




**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор ЧПОУ «УрФЮрК»**

  
\_\_\_\_\_ В.И. Назаров

«01» сентября 2019 г.  
(дата)

Министерство образования и молодежной  
политики Свердловской области  
Частное профессиональное образовательное  
учреждение  
**«Уральский Финансово-Юридический  
колледж»**

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

№ 10

г. Екатеринбург

### **1. Общие положения инструкции по охране труда для студентов на занятиях физкультурой**

1.1. Данная инструкция по охране труда для студентов на уроках физкультуры разработана для учащихся, занимающихся на уроках физической культуры в колледже.

1.2. Студенты в течении учебного года занимаются в соответствие с программой по физической культуре. Место занятий определяется согласно программному материалу, погодным условиям, целям и задачам урока:

*I, IV четверть* - Лёгкая атлетика

*II, III четверть* - Спортивные игры, гимнастика, плавание, лыжные гонки

1.3. Студенты допускаются к урокам физической культуры после прохождения профилактического медицинского осмотра и распределяются по трём медицинским группам:

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

1.4. На первом уроке студенты проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.

1.5. Преподаватель физической культуры знакомит с программным материалом данной четверти, с требованиями к уроку, к спортивной форме, с санитарно-гигиеническими нормами, с требованиями к дисциплине и организации студентов на уроке.

1.6. В течение учебного процесса проводится текущий инструктаж по охране труда с целью ознакомления студентов со способами предупреждения травм, правилами контроля за выполняемыми тренировочными нагрузками, страховки и самостраховки на уроках физкультуры перед каждым новым разделом программы, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.

1.7. Во время занятий студенты находятся на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических норм и правил. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

1.8. Студенты соблюдают инструкцию по охране труда для студентов на уроках физической культуры, а также требования санитарных норм и правила личной гигиены.

## **2. Требования техники безопасности перед началом урока физкультуры**

2.1. Перед началом каждой новой темы, преподаватель физической культуры проводит инструктаж студентов, обучает безопасным правилам поведения упражнения, вида деятельности, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.

2.2. На перемене студенты переодеваются в автономных раздевалках (мужской, женский). Перед началом урока необходимо снять часы, булавки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям. Ногти должны быть острижены.

2.3. Урок начинается по звонку с построения.

2.4. Студенты, не готовые к уроку по болезни, или другой причине, присутствуют на занятии в сменной обуви (если урок проводится в зале).

2.5. Студенты, пришедшие на урок после болезни, допускаются к занятиям только с разрешения врача.

2.6. Преподаватель физкультуры сообщает студентам о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, о правилах использования специального спортивного оборудования, инвентаря.

2.7. Преподаватель физкультуры предупреждает о возможных опасных и неправильных способах выполнения задач, которые запрещено применять на уроках физкультуры.

2.8. Преподаватель физической культуры перед занятиями напоминает студентам правила обращения со спортивным инвентарём: мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами, гранатами для метания.

2.9. Преподаватель физической культуры напоминает учащимся о правильной эксплуатации тренажёрных станков и спортивных снарядов.

### **3. Требования безопасности на уроке физкультуры**

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

3.2. В подготовительной части урока студенты получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3.3. В течении урока физкультуры студенты должны придерживаться следующих правил:

- не начинать занятий без разрешения преподавателя;
- не начинать занятия без разминки;
- не выполнять упражнения на неисправных снарядах;
- не выполнять упражнения без страховки;
- не покидать самовольно место занятий;
- не выполнять другие действия без разрешения преподавателя;
- соблюдать правила и нормы поведения;
- не нарушать требований дисциплины студентов в колледже (не курить в спортивных помещениях и на спортплощадках; не приносить взрывоопасные и отравляющие вещества).

3.4. В течение урока студенты обучаются приёмам и методам страховки и само страховки при выполнении упражнений. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие, специальные упражнения.

3.5. В случае переутомления или плохого самочувствия, студент должен прекратить занятия и предварительно уведомив преподавателя физкультуры, обратиться в медицинский пункт колледжа.

3.6. При проведении на занятиях физкультурой спортивных игр студентам необходимо ознакомиться с инструкцией по охране труда при занятиях спортивными и подвижными играми на уроках физкультуры колледжа.

3.7. Во время урока и выполнения спортивных упражнений студенты соблюдают инструкцию по охране труда для студентов на занятиях физической культуры в колледже.

### **4. Требования охраны труда по окончании занятия физической культурой**

4.1. Урок заканчивается построением, на котором подводятся его итоги, сообщаются оценки, выдаётся домашнее задание, после чего студенты организованно, строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам.

## **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на уроках физкультуры**

5.1. При выявлении фактов угрозы жизни и здоровью работников и студентов (заболевании, травме, несчастном случае), преподаватель физической культуры сразу докладывает в медицинскую службу колледжа, дежурному администратору, директору колледжа.

5.2. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, на территории колледжа;
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории колледжа;

- не приносить взрывоопасные вещества.

5.3. При возникновении аварийных ситуаций:

- сообщить администрации, директору;
- сообщить пожарной охране по тел. 112;
- принять меры по эвакуации студентов из помещения;
- отключить электросеть.

## **6. Требования по оказанию первой помощи учащимся на уроках физкультуры**

6.1. При переломах:

а) уменьшить подвижность обломков, в месте перелома - наложить шину.

При открытых переломах - остановить кровотечение, положить стерильную повязку и шину.

При переломах позвоночника - транспортировка на животе с подложенным под грудь валиком.

6.2. При поражении электрическим током:

а) немедленно прекратить действие электрического тока, выключив рубильник, сняв с пострадавшего провода сухой тряпкой.

Оказывающий помощь должен обезопасить себя, обернув руки сухой тканью, встав на сухую доску или толстую резину.

б) на место ожога наложить сухую повязку;

в) тёплое питьё;

г) при расстройстве или остановке дыхания пострадавшему проводить искусственное дыхание.

6.3. При вывихах:

а) наложить холодный компресс;

б) сделать тугую повязку.

6.4. При обмороке:

а) уложить пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми нижними конечностями;

б) обеспечить доступ свежего воздуха;

- в) расстегнуть воротник, пояс, одежду;
- г) дать понюхать нашатырный спирт;
- д) когда больной придёт в сознание - горячее питьё.

6.5. При термических ожогах:

- а) потушить пламя, накинув на пострадавшего одеяло, ковёр и т.д., плотно прижав его к телу;
- б) разрезать одежду;
- в) поместить обожжённую поверхность под струю холодной воды;
- г) провести обработку обожжённой поверхности - компресс из салфеток, смоченных спиртом, водкой и т.д.;
- д) согревание пострадавшего, питьё горячего чая.

6.6. При отравлении:

- а) дать выпить несколько стаканов слабого раствора марганцево-кислого калия;
- б) вызвать искусственную рвоту;
- в) дать слабительное;
- г) обложить грелками, дать горячий чай.

6.7. При сотрясении головного мозга:

- а) уложить на спину с приподнятой на подушке головой;
- б) на голову положить пузырь со льдом.

6.8. Кровотечения при ранениях:

- а) придать повреждённой поверхности приподнятое положение;
- б) наложить давящую повязку;
- в) при кровотечении из крупной артерии - предварительно придавить артерию пальцем выше места ранения;
- г) наложить жгут.

6.9. При кровотечении из носа:

- а) доступ свежего воздуха;
- б) запрокинуть голову;
- в) холод на область переносицы;
- г) введение в ноздрю ваты, смоченной раствором перекиси водорода.

6.10. Повреждение органов брюшной полости:

- а) положить на спину, подложив в подколенную область свёрток одежды и одеяла;
- б) положить на живот пузырь со льдом.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по охране труда при занятиях гимнастикой.**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

— травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;

— травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

— травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. После выполнения упражнений по гимнастике принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.

2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

#### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или его помощника, а также без страховки.

3.2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.

3.4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или по-

тертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать студентов из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по охране труда при занятиях легкой атлетикой.**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

— травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

— травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

— выполнение упражнений без разминки.

1.3. При занятиях легкой атлетикой должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. После окончания занятий легкой атлетикой принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме — месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).

2.4. Провести разминку.

#### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м. за финишную отметку.

3.2. Во избежании столкновений исключить резко "стопорящую" остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения преподавателя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения преподавателя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **ИНСТРУКЦИЯ**

#### **по охране труда при занятиях лыжной подготовкой.**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

— обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5...2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;

— травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;

— травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.3. При занятиях лыжной подготовкой должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. После окончания занятий по лыжной подготовке принять душ или тща-



тельно вымыть лицо и руки с мылом.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  надеть плавки.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3...4 м., при спусках с горы—не менее 30 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых же признаках обморожения.

3.5. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю) и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его и лечебное учреждение.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда при обучении плаванию.**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1. К занятиям по плаванию допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз;
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
- утопления при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающих санитарным требованиям местах.

1.3. При занятиях по плаванию должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами для оказания первой помощи пострадавшим.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

- 2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.
- 2.2. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45...50 мин.
- 2.3. При проведении занятий в естественном водоеме оборудовать специально отведенное для этого место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и др.).
- 2.4. Сделать разминку.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Входить в воду только с разрешения преподавателя (преподавателя, тренера) быстро и во время купания не стоять без движения.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя (преподавателя, тренера).

3.3. Не прыгать в воду головой вниз при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.

3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

3.5. Не купаться более 30 мин., если вода холодная, то не более 5...6 мин.

3.6. При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру).

4.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления дыхания, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

- 5.1. Выйдя из воды, вытереться насухо и сразу же одеться.
- 5.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.
- 5.3. Проверить по списку наличие всех учащихся.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по охране труда при проведении занятий по волейболу.**

#### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

- 1.1. Данная инструкция разработана для уроков физической культуры по волейболу.
- 1.2. К урокам по волейболу допускаются учащиеся основной медицинской группы.
- 1.3. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.
- 1.4. Учащиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований к норме.
- 1.5. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке.
- 1.6. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

#### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.**

- 2.1. На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму.
- 2.2. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.
- 2.3. Урок начинается по звонку с общего построения.

#### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.**

- 3.1. На уроках по волейболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.
- 3.2. На уроках по волейболу учащиеся обязаны выполнить следующие требования:

I. Техническая подготовка – индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды учителя:

- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя;
- выполняют только то упражнение, которое было дано учителем;
- запрещается бить мяч ногами;

II. Tактическая подготовка:

- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;

- выполнять подачу только после свистка учителя;

- между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

III. Специальная силовая подготовка:

- обязательно выполнять общую и специальную разминку;

- при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;

- при выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу.

3.3. На уроках по волейболу учащиеся овладевают методиками самоконтроля.

3.4. При плохом самочувствии на уроках учащиеся должны прекратить занятия, уведомить учителя и обратиться в медпункт к врачу.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или администрации школы.

4.2. В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания учителя.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.**

5.1. По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

### **ИНСТРУКЦИЯ**

#### **по охране труда при проведении занятий по футболу.**

##### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

1.1. Данная инструкция разработана для уроков физической культуры по футболу.

1.2. К урокам по футболу допускаются учащиеся основной медицинской группы.

1.3. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале. Учащиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.4. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

1.5. Занятия проводятся только в присутствии учителя, его помощника.

##### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.**

2.1. На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму.

2.2. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.3. Урок начинается по звонку с общего построения.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.**

3.1. На уроках по футболу учащиеся выполняют нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

3.2. На уроках по футболу учащиеся выполняют следующие требования:

- без разрешения учителя запрещается брать и бросать мячи;
- обязательно выполнять общую и специальную разминку;
- при выполнении упражнений с мячами, мяч передавать точно, не резко, по команде учителя останавливать мяч ногой;
- во время работы с мячом быть внимательным, собранным;
- во время учебной игры соблюдать правила, вести себя корректно по отношению к противнику;
- владеть основными приёмами обращения с мячом на месте и в движении, в облегчённых условиях и при учёте основных тактических правил;
- во время технической тренировки уделять одинаковое внимание разминке и развитию обеих ног;
- заниматься только на хорошо подготовленном поле.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. В процессе учёбы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях (раздевалках, зале, тренажёрной комнате);
- не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
- не уходить самовольно с урока;
- не оставаться в раздевалках на время урока;
- в случае аварийных ситуаций следовать указаниям учителя.

### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.**

5.1. По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по охране труда при проведении занятий по баскетболу.**

#### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

1.1. Данная инструкция разработана для уроков физической культуры по баскетболу.

1.2. К урокам по баскетболу допускаются учащиеся основной медицинской группы.

1.3. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.

1.4. Учащиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований к норме.

1.5. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке.

1.6. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.**

2.1. На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Урок начинается по звонку с общего построения.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.**

3.1. На уроках по баскетболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

3.2. На уроках по баскетболу учащиеся обязаны выполнить следующие требования:

Техническая подготовка – индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды учителя:

- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя;
- выполняют только то упражнение, которое было дано учителем;
- запрещается бить мяч ногами;

Тактическая подготовка:

- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
- выполнять подачу только после свистка учителя;

Специальная силовая подготовка:

- обязательно выполнять общую и специальную разминку;
- при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
- при выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу.

3.3. На уроках по баскетболу учащиеся овладевают методиками самоконтроля.

При плохом самочувствии на уроках учащиеся должны прекратить занятия, уведомить учителя и обратиться в медпункт к врачу.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или администрации школы.

4.2. В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания учителя.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.**

5.1. По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу.

5.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.