

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ
ОБСЛУЖИВАНИЯ
КГБ ПОУ ХКОТСО**



УТВЕРЖДЕНО
Директор КГБ ПОУ ХКОТСО
И.В. Банкрашкова
«09» 12 2024 г.

**Вводный инструктаж
для обучающихся на занятиях физической культуры
№ В-2-2024**

Введено в действие Приказом от «09» 12 2024 г. №01-05/854
Дата введения: «09» 12 2024 г.
Срок действия до: «09» 12 2024 г.

г. Хабаровск
2024 г.

1. Общие положения

1.1. Настоящий вводный инструктаж разработан в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 8.12.2020, и иными нормативно-правовыми актами, Правилами внутреннего распорядка обучающихся колледже.

1.2. К занятиям физкультурой допускаются обучающиеся, прошедшие настоящий вводный инструктаж, медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и усвоившие основные требования безопасного выполнению работ со спортивным оборудованием и инвентарем.

1.3. К занятиям физической культуры допускаются обучающиеся, имеющие допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья). После болезни обучающийся обязан предоставить преподавателю справку из медицинского учреждения. Обучающиеся, имеющие освобождение от занятий по физкультуре, обязаны присутствовать на занятии.

1.4. Данный инструктаж составлен для обучающихся в целях обеспечения охраны здоровья и безопасных условий обучения на занятиях и дополнительных занятиях по физической культуре в колледже.

1.5. Проведение вводного инструктажа на занятии физкультуре в спортзале регистрируют в журнале инструктажа обучающихся по технике безопасности с подписью инструктируемого и инструктирующего. Дата регистрации вводного инструктажа в специальном журнале должна совпадать с записью о проведении данных инструктажей в классном журнале.

1.6. Вводный инструктаж проводится с обучающимися на первом занятии физкультуры в спортзале или на спортивной площадке в начале учебного года, а также с вновь прибывшими обучающимися колледжа в течение учебного года.

2. Общие требования безопасности на занятиях физкультуры

2.1. Обучающиеся обязаны иметь на занятиях спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на спортивной площадке).

2.2. Каждый обучающийся должен соблюдать правила личной гигиены.

2.3. Во время проведения занятий по физкультуре вероятно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

2.3.1. травмы при падении на твердом покрытии или грунте;

2.3.2. травмы при нахождении в секторе броска;

2.3.3. травмы вследствие плохой разминки;

2.3.4. травмы при столкновении;

2.3.5. травмы при нарушении правил спортивных игр;

2.3.6. травмы при нарушении правил обращения со спортивным инвентарем и спортивным оборудованием, правил техники выполнения упражнений.

2.4. Во избежание несчастных случаев, обучающимся следует внимательно ознакомиться с правилами безопасности на занятиях физической культурой и строго соблюдать их выполнение.

2.5. Обучающиеся должны спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из спортивного зала, раздевалок.

2.6. Присутствие обучающихся на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке допустимо только в присутствии преподавателя физической культуры.

2.7. Запрещается загромождать проходы в раздевалках портфелями, сумками, передвигать скамейки.

2.8. Запрещено обучающимся приносить посторонние предметы на занятия физкультурой, чтобы не отвлекать и не травмировать одноклассников.

2.9. Не выносить из спортивного зала, без указания «преподавателя, любой спортивный инвентарь.

2.10. Во время проведения занятия по физкультуре необходимо соблюдать тишину, быть внимательным и дисциплинированным на занятии, точно выполнять указания «преподавателя.

2.11. Запрещается без разрешения преподавателя физкультуры начинать самостоятельное выполнение упражнений на спортивных снарядах, играть в спортивные игры, осуществлять упражнения, не имеющие отношения к теме занятия.

2.12. При получении травмы, а также при плохом самочувствии обучающиеся должны немедленно сообщить об этом преподавателю физической культуры.

3. Требования безопасности перед началом занятия по физкультуре

3.1. Перед занятием физической культуры обучающиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужской, женской).

3.2. В спортивной раздевалке запрещается вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим обучающимся. В случае возникновения конфликтной ситуации обучающиеся должны сообщить об этом преподавателю физкультуры.

3.3. Перед началом занятия необходимо снять часы, булавки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям.

3.4. Убрать из карманов спортивной формы все посторонние предметы.

3.5. Под руководством преподавателя физкультуры подготовить спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятий.

3.6. Занятия начинаются по звонку с построения в спортивном зале (спортивной площадке).

3.7. Если занятия проводятся на улице, обучающиеся выходят из помещения в сопровождении преподавателя физкультуры.

4. Требования безопасности на занятиях физкультуры

4.1. В подготовительной части занятия обучающиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

4.2. В течение занятия физкультуры обучающиеся должны придерживаться следующих правил:

4.2.1. внимательно слушать и четко выполнять указания «преподавателя;

4.2.2. начинать упражнения с разрешения преподавателя физической культуры;

4.2.3. начинать занятия с разминки;

4.2.4. выполнять упражнения только на исправных снарядах;

4.2.5. не выполнять упражнения без страховки;

4.2.6. не покидать самовольно место занятий;

4.2.7. не выполнять другие действия без разрешения преподавателя физкультуры.

4.3. В течение занятия на обучающиеся обучаются приёмам и методам страховки и самостраховки при выполнении упражнений. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие, специальные упражнения.

4.4. На занятиях физкультуры обучающиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять «преподаватель».

4.5. Брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале или тренерской комнате, разрешается только с разрешения «преподавателя».

4.6. Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) обучающийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других детей.

4.7. Во время выполнения задания находится на отведенном для этого месте (во время бега, бегать по своей дорожке; во время зарядки стоять на своем месте, на безопасном расстоянии от соседа и т.д.).

4.8. Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать дистанцию, избегать столкновений, избегать резкого изменения направления своего движения.

4.9. Во время занятий на улице, категорически запрещено покидать спортивную площадку, где проходит занятия и тем более территорию колледжа.

4.10. На занятиях физкультуры запрещается жевать жевательную резинку, принимать какую-либо пищу.

4.11. При обнаружении поломок спортивного оборудования, обучающиеся должны немедленно сообщить преподавателю физкультуры.

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

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях физкультуры

5.1. При получении травмы, немедленно сообщить преподавателю физкультуры.

5.2. В случае возникновения аварийных ситуаций необходимо сохранять спокойствие, четко выполнять указания преподавателя физкультуры и его по указанию, быстро и без паники, покинуть спортивный зал или спортивную площадку.

5.3. При внезапном заболевании, либо плохом самочувствии, сообщить преподавателю физической культуры.

5.4. Обо всех поломках спортивных снарядов и спортивного инвентаря оперативно сообщать преподавателю физкультуры, не пытаться починить самостоятельно.

6. Требования безопасности по окончании занятия по физкультуре

6.1. Занятия по физкультуры заканчивается построением, на котором подводятся его итоги, сообщаются оценки, выдаётся домашнее задание.

6.2. При необходимости и с указания преподавателя обучающиеся убирают спортивный инвентарь.

6.3. После разрешения преподавателя обучающиеся организованно, спокойным шагом покидают спортзал (спортивную площадку) и расходятся по раздевалкам.

6.4. После физической нагрузки обучающиеся не рекомендуется пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

6.5. После занятия обучающиеся должны переодеться в раздевалке.

6.6. В раздевалке обучающиеся должны вести себя тихо, не кричать, не мешать другим обучающимся.

6.7. После занятий вымыть с мылом руки и умыться.

Разработал:
Специалист в области охраны труда

А.Г. Цвень

Цвень А.Г.