

**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.

ИНСТРУКЦИЯ

***по охране труда для обучающихся при проведении занятий по
волейболу***

ИОТ № 25-2024

Введено в действие Приказом от « 09 » 12 2024 г. № 01-05/354
Дата введения: « 09 » 12 2024 г.
Срок действия до: « 03 » 12 2029 г.

г. Хабаровск
2024 г.

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция по охране труда разработана 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 в колледже.

1.2. Данная инструкция по охране труда разработана для обучающихся, которые занимаются на занятиях физической культуры изучением техники игры в волейбол и непосредственно играют в волейбол.

1.3. Занятиях по волейболу включают в себя следующие разделы:

1.3.1. Техническая подготовка.

1.3.2. Тактическая подготовка.

Специальная силовая подготовка:

1.3.3. Развитие прыгучести.

1.3.4. Развитие быстроты.

1.3.5. Развитие реакции.

1.4. К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.

1.5. Обучающиеся занимаются на занятиях в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.6. Обучающиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др., присутствуют на занятиях.

1.7. Обучающиеся должны знать, что при занятиях спортивными играми часто травмы возникают в результате:

1.7.1. столкновений игроков на площадке во время игровых действий и нарушения правил игры;

1.7.2. падений из-за дефектов пола, наличия посторонних предметов на площадке или вблизи неё,

1.7.3. разминки, не обеспечивающей разогрев организма и мышц для повышения их эластичности;

1.7.4. отсутствия в экипировке игроков защитных средств (наколенников);

1.7.5. высокой или низкой температуры воздуха в спортивном зале, отличающейся от нормативов;

1.7.6. несоблюдения дистанции и интервалов при перемещениях игроков на игровой площадке.

1.8. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.9. Все обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и эвакуационных выходов.

1.10. Спортивный зал должен быть оснащён огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации, приточно-вытяжной вентиляцией.

1.11. Преподаватель или обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда привлекаются к дисциплинарной ответственности, при необходимости с обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом занятия

2.1. Перед изучением новой темы обучающиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

2.2. Перед началом занятий обучающийся должен:

2.2.1. переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;

2.2.2. снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);

2.2.3. убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

2.2.4. под руководством преподавателя физкультуры подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

2.2.5. под наблюдением преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;

2.2.6. убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии.

3. Требования безопасности на занятии

3.1. На занятиях по волейболу обучающиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.

3.2. На занятиях по волейболу обучающиеся выполняют следующие требования:

3.2.1. Техническая подготовка:

3.2.1.1. индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды преподавателя;

3.2.1.2. при сигнале о прекращении выполнения упражнения все обучающиеся обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания преподавателя физической культуры;

3.2.1.3. выполнять только то упражнение, которое было дано преподавателем;

3.2.1.4. запрещается обучающимся бить мяч ногами.

3.2.2. Тактическая подготовка:

3.2.2.1. при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;

3.2.2.2. выполнять подачу только после свистка преподавателя физкультуры;

3.2.2.3. между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

3.2.3. Специальная силовая подготовка:

3.2.3.1. обязательно выполнять общую и специальную разминку;

3.2.3.2. при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;

3.2.3.3. при выполнении прыжков, приземляться на обе ноги на всю стопу.

3.3. Во время занятий на спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

3.4. Перед отработкой защитных действий обучающихся необходимо отработать технику всех способов падения и приземления.

3.5. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приемы самостраховки (приземление, кувырки, перекаты и др.).

3.6. Во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

3.7. Во время проведения игры необходимо соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам.

3.8. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

3.9. На занятиях по волейболу обучающиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на занятии физкультуры обучающийся должен прекратить занятие, уведомить преподавателя и обратиться в медпункт.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях

4.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

4.1.1. не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате.

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

4.1.3. не приносить взрывоопасные вещества;

4.1.4. не уходить самовольно с занятия;

4.1.5. не оставаться в раздевалках на время занятия.

4.2. В случае травмирования не производить никаких движений, громко оповестить о случившемся преподавателя.

4.3. В случае возникновения аварийной ситуации следует немедленно сообщить преподавателю. Чётко выполнять указания преподавателя, не паниковать, не суетиться; никуда не идти от руководителя, быть рядом.

4.4. В случае обнаружения оборванных проводов, не заизолированной проводки, искрения проводки, следует немедленно сообщить преподавателю.

4.5. Помните номера телефонов:

101 – пожарная охрана;

102 – полиция;

103 – скорая медицинская помощь;

104 – газовая служба.

4.6. Позвонив специалистам экстренной помощи, нужно сообщить адрес учреждения, в котором происходит мероприятие, кратко описать ситуацию, назвать свою фамилию и номер телефона.

5. Требования техники безопасности по окончании занятия

5.1. По команде преподавателя физкультуры обучающиеся на занятии физической культуры строятся в шеренгу.

5.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, уборки в отведенное место спортивного инвентаря, обучающиеся строем покидают спортзал или спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал:
Специалист в области охраны труда



Цвень А.Г.