



Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение
Тюменской области «Тюменский медицинский колледж»
(ГАПОУ ТО «Тюменский медицинский колледж»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ ТО
«Тюменский медицинский колледж»
М.М. Макарова
03 06 2020 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

1. Вводные положения техники безопасности на занятиях по физической культуре.

- 1.1. К занятиям по физической культуре допускаются только студенты, которые прошли инструктаж по технике безопасности;
- 1.2. На занятиях по физической культуре участвуют только студенты, которые имеют соответствующий уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили преподавателю документ;
- 1.3. Студенты, имеющие полное, либо частичное освобождение от занятий по физкультуре, должны присутствовать на занятии;
- 1.4. После болезни, студенты обязаны предъявить справку из медицинского учреждения преподавателю (в течении недели после болезни);
- 1.5. Для занятий по физической культуре, учащиеся обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае, если занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям;
- 1.6. На занятиях по физической культуре запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу;
- 1.7. После физической нагрузки, студентам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

Положения техники безопасности на занятиях по физической культуре во время учебного процесса, а также до и после занятий.

2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре

(до начала занятий)

- 2.1. Студенты должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. На занятие обучающийся должен выходить в спортивной форме и обуви;
- 2.2. Перед занятием необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физ. культурой – браслеты, перстни, часы, телефоны и так далее;
- 2.3. Перед занятием по физ. культуре, с разрешения преподавателя, студенты могут подготовить спортивный инвентарь;
- 2.4. Услышав команду, учащиеся должны встать в строй для начала проведения занятия по физ. культуре.
- 2.5. При опоздании на занятие более 15 минут, обучающиеся не допускаются на занятия.

3. Техника безопасности на занятиях по физической культуре

(во время занятий)

- 3.1. Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять указания и инструкции преподавателя по технике безопасности на занятиях по физ. культуре;
- 3.2. Выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя;
- 3.3. Во время забега на короткую дистанцию, бежать только по своей дорожке;
- 3.4. При забеге, для минимизации риска падения и столкновения после пересечения финишной черты, студент не должен резко останавливаться;
- 3.5. Нельзя выполнять прыжки на рыхлом, скользком или неровном грунте, также нельзя приземляться после прыжка на руки;
- 3.6. Перед выполнением упражнений на метание, необходимо удостовериться в отсутствии в секторе броска людей или посторонних предметов. Также, нельзя стоять вблизи от метаемого, находится в зоне броска и ходить за снарядами без разрешения преподавателя;
- 3.7. Во время упражнений необходимо: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее;

3.8. Студентам запрещено несанкционированно менять направление движения,

3.9. Недопустимо мешать проведению занятия;

3.10. При ухудшении самочувствия или получении травмы, студент обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.

4. Техника безопасности на занятиях по физической культуре

(после занятий)

4.1. При необходимости и с разрешения преподавателя студенты убирают спортивный инвентарь;

4.2. Обучающиеся, организованно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку только после разрешения преподавателя по физ. культуре;

5. Правила поведения и техника безопасности при организации и проведении занятий по лыжному спорту.

Рекомендованные нормы СанПиН по проведению лыжной подготовки.

Климатическая зона	Возраст учащихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе.			
		Без ветра	При скорости ветра до 5 м/с	При скорости ветра от 6-10 м/с	При скорости ветра от 6-10 м/с
Средняя полоса РФ					
	16-17 лет	- 16 С	- 15 С	- 10 С	Занятия не проводятся

5.1. Одежда и обувь. Одежда и обувь занимающихся должна соответствовать установленным требованиям. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими и непромокаемыми. Необходимы легкая непродуваемая куртка, теплые непромокаемые спортивные штаны, теплое нижнее белье, лыжная спортивная шапочка, варежки или специальные перчатки, теплые шерстяные носки. Одежда должна быть легкой, теплой и не стесняющей движений.

5.2. Лыжи, крепления и палки. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника (до вытянутой руки или чуть короче). Лыжные палки должны соответствовать росту и весу лыжника. Они считаются правильно подобранными, когда доходят до уровня плеча (для

конькового хода применяются немного длиннее).

5.3. Правила переноски лыжного инвентаря:

- переноска лыж до места занятия должна быть организованной;
- лыжи и палки необходимо носить в **вертикальном положении (палки острыми концами вниз)**, не размахивая ими в строю;
- лыжи для хранения должны быть связаны в пару или скреплены друг с другом специальным приспособлением и подписаны.

5.4. Правила во время занятий:

- во время занятия необходимо следить за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно сообщить преподавателю;
- слушайте внимательно объяснение преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции (3 -4 м.) при спусках не менее 30м.;
- лыжникам не следует обгонять друг друга на узких дорогах и неудобных для обозрения спусках; не следует останавливаться и стоять на трассе спуска, пересекать трассу спуска, так как это может привести к столкновению;
- при спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножия горы;
- при падении на спуске нужно быстро подняться и *освободить трассу*; особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед;
- запрещается бросаться снежками и другими предметами, а также толкаться, и создавать травмоопасные ситуации;
- при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону;
- при получении травмы необходимо немедленно сообщить преподавателю о случившемся;
- по окончании занятия по команде преподавателя обучающиеся возвращаются в колледж организованно, вместе со всей группой;
- перед входом в колледж необходимо отряхнуть одежду, инвентарь и обувь от снега;
- на перемене после занятия необходимо переодеться в раздевалке спортивного зала и затем отнести одежду в большую раздевалку;
- лыжный инвентарь необходимо хорошо скрепить и поставить в ячейки около зала.

5.5. Правила для освобожденных обучающихся:

- освобожденные студенты во время урока находятся на улице вместе со всей группой;

- одежда освобожденных учеников должна быть теплой и не продуваемой, в соответствии с температурным режимом;
- освобожденные обучающиеся находятся в месте, указанном преподавателем, и выполняют указания преподавателя;
- освобожденным запрещается отвлекать занимающихся, мешать им выполнять задания, а также создавать шум и громко разговаривать;
- освобожденные студенты возвращаются в колледж вместе со всей группой по команде преподавателя.

5.6. Правила поведения обучающихся в раздевалках:

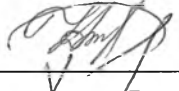


В раздевалках необходимо соблюдать порядок и тишину.

Запрещается:

- шуметь, кричать и толкаться;
- мешать одноклассникам переодеваться;
- выключать свет и устраивать беспорядок;
- пользоваться аэрозольными дезодорантами.

Учащиеся, переодевшись и приготовившись к занятию выходят из раздевалки в холл перед спортзалом.

СОГЛАСОВАНО:

Должность	Подпись	Дата	Расшифровка подписи
1	2	3	4
Руководитель отделения ФВ		03.06.2020г.	Ю.А. Борисова
Преподаватель ФВ		03.06.2020г.	В.В. Хомутов
Преподаватель ФВ		03.06.2020г.	Е.А. Маркович