому необходимо внимательно слушать объяснения преподавателя и стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения. Следует строго выполнять правила поведения на лыжне. При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м. Во время спуска запрещено выставлять вперёд лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники. Запрещено пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники. Запрещено прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.

Категорически запрещается использовать лыжные палки для во время подвижных игр и эстафет – это можно делать только рукой.

Во время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щёк. Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный

участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию.

Если во время соревнований (занятий) участник по каким-либо причинам вынужден сойти с дистанции, он должен обязательно предупредить об этом судью (преподавателя). Это можно сделать лично, а также через контролёра или товарища.

О поломке и порче лыжного снаряжения также следует сообщать учителю. Если невозможно произвести починку на дистанции, то, получив разрешение преподавателя, надо выходить к школе (лыжной базе, ближайшему населённому пункту).

Запрещено снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после завершения надеть вновь.

По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их.

Сразу после занятий по лыжной подготовке запрещено пить холодную воду и охлаждённые напитки (можно простудить горло).

7. Правила техники безопасности для обучающихся при занятиях игровыми видами спорта.

7.1 Баскетбол

Ведение мяча

Обучающийся обязан:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Обучающийся обязан:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- следить за полётом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;
- помнить, что запрещено бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок

Обучающийся обязан:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Обучающемуся запрещено:

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решётки;
- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

7.2 Волейбол

Обучающийся обязан:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку преподавателя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче запрещено наступать на линию, а при приёме мяча – задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Обучающемуся запрещено:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

Передача

Обучающийся обязан:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приёме следить за полётом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч – двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Обучающийся обязан:

- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;

- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;
- выполнять удар по мячу напряжённой ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а, проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперёд, наклонив туловище и голову.

8. Требования техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.

8.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и после прохождения вводного инструктажа у преподавателя.

8.2. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. Подбирайте нагрузку и свободные веса, соответствующие Вашему уровню физической подготовленности.

8.3. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом преподавателю.

8.4. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

8.5. Запрещается заниматься с голым торсом.

8.6. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

8.7. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся детали тренажёров.

8.8. Каждую тренировку требуется начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

8.9. Обучающийся обязан контролировать правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже.

8.10. Если обучающийся не знает, как пользоваться тем или иным тренажером, либо как выполнять то или иное упражнение, он обязан спросить об этом преподавателя и только после получения инструктажа приступать к тренировке на данном тренажере или с данными спортивными снарядами.

8.11. Обучающийся обязан использовать спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его прямым назначением. Изобретать и выполнять «свои» и «новые» упражнения на тренажерах запрещено.

8.12. Обучающийся обязан передвигаться по залу не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

8.13. Запрещено отвлекаться во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.

8.14. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне и никто из окружающих Вам не мешает.

8.15. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от стекол и зеркал, а также от других занимающихся.

8.16. Перед началом занятий на тренажёре необходимо убедиться в исправности, надёжности установки и крепления тренажёра, грузов, ручек, замков.

8.17. Запрещается работа на неисправных тренажёрах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и др.) необходимо сообщить об этом преподавателю.

8.18. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

8.19. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пошла в движение. Запрещено сходить с тренажёра до полной остановки ленты.

8.20. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

8.21. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуется пользоваться атлетическим поясом.

8.22. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра или преподавателя.

8.23. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Инвентарь (гантели, грифы, блины, штанги) бросать на пол запрещено.

8.24. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными и потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощений из рук и его падению.

8.25. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным довешиванием грузов.

8.26. Выполнение упражнений с большими весами разрешается только при непосредственной страховке опытным партнёром.

8.27. По окончании выполнения упражнения необходимо убедиться, что Вы обеспечили неподвижное положение механических частей оборудования – штанга встала на стойки, блочный тренажер находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажер встал на страховочные крючки или стопоры.

8.28. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.

8.29. Передвигать тренажёры запрещено.

9. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся обязан:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости помочь доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения.

10. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся обязан:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;