



УТВЕРЖДАЮ

Директор БПОУ «ОМНК»

*Г.Т. Клевакина*  
Г.Т. Клевакина  
«28» марта 2024 г.  
Приказ № 65-п от «28» марта 2024 г.

## Инструкция №2

### для обучающихся по правилам безопасности во время проведения занятий на открытых спортивных площадках

#### 1 Общие требования безопасности.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

#### К занятиям допускаются обучающийся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по правилам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

#### Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

#### 2 Требования безопасности перед началом занятий

##### Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;

-по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

### **3 Требования безопасности во время проведения занятий**

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством преподавателя физкультуры.

#### **Преподаватель обязан:**

-следить за выполнением обучающимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении обучающихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

#### **Обучающийся должен:**

-внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;  
-брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;

-выполнять упражнения только на исправном оборудовании;

-при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;

-быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений, не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

### **4 Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

#### **Обучающийся должен:**

-при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;

-с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

-при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

-по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **5 Требования безопасности по окончании занятий**

#### **Обучающийся должен:**

-под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

-организованно покинуть место проведения занятия;

-переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть с мылом руки.