


**Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Комсомольский-на-Амуре колледж технологий и сервиса»
(КГБ ПОУ ККТиС)**

СОГЛАСОВАНО

Представитель работников

 / Н.Н. Коровенко

«13» мая 2022 г.



**ИНСТРУКЦИЯ
О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ
при проведении занятий в спортивном зале**

ИМБ-12-2022

(обозначение)

1. Общие требования безопасности

1.1. Настоящая инструкция разработана для обучающихся Краевого государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Комсомольский-на-Амуре колледж технологий и сервиса» (далее – Колледж) при проведении занятий в спортивном зале.

1.2. К занятиям в спортивном зале допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по мерам безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. Обучающиеся, допущенные к занятиям в спортивном зале, должны знать и соблюдать:

- требования настоящей инструкции;
- правила внутреннего распорядка;
- расписание учебных занятий;
- правила пожарной безопасности;
- места расположения первичных средств пожаротушения;
- правила личной гигиены.

1.4. При занятиях в спортивном зале возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при столкновении;
- травмы при нарушении правил проведения спортивных игр, соревнований;
- 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;
- травмы при падениях на мокром, скользком полу;
- травмы при нахождении в зоне броска.

1.5. Спортивный зал должен быть оснащен аптечкой первой помощи и первичными средствами пожаротушения.

1.6. Обучающиеся должны извещать преподавателя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей (о неисправностях спортивного инвентаря, электропроводки, сантехнического оборудования, о нарушении целостности оконных

стекол и пр.), о каждом несчастном случае, произошедшем во время занятия, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Необходимо перед началом занятий поставить в известность преподавателя, если у обучающегося имеется освобождение от занятий физической культурой, а также проинформировать о ранее полученных травмах или плохом самочувствии.

2.2. Перед началом занятия обучающимся необходимо:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для самого обучающегося так и для окружающих (серьги, часы, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющие, режущие и другие посторонние предметы;

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

- проверить надежность крепления спортивных снарядов и спортивного оборудования (крепления стоек и перекладины футбольных ворот, баскетбольных щитов, крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев должны быть с закрепленными ограничителями);

- в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной;

- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу;

- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

2.3. Запрещается приступать к занятиям, если обнаружены несоответствия учебных мест требованиям безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Обучающимся необходимо:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и использовать его по назначению;
- проявлять осторожность, быть внимательными, не отвлекаться и не отвлекать других;

- соблюдать порядок и чистоту;

- внимательно слушать объяснения порядка и техники выполнения упражнений, правила проведения спортивных игр, соревнований и запоминать их;

- начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;

- выполнять упражнения только с исправным инвентарем;

- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседа.

3.2. Обучающимся запрещается:

- виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;

- заниматься на мокром, непросохшем полу спортивного зала;

- покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя;
- самостоятельно без разрешения преподавателя брать и использовать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах или без страховки в отсутствие преподавателя;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах и со спортивным оборудованием с влажными ладонями;
- стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другими обучающимися;
- пользоваться на занятии мобильными телефонами, наушниками и другими электронными устройствами;
- жевать жевательную резинку;
- мешать преподавателю проводить занятие;
- бросаться мячами друг в друга;
- мешать другим обучающимся выполнять упражнения на занятии;
- толкать выходящих из зала других обучающихся;
- по окончании занятия оставаться в спортивном зале.

3.3. Обучающиеся, освобождённые от занятий физической культуры:

- находятся в спортивном зале в специально отведенном месте;
- наблюдают за проведением занятия;
- внимательно следят за действиями других обучающихся.

3.4. Требования безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм необходимо:

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде руководителя занятий;
- строго выполнять правила проведения подвижной игры;
- избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий.

3.4.1. Спортивные игры с догонялками.

Убегающий должен:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резкие стопорящие остановки;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- не толкать в спину впереди бегущих.

3.4.2. Спортивные игры с перебежками.

Обучающийся должен:

- пропустить вперёд бегущих быстрее;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- не останавливаться, упираясь руками или ногой в стену.

3.4.3. Спортивные игры с мячом.

Обучающийся должен:

- не бросать мяч в голову играющих;
- 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 находился ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча;

- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

3.4.4. Эстафеты.

Обучающийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала преподавателя;
- выполнять эстафету по своей дорожке;
- если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды;
- во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.

3.4.5. Баскетбол.

Ведение мяча. Обучающийся должен:

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

Передача мяча. Обучающийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера.

Бросок мяча. Обучающийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным преподавателем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других обучающихся.

Запрещается:

- толкать обучающегося, 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 решетки.

Во время игры обучающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- бить мяч ногой;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- обучающемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

3.4.6. Волейбол

Передача. Обучающийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образуя «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку;

- приземляться на полусогнутые ноги, контролировать устойчивое приземление на стопы и положение тела во время и после передачи мяча.

Подача, нападающий удар. Обучающийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху;
- приземляться на полусогнутые ноги, контролировать устойчивое приземление на стопы и положение тела после удара;
- во время выполнения удара не затевать сетку.
- не наступать на площадку противника.

Во время игры. Обучающийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку преподавателя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

Запрещается:

- при подаче наступать на линию;
- при приеме мяча задерживать его в руках;
- выполнять передачу захватом;
- во время игры заходить на сторону соперника;
- во время игры касаться сетки руками, прыгать на нее и виснуть на ней.

3.4.7. Футбол

Обучающийся должен:

- при выполнении упражнений с мячами, мячи передавать точно, не резко, по команде преподавателя останавливать мяч ногой;
- во время работы с мячами быть внимательным, собранным, выполнять команды, распоряжения преподавателя;
- во время учебной игры соблюдать игровую дисциплину, правила, вести себя корректно по отношению к сопернику;
- во время технической тренировки уделять одинаковое внимание разминке и развитию обеих ног;
- при выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях, уметь применять приемы самостраховки (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты).

Запрещается:

- без разрешения преподавателя брать и бросать мячи, выполнять удары по мячу;
- во время игры применять грубые и опасные приемы, толкать соперника, ставить подножки, бить по ногам;
- хватать игроков, задерживать их продвижение;
- обучающемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

3.5. Требования безопасности при проведении спортивных соревнований.

Обучающийся должен:

- начинать и заканчивать соревнования только по сигналу судьи соревнований;
- не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований;
- избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

- сгруппироваться в случае падения, во избежание получения травмы.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, обучающиеся обязаны прекратить занятие, сообщить преподавателю и покинуть опасную территорию (возникновение возгорания, пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации, неисправности используемого инвентаря, угроза падения предметов, разрушение конструкций (разбитые стекла в дверных и оконных проемах, отслоение штукатурки, кирпичной кладки, коррозия металлических конструкций и пр.).

4.2. При обнаружении пожара или признаков горения необходимо прекратить занятие, немедленно сообщить об этом преподавателю (в случае отсутствия рядом преподавателя, необходимо сообщить в пожарную охрану (по телефону 112) с указанием наименования объекта защиты, адреса места его расположения, места возникновения пожара, а также фамилии сообщаемого информацию) и покинуть опасную территорию.

4.3. Во время эвакуации необходимо соблюдать требования безопасности: нужно двигаться быстро, но без суеты (нельзя бежать, обгонять и толкать друг друга), придерживаясь правой стороны коридора, при движении в группе держать друг друга за руки, чтобы никто не отстал, если в коридоре сильное задымление, прикрыть влажной тканью органы дыхания. После выхода из здания необходимо отойти в безопасное место, для того чтобы можно было проверить все ли покинули здание.

4.4. При несчастном случае, получении травмы или микротравмы необходимо освободить пострадавшего от травмирующего фактора (если это не угрожает вашей жизни и здоровью), сообщить преподавателю о случившемся.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в отведенное место для хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия, избегая столкновений.

5.3. Переодеться в раздевалке (снять спортивный костюм и спортивную обувь).

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

Разработал:
Специалист по охране труда



Гладун Т.В.

Согласовано:
Руководитель физического воспитания



Шурыгина Ю.В.