

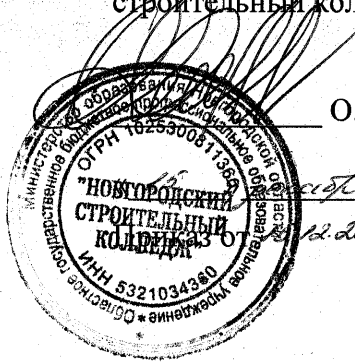
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВГОРОДСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО
Председатель профсоюзной
организации ОГБПОУ «Новгородский
строительный колледж»


Н.М. Кобиясова

« 15 » декабря 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГБПОУ «Новгородский
строительный колледж»




О.А. Халепо

« 15 » декабря 2023 г.

№ 2023 № 269-осн.р.сб.

ИНСТРУКЦИЯ
для обучающихся при занятиях физической культурой
ИБЖ 03-23

г. Великий Новгород
2023 год

1. Общие положения

1.1. Данная инструкция разработана для обучающихся 1-4 курса Областного государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения "Новгородский строительный колледж" (Далее — колледж).

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

1.3. Обучающиеся допускаются к занятиям физической культуры после прохождения профилактического медицинского осмотра, по предъявлению заключения медицинской организации и распределяются по трем медицинским группам:

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

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

1.5. При посещении занятий физической культурой возможно воздействие следующих опасных факторов:

- опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании и подсказывании;
- опасность падения с высоты;
- опасность удара;
- опасность теплового удара при длительном нахождении на открытом воздухе при прямом воздействии лучей солнца на незащищенную поверхность головы (при занятиях на открытых площадках);
- опасность воздействия пониженных температур;
- опасность воздействия повышенных температур;
- опасность насилия от обучающихся, от третьих лиц;
- опасность пожара.

1.6. Преподаватель физической культуры знакомит обучающихся с программным материалом данного семестра, с требованиями к занятию, к спортивной форме, санитарно-гигиеническими нормами, с требованиями к дисциплине и организации обучающихся на уроке. Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки, кольца 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.

1.7. В течение учебного процесса проводится первичный инструктаж по безопасности жизнедеятельности с целью ознакомления со способами предупреждения травм, правилами контроля за выполнением тренировочных нагрузок, страховки и самостраховки на занятиях физической культурой перед каждым новым разделом программы.

Страховка – комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе учебной деятельности. Различают индивидуальную и групповую страховку:

– индивидуальная страховка – осуществляется преподавателем или одним из занимающихся.

– групповая страховка – осуществляется 2-мя или более людьми, при этом каждый страхующий располагается на своем месте и не имеет право надеяться на другого страхующего.

Помощь заключается в физических усилиях, прилагаемых преподавателем или занимающим для правильного и успешного завершения части или всего изучаемого упражнения. К основным видам физической помощи относятся:

– проводка – это форма помощи от начала упражнения до его окончания.

– поддержка – один из важных методических приемов оказания помощи занимающимся. Поддержку используют, когда занимающийся находится в исходных, промежуточных и конечных положениях, а умение прилагать свои усилия еще недостаточно развито.

– фиксация – задержка обучаемого в определенной точке движения.

– подталкивание – это кратковременная помощь, оказываемая преподавателем по уходу исполнения отдельных, наиболее ответственных фаз движения.

– подкрутка – кратковременная помощь при вращательном движении.

По мере овладения упражнениями помощь уменьшается, а затем прекращается и заменяется страховкой. Злоупотреблять помощью нельзя, потому что можно лишить занимающихся уверенности в своих силах. На определенном этапе необходимо добиться самостоятельного выполнения. Страхующий обязан:

– хорошо знать технику упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбирать место для оказания страховки и помощи;

– уметь использовать разновидности страховки, не мешая занимающему выполнять упражнения;

– знать индивидуальные особенности занимающихся.

Важно помнить, что одной из причин травматизма является недостаточная общая и специальная разминка. На занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками и соскоками с большой высоты.

Самостраховка – очень важный элемент учебно-воспитательного процесса, когда занимающийся правильно оценивает собственные возможности.

Это способность занимающегося своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникнуть во время выполнения различных упражнений.

Чем выше уровень координационных способностей и развития ловкости, тем легче занимающийся овладевает приемами самостраховки. Каждый педагог с самого начала занятий по физической культуре должен воспитывать у обучающихся эти навыки. Самостоятельная страховка значительно повышает ответственность занимающихся и является надежной защитой от травм.

Навыки самостраховки приобретаются в процессе изучения упражнения и совершенствования при их исполнении.

1.8. Во время занятий обучающиеся находятся на занятиях в спортивной форме и обуви, предназначенных для занятий физической культурой, с учётом всех санитарно-гигиенических норм.

1.9. Занятие начинается и заканчивается согласно расписанию.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

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

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

2.3. Занятие начинается с построения.

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

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

2.6. Перед занятием физической культурой, с разрешения преподавателя, обучающиеся могут использовать инвентарь из снарядной комнаты.

3. Требования безопасности на занятии

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

3.2. В подготовительной части занятий обучающиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий. В течение занятий 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;
- не покидать место занятий без разрешения руководителя;
- выполнять другие действия без разрешения преподавателя;
- на занятиях физической культурой 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, не приносить взрывоопасные вещества).

3.3. В течение занятия обучающиеся изучают приёмы и методы страховки (самоохранки) при выполнении упражнений.

3.4. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие и специальные упражнения.

3.5. В случае переутомления или плохого самочувствия обучающийся должен прекратить занятия и уведомить преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. В процессе занятий обучающиеся должны предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных раздевалках на территории техникума;
- не приносить на занятия аэрозольные баллончики с взрывоопасными и отравляющими веществами, не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях и на территории техникума;
- не уходить самовольно с занятия;
- не оставаться в раздевалках на время занятий.

4.2. В случае аварийной ситуации:

- нужно немедленно покинуть помещение;
- сообщить преподавателю, куратору и в администрацию колледжа о сложившейся ситуации;

– принять экстренные меры по предотвращению аварийной ситуации и угрозы травмирования других обучающихся;

– при эвакуации соблюдать спокойствие и порядок;

– действовать по инструкции, слушать указания преподавателя.

4.3. При обнаружении запаха горелой проводки; задымления, очага возгорания:

– сообщить преподавателю, администрации техникума;

– немедленно покинуть помещение;

– позвонить в пожарную часть по телефону 01 (сот. 101) или в единую диспетчерскую службу по телефону 112;

– принять экстренные меры по предотвращению пожара;

– при эвакуации соблюдать спокойствие, не поддаваться панике;

– действовать по инструкции, слушать указания преподавателя.

4.4. При несчастном случае;

– оценить обстановку и устранить травмирующий фактор, который угрожает вашему здоровью или здоровью окружающих;

– если пострадавший в сознании, спросить у него разрешение на оказание первой помощи;

– оказать первую помощь в зависимости от повреждений и травм пострадавшего;

– проинформировать преподавателя, куратора и администрацию техникума о произошедшем несчастном случае или аварии;

– принять экстренные меры по предотвращению аварийной ситуации и угрозы травмирования других обучающихся;

– сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия. Если невозможно сохранить, то зафиксировать ее: составить схему, сфотографировать или сделать видео;

– дать подробное описание причин и обстоятельств, при которых произошел несчастный случай;

– во время опроса давать полную и достоверную информацию.

5. Требования безопасности по окончании занятия

5.1. Занятие заканчивается построением, на котором подводятся итоги.

5.2. При необходимости и с разрешения преподавателя обучающиеся убирают спортивный инвентарь.

5.3. После разрешения преподавателя по физической культуре, обучающиеся организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку.

5.4. В раздевалке обучающиеся принимают душ (по возможности), переодеваются.

5.5. При отсутствии душевых, обучающиеся хорошо моют руки с мылом и умываются.

Разработал:

Специалист по охране труда



Н.В. Ситникова