

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ «КОЛЛЕДЖ  
ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН ИМЕНИ  
СВЯТИТЕЛЯ АЛЕКСИЯ, МИТРОПОЛИТА МОСКОВСКОГО»**

СОГЛАСОВАНО  
Представитель трудового коллектива  
М.И.Галочкин

01.03.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Приказом №10 о/д  
от 01.03.2022 г.  
Директор И.А.Клименко

**Вводный инструктаж  
для обучающихся на уроке физкультуры**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящий **вводный инструктаж по физической культуре** для учащихся разработан в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» с изменениями от 24 ноября 2015г; Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г "Об образовании в Российской Федерации" в редакции от 26 июля 2019 года; Письмом Минобрнауки России № 12-1077 от 25 августа 2015 года «Рекомендации по созданию и функционированию системы управления охраной труда и обеспечением безопасности образовательного процесса в образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность» и иными нормативно-правовыми актами, Правилами внутреннего распорядка обучающихся образовательного учреждения.

1.2. К занятиям физкультурой допускаются учащиеся, прошедшие вводный инструктаж по правилам безопасности на уроках физкультуры, медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и усвоившие основные требования безопасного выполнения работ со спортивным оборудованием и инвентарем.

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

1.4. Данный вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры составлен для учащихся в целях обеспечения охраны здоровья и безопасных условий обучения на уроках и дополнительных занятиях по физической культуре в образовательном учреждении.

1.5. Проведение вводного инструктажа на уроке физкультуре в спортзале регистрируют в журнале инструктажа учащихся по технике безопасности (ТБ) с подписью инструктируемого и инструктирующего.

1.6. Вводный инструктаж по физической культуре проводится с учащимися на первом уроке физкультуры в спортзале или на спортивной площадке в начале учебного года, а также с вновь прибывшими обучающимися в течение учебного года.

## **2. Общие требования безопасности на уроках физкультуры**

2.1. Обучающиеся обязаны иметь на уроках 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 учащийся должен соблюдать правила личной гигиены.

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

- травмы при падении на твердом покрытии или грунте;
- травмы при нахождении в секторе броска;
- травмы вследствие плохой разминки;
- травмы при столкновении;
- травмы при нарушении правил спортивных игр;
- травмы при нарушении правил обращения со спортивным инвентарем и спортивным оборудованием, правил техники выполнения упражнений.

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

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

2.6. Присутствие учащихся на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке допустимо только в присутствии преподавателя (учителя) физической культуры.

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

2.8. Запрещено учащимся приносить посторонние предметы на занятия физкультурой.

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

2.10. Во время проведения занятия по физкультуре необходимо соблюдать тишину, быть внимательным и дисциплинированным на уроке, 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 урока.

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

## **3. Требования безопасности перед началом занятия по физкультуре**

3.1. Перед уроком физической культуры учащиеся переодеваются в автономных раздевалках.

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

3.3. Перед началом урока 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 урока.

3.6. Урок начинается по звонку с построения в спортивном зале (спортивной площадке).

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

#### **4. Требования безопасности на уроке физкультуры**

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

4.2. В течение урока физкультуры учащиеся должны придерживаться следующих правил:

- внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя;
- начинать упражнения с разрешения преподавателя физической культуры;
- начинать занятия с разминки;
- выполнять упражнения только на исправных снарядах;
- не выполнять упражнения без страховки;
- не покидать самовольно место занятий;
- не выполнять другие действия без разрешения преподавателя физкультуры.

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

4.4. На уроках физкультуры учащиеся 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) учащийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других.

4.7. Во время выполнения задания находится на отведенном для этого месте (во время бега, бежать 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 урок и тем более территорию.

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, учащийся должен прекратить занятия и, предварительно уведомив преподавателя физкультуры, обратиться в медицинский пункт.

#### **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на физкультуре**

5.1. При получении травмы, немедленно сообщить преподавателю физической культуры.

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. Урок 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 учащиеся организованно, спокойным шагом

покидают спортзал (спортивную площадку) и расходятся по раздевалкам.

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

6.5. После занятия учащиеся должны переодеться в раздевалке.

6.6. После занятий вымыть с мылом руки и умыться.

*СОГЛАСОВАНО:*

*Специалист по охране труда \_\_\_\_\_ / Г.В. Маштаков /*

*«01» 03.2022 г.*