



УТВЕРЖДАЮ

Директор ВПОУ «ОМПК»

 Г.Т. Клевакина

«28» марта 2024 г.

Приказ № 65-п от «28» марта 2024 г.

**Вводный инструктаж
по безопасности жизнедеятельности для обучающихся
во время проведения занятий по физической культуре**

1 Общие положения

1.1 Данная инструкция разработана для студентов 1-4 курсов.

1.2 Обучающиеся в течение учебного года занимаются в соответствии с программами по физическому воспитанию. Место занятий определяется согласно программному материалу, погодным условиям и задачам урока.

1.3 Студенты допускаются к урокам физической культуры после прохождения профилактического медицинского осмотра и распределяются по трём медицинским группам:

- основная медицинская группа;
- подготовительная медицинская группа;
- специальная медицинская группа.

1.4 На первых уроках каждого семестра обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности.

1.5 Преподаватель физической культуры знакомит с программным материалом данного семестра, с требованиями к уроку, к спортивной форме, санитарно-гигиеническими нормами, с требованиями к дисциплине и организации обучающихся на уроке.

1.6 В течение учебного процесса проводится первичный инструктаж по безопасности жизнедеятельности с целью ознакомления со способами предупреждения травм, правилами контроля за выполняемыми тренировочными нагрузками, страховки и самостраховки на уроках физкультуры перед каждым новым разделом программы.

1.7 Во время занятий обучающиеся находятся на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических норм.

1.8 Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

1.9 Перечень опасных и вредных производственных факторов, которые могут воздействовать на студента в процессе обучения, а также перечень рисков и опасностей.

1.9.1 На студента возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:

- повышенный или пониженный уровень освещённости;
- пониженная температура воздуха, повышенная влажность, подвижность воздуха;
- физические и нервно-психические перегрузки;
- повышенное напряжение в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека.

1.9.2 В качестве опасностей, представляющих угрозу жизни и здоровью студентов, во время учебного процесса могут возникнуть следующие риски:

-опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния;

-опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании или поскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым пола (косвенный контакт);

-опасность падения из-за потери равновесия на лестнице и коридорах;

-опасность насилия от третьих лиц;

-опасность удара;

-опасность травмирования падающими или выбрасываемыми предметами;

-опасность воздействия осколков частей разрушившихся зданий, строений;

-опасность травмирования снегом или льдом, упавшем с крыш зданий и сооружений;

-опасность наезда на человека;

-опасность связанная с освещенностью;

-опасность воздействия на опорно-двигательный аппарат человека (эргономика)

-опасность от физических перегрузок;

-опасность психических перегрузок, стрессов

-опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре;

-опасность воспламенения;

-опасность воздействия открытого пламени;

-опасность воздействия повышенной температуры окружающей среды;

-опасность возникновения взрыва, происшедшего вследствие пожара.

2 Требования безопасности перед началом урока

2.1 На переменах обучающиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужских и женских).

2.2 Перед началом урока необходимо снять часы, булавки, брошки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям. Ногти должны быть коротко острижены.

2.3 Урок начинается по звонку с построения.

2.4 Обучающиеся, не готовые к уроку по болезни или другой причине, присутствуют на занятиях в сменной обуви (если урок проводится в зале).

2.5 Обучающиеся, пришедшие на урок после болезни, допускаются к занятиям только с разрешения врача.

2.6 Перед уроком физкультуры с разрешения преподавателя обучающиеся могут аккуратно подготовить спортивный инвентарь.

3 Требования безопасности на уроке

3.1 На уроке физической культуры обучающиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

3.2 В подготовительной части урока, обучающиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных занятий.

3.3 В течение урока обучающиеся должны придерживаться следующих правил:

- не начинать занятия без разрешения преподавателя;
- не начинать занятия без разминки;
- выполнять упражнения на исправных снарядах;
- не выполнять упражнения без страховки;
- самовольно не покидать место занятий;
- выполнять другие действия без разрешения преподавателя;
- на занятиях физкультуры запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу;
- после физической нагрузки обучающимся нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний;
- соблюдать правила и нормы поведения;
- не нарушать требования дисциплины обучающихся (не курить в спортивных помещениях и на спортивных площадках).

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

4 Требования безопасности по окончании урока

4.1 Урок заканчивается построением, на котором подводятся итоги, сообщаются оценки, выдаётся домашнее задание.

4.2 При необходимости и с разрешения преподавателя студенты убирают спортивный инвентарь.

4.3 Студенты после разрешения преподавателя по физкультуре организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку.

4.4 Переодеваются в чистую одежду и обувь.

4.5 Хорошо моют с мылом руки и умываются.

5 Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.1 В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных раздевалках, на территории колледжа;
- не приносить вещества, не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории колледжа;
- не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
- не уходить самовольно с урока;
- не оставаться в раздевалках на время урока;
- в случаях аварийной ситуации следовать указаниям преподавателя.

5.2 В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить преподавателю или администрации школы.

5.3 В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания преподавателя.