


**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.



УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

Г.А. Горбунова

«13» мая 2022 г.

**ИНСТРУКЦИЯ
О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ
при проведении занятий по физической культуре на открытых
площадках (стадионах, парках)**

ИМБ-13-2022

(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 по физической культуре на открытых площадках (стадионах, парках) (далее – занятия на открытой/спортивной площадке).

1.2. Занятия на открытой площадке проводятся в сухую теплую погоду.

1.3. К занятиям на открытой площадке допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по мерам безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.4. Обучающиеся, допущенные к занятиям на открытой площадке, должны знать и соблюдать:

- требования настоящей инструкции;
- правила внутреннего распорядка;
- расписание учебных занятий;
- правила личной гигиены.

1.5. При занятиях на открытой площадке возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при столкновении;
- травмы при нарушении правил проведения спортивных игр;
- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на мокрых, загрязненных снарядах;
- травмы при падениях на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска.

1.6. У преподавателя физической культуры должна быть с собой аптечка первой помощи пострадавшим.

1.7. Обучающиеся должны извещать преподавателя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей (о неисправностях спортивного инвентаря, угроза падения предметов и пр.), о каждом несчастном случае, произошедшем во время занятия,

об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания.

1.8. 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 соответствующую погодным условиям 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, крепление стопорных винтов брусьев должны быть с закрепленными ограничителями);

- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на земле;

- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

2.3. При переходе улицы, следуя к месту проведения занятий, обучающиеся должны держаться группой, соблюдая все правила дорожного движения.

2.4. 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 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;

- покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя;

- выполнять упражнения на спортивных снарядах или без страховки в отсутствии 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;
- оставаться на спортивной площадке после окончания занятий.

3.3. Обучающиеся, освобождённые от занятий физической культуры:

- находятся на спортивной площадке 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 землю 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, образующими 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, образующими «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 занятий легкой атлетике.

3.5.1. Бег

Обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 10 метров за финишную отметку;

- во время бега смотреть вперед для своевременной остановки;

- во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку;

- 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 преподавателем;

- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

3.5.2. Прыжки

- прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20 – 40 см. Перед выполнением прыжков 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 обучающегося на ноги.

Обучающийся должен:

- класть грабли зубьями вниз;

- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;

- выполнять прыжки, когда преподаватель 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 освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

3.5.3. Метания

Обучающийся должен:

- быть внимательным при упражнениях в метании, перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метанию;

- выполнять метания только с разрешения и по команде преподавателя;

- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. 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, неисправности используемого инвентаря, угроза падения предметов, разрушение 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. 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. Организованно покинуть место проведения занятия, избегая столкновений.
- 5.2. Под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в отведенное место для хранения.
- 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.