

Приложение

к приказу врио ректора ФГБОУ ВО «ПГТУ»
от 16 апреля 2025 г. № 134-05

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Приазовский государственный технический
университет»
(ФГБОУ ВО «ПГТУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Врио ректора ФГБОУ ВО «ПГТУ»



Присяжный

(подпись, фамилия)

2025 г.

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ
ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»,
ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ, ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-
МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящая Инструкция по мерам безопасности при организации образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт», элективных курсов по физической культуре и спорту, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (далее – Инструкция) распространяется на все формы физического воспитания и спорта, проводимые в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Приазовский государственный технический университет» (далее – Университет).

1.2. Приступая к занятиям по тем или иным видам спорта рабочей учебной программы (физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы), следует ознакомить обучающихся с правилами безопасного поведения, техникой выполнения элементов физических упражнений.

Приступая к специализированным занятиям, обучающиеся знакомятся с особенностями видов спорта, изучают возможности страховки и взаимопомощи друг другу, так как выполнение тех или иных упражнений, связанных с конкретными умениями и навыками, предполагает необходимый минимум обязательных знаний, позволяющий избежать травматизма и быстрее освоить упражнения.

1.3. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности (обязательно расписаться в журнале по технике безопасности за пройденный инструктаж), медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.4. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.5. При переходе из учебных корпусов в спортивный корпус, стадион и другие места занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила дорожного движения.

1.6. При проведении занятий в спортивном зале обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. В случае возникновения несчастного случая пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, при необходимости подвергаются внеочередной проверке знаний, связанных с нормами и правилами охраны труда.

1.10. Запрещается курить в залах спортивного корпуса и на прилегающей территории.

1.11. Обучающиеся должны выполнять требования и указания преподавателя в соответствии с настоящей Инструкцией.

1.12. На занятиях по физической культуре и спорту запрещается использовать жевательную резинку.

1.13. В случаях отсутствия спортивной формы обучающиеся не допускаются к занятиям.

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

2.1. Проведение учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт», элективным курсам по физической культуре и спорту, спортивно-массовым и физкультурно-оздоровительным мероприятиям в объединениях по выбору физкультурно-спортивного профиля осуществляется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей состояния здоровья обучающихся.

2.2. С целью обеспечения условий для безопасного проведения организованных форм физического воспитания в Университете осуществляется:

- проверка исправности физкультурно-спортивных сооружений, спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования;

- эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений с учетом требований санитарных норм и правил «Требования к устройству и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений», при необходимости организация оказания первой медицинской помощи обучающимся;

- обучение по вопросам безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях.

2.3. Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта (далее – ФВС) (ответственный за образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура и спорт» и элективным курсам по физической культуре и спорту, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе), проректор по административно-хозяйственной работе Университета (ответственный за техническое и материальное обеспечение этих направлений):

- обеспечивают безопасные условия для проведения организованных форм физического воспитания;

- утверждают акты обследования физкультурно-спортивного оборудования и акты готовности физкультурно-спортивных сооружений, локальные нормативные правовые акты, определяющие порядок безопасного проведения организованных форм физического воспитания на физкультурно-спортивных сооружениях и местах их проведения вне учреждений образования (правила безопасности проведения учебных занятий по видам спорта с учетом специфики учреждения образования, учебных занятий вне учреждения образования, безопасного поведения в пути следования на спортивные объекты и во время проведения организованных форм физического воспитания);

– обеспечивают наличие физкультурно-спортивного инвентаря и оборудования, необходимых для проведения организованных форм физического воспитания.

2.4. Проверка исправности физкультурно-спортивных сооружений, физкультурно-спортивного инвентаря и оборудования в Университете осуществляется:

– комиссией по осмотру и проверке физкультурно-спортивных сооружений, физкультурно-спортивного инвентаря и оборудования на основании приказа ректора не реже двух раз в год (на начало учебного года и при подготовке к весенне-летнему периоду) с составлением акта готовности физкультурно-спортивных сооружений;

– лицами (лаборантами), осуществляющими организованные формы физического воспитания, перед проведением каждого учебного занятия и мероприятия.

2.5. Запрещено проводить организованные формы физического воспитания при:

– неисправности физкультурно-спортивного сооружения, спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования;

– отсутствии утвержденного в установленном порядке акта о готовности физкультурно-спортивных сооружений, актов обследования физкультурно-спортивного оборудования;

– отсутствии педагогического работника, на которого в соответствии с локальными нормативными правовыми актами возложена ответственность за проведение организованных форм физического воспитания;

– отсутствии медицинского работника при проведении спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий;

– отсутствии учебно-программной документации соответствующей образовательной программы;

– сложных метеорологических условиях при проведении организованных форм физического воспитания на открытом воздухе.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. К занятиям и участию в организованных формах физического воспитания не допускаются обучающиеся, не представившие медицинскую справку о состоянии здоровья.

В справке обязательно должна быть указана функциональная группа здоровья для занятий физкультурой (основная, подготовительная, специальная А или специальная В).

Срок действия справки – 1 год. Предоставлять такую справку необходимо ежегодно.

Этот документ подтверждает, что обучающийся находится в состоянии здоровья, позволяющем или не позволяющем заниматься физическими упражнениями без риска для здоровья. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, не допускаются к практическим занятиям по дисциплине и не могут быть аттестованы по ней.

3.2. На основании медицинской справки в начале первого семестра определяется принадлежность обучающихся к функциональной группе.

1 группа (основная) – возможны занятия физической культурой и спортом без ограничений и участие в соревнованиях.

2 группа (подготовительная) – возможны занятия физической культурой и спортом с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях.

3 группа (специальная медицинская) – возможны занятия оздоровительной физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок.

4 группа (группа ЛФК) – возможны занятия лечебной физической культурой.

3.3. В случае временного освобождения от практических занятий необходимо предоставить справку преподавателю. Присутствие обучающихся в спортивной форме на занятиях по физическому воспитанию обязательно.

3.4. Обучающиеся не имеют права входить в спортивный зал без разрешения и сопровождения преподавателя, покидать место занятия без разрешения преподавателя.

3.5. Со звонком обучающиеся собираются на построение в спортивном зале, стадионе.

3.6. При выполнении упражнений в потоке (один за другим) обучающиеся должны:

- соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

3.7. Обучающимся запрещено:

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и при движении;
- лазать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

4. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗДЕЛАМ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

4.1. Меры безопасности для обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» и элективным курсам по физической культуре и спорту при проведении занятий в спортивном зале.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

Обучающийся должен:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагогического работника;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- пройти медицинский осмотр и 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 педагогического работника;
- после болезни предоставлять педагогическому работнику справку от врача;
- присутствовать на занятии после болезни в случае получения освобождения от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко стриженные ногти или иметь длину не более 1 см;
- 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 занятия.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

4.2. Меры безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством преподавателя физкультуры.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные 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 должен:

- под руководством педагогического работника готовить и переносить к месту занятий в специальных приспособлениях инвентарь, необходимый для проведения занятий;
- убирать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- организованно выходить с педагогическим работником на место проведения занятий;
- быть внимательным при перемещении по стадиону;
- по распоряжению педагога убирать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде преподавателя вставать в строй для общего построения;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения;
- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя на исправном оборудовании;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений.

4.3. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой.

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

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные 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 должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на занятии;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону.

Требования по безопасности во время проведения занятий

Бег

Обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;

- 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 пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному педагогическим работником;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

Прыжки

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечивать приземление обучающегося на ноги.

Обучающийся должен:

- класть грабли зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда педагогический работник дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся;
- после выполнения прыжка быстро освобождать прыжковую яму и возвращаться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

Метания

Необходимо быть внимательным при упражнениях по метанию.

Обучающийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метателя;
- 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 педагогического работника, 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.

4.4. Меры безопасности при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол).

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

Обучающийся должен:

- под руководством педагогического работника подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;

- провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру по команде (сигналу) педагогического работника;

- знать и строго соблюдать правила проведения подвижной игры;
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4.5. Меры безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.

Обучающийся должен:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагогического работника;
- заниматься на исправных тренажерах;
- быть внимательным при перемещениях по залу;
- перед работой на тренажерах выполнять разминку, подготовив свой организм;
- выполняя общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантелями, дисками, гириями), соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- после выполнения разминки с отягощением не оставлять инвентарь без присмотра, убирать его в безопасное место.

Перед выполнением упражнений на тренажерах и со штангой необходимо:

- проверить крепление зажимов у штанги, положение стопорных болтов в блоках тренажера;
- самостоятельно вставить стопорный болт в отверстие блока тренажера;
- установить нагрузку в зависимости от своих возможностей и поставленных задач;
- насухо протереть ладони;
- убедиться, что рядом с рабочей частью тренажера не находятся другие занимающиеся.

При выполнении упражнений на тренажерах:

- не допускать сильных ударов блоками тренажера;
- следить, чтобы трос не сходил с направляющих роликов;
- не стоять близко к снаряду, не мешать и не отвлекать занимающегося;
- переходить от тренажера к тренажеру способом, указанным преподавателем.

4.6. Меры безопасности при занятиях фитнесом (оздоровительной аэробикой, функциональными тренировками и др.).

Занятия должны проводиться на деревянном полу с использованием коврика или на ковровом покрытии с ровной поверхностью, хорошо закрепленной к полу и не имеющей заворотов и бугров.

При выполнении упражнений с гимнастическим инвентарем безопасность во многом зависит от его исправности:

- гантели сборно-разборные должны иметь плотно прилегающие зажимы, а вес соответствовать силовым возможностям;
- степ должен быть устойчивым, с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью и закругленными краями;
- мяч должен быть упругим, с плотно закрытым отверстием для накачивания (допустима легкая приспущенность);
- скакалка должна соответствовать ростовым данным занимающегося и не иметь узлов и порывов;
- резиновый бинт должен быть достаточной длины, не менее 1 м и без порывов.

Выполняя упражнения, необходимо соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

Не выполнять сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Обучающийся во время занятий должен:

- внимательно слушать объяснения по выполнению упражнений и правильно их выполнять;

- быть внимательным при перемещениях по спортивному залу;
- танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол;
- обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений спина должна быть прямой;
- избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничном отделах;
- при наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро;
- не выполнять наклоны на прямых ногах.

Выполняя выпады в полуприседе:

- не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног;
- не выводить колени вперед, удерживать их над носками. Движения рук должны быть под контролем, избегать чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах;
- не выполнять высоких махов ногами (выше 90°) и большого количества подскоков;
- при выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

При выполнении упражнений на мяче:

- точно располагать центр тяжести своего тела над ним;
- движения выполнять правильно;
- контролировать перемещение мяча под собой.

Мяч должен соответствовать весовой категории от 50 до 70 кг и выше.

Упражнения с перемещениями: использовать упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем.

Степ: при выполнении упражнений не ставить ногу на край степа.

Гантели, скакалка: при выполнении упражнения крепко держать их в руках, руки должны быть сухими.

4.7. Меры безопасности при занятиях настольным теннисом, бадминтоном.

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

Педагогический работник должен:

- заранее продумать расстановку обучающихся, расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;
- следить за обучающимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшой в спортивном зале.

Обучающийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время занятия во избежание травмоопасных ситуаций;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;
- при перемещениях к мячу смотреть, где находятся другие обучающиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения педагогического работника;
- во избежание травм исключать слишком резкого изменения своих движений;

– при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию.

4.8. Меры безопасности при занятиях в тренажерном зале.

Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи при травмах.

Обучающийся должен:

- по команде педагогического работника зайти в зал;
- под руководством педагогического работника проверить исправность, надежность установки и крепления тренажеров;
- внимательно слушать объяснение по выполнению упражнения и аккуратно выполнять задания;
- соблюдать режим работы и отдыха;
- выполнять упражнения на исправных тренажерах;
- соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- не покидать место проведения занятия без разрешения педагогического работника;
- при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом педагогическому работнику;
- занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности.

4.9. Меры безопасности при занятиях подвижными играми.

Занятия в спортзале проводить только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу педагогического работника.

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

Пойманные (осаленные) игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покидать игровую площадку и садиться на скамейку.

Игры с догонялками

Убегающие должны:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре, согласно правилам, должны отойти от нее на 1-2 м.

Игры с перебежками

Бегущий должен:

- пропустить вперед бегущих быстрее вас;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;
- не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

Игры с мячом

Обучающийся должен:

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

- не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

Эстафеты

Обучающийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала педагогического работника;
- выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

4.10. Правила безопасности при проведении учебных занятий по спортивной гимнастике (чирлидингу).

Учебные занятия по гимнастике спортивной проводятся в оборудованном для этого спортивном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и настоящим Правилам.

Учебные занятия по гимнастике спортивной (чирлидингу) проводятся только под руководством педагогического работника.

При выполнении физических упражнений с использованием спортивного оборудования (спортивных снарядов) безопасность во многом зависит от его исправности.

При проведении учебного занятия в спортивном зале запрещается использовать спортивное оборудование (спортивные снаряды), не состоящее на балансе учреждения образования.

Размещение гимнастического оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения. Используемые при прыжках маты должны исключать возможность скольжения по полу, поверхность их не должна быть скользкой. Набивка матов должна быть равномерной по плоскости и состоять из материалов, легко поддающихся очистке от пыли. Маты должны храниться в инвентарной комнате (допускается при отсутствии инвентарной комнаты их хранение в спортивном зале). Мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.

Перед началом учебного занятия необходимо проверить исправность и надежность крепления спортивного оборудования (спортивных снарядов), отсутствие посторонних предметов в спортивном зале.

Обучающийся во время учебного занятия должен:

- внимательно слушать и неукоснительно выполнять задания педагогического работника, проводящего учебное занятие;
- выполнять физические упражнения только с разрешения педагогического работника – при помощи страховки;
- при выполнении физических упражнений потоком (друг за другом) соблюдать дистанцию;
- при выполнении соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- правильно спускаться вниз по канату, при покраснении кожи или появлении потертостей на ладонях прекратить выполнение упражнения.

Обучающемуся запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении физических упражнений;
- выполнять физические упражнения с использованием неисправного спортивного оборудования (спортивных снарядов) и инвентаря;
- выполнять сложные физические упражнения без страховки;
- выполнять физические упражнения на снарядах с влажными ладонями, при наличии мозолей;
- стоять близко к снаряду при выполнении физических упражнений другими обучающимися;
- находиться одновременно на снаряде двум обучающимся;
- покидать спортивный зал без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

4.11. Правила безопасности при проведении занятий по единоборствам.

Учебные занятия по единоборствам проводятся в оборудованном для этого спортивном зале. Учебные занятия по единоборствам проводятся только под руководством педагогического работника.

При выполнении физических упражнений с использованием спортивного оборудования (спортивных снарядов) безопасность во многом зависит от его исправности.

Возможное воздействие на обучающихся опасные факторы при проведении занятий единоборствами:

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- падение на скользком полу, грунте или площадке;
- нарушение правил использования тренажеров;
- использование непрочного установленного и незакрепленного оборудования;
- выполнение упражнений без страховки и само страховки.

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю, использовать его по назначению;
- соблюдать чистоту в спортивном зале;
- соблюдать правила личной гигиены;
- внимательно прослушать инструктаж о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
- соблюдать в процессе занятий единоборствами порядок выполнения упражнений;
- не выполнять действий, заведомо способствующих возникновению травмы (акцентированная атака в полностью незащищенную по той или иной причине голову, добивание противника в состоянии нокаута, бросок противника за зоной безопасности, на канаты ринга и т. п.);
- не выполнять действий в режиме «неконтролируемой техники» (неподготовленные, спонтанные действия без учета обстановки боя, контроля траектории атаки, ее цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника, и т. п.);
- не выполнять ударов: рукой без боксерских перчаток, открытой перчаткой, головой, в голову локтем или коленом, в затылок, в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, в колено и голень спереди, акцентированных ударов по лежащему противнику;
- не выполнять действий в захвате: бросков на голову, с падением на противника всем телом, упоров локтем и коленом, прыжков на лежащего противника, болевых приемов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приемов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, царапанья, кусания, щипковых приемов.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости 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 и сообщить о пожаре в пожарную часть.

6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять водные процедуры или вымыть с мылом руки.

РАЗРАБОТАЛ:

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

В. Н. Зюзь

СОГЛАСОВАНО:

Первый проректор

Ю. Г. Сагиров

Проректор по административно-хозяйственной работе

В. П. Пудовиков

Декан социально-гуманитарного факультета

Н. Н. Пивень

Специалист 1 категории отдела охраны труда и экологии

Э. К. Константинова

Начальник юридического отдела

Е. Р. Мельник