

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
МБОУ Отрадовская СОШ
(наименование общеобразовательной организации)

Протокол № 3 от 08.08.2025 г.

Председатель _____ /Котова Ж.А./
подпись _____ расшифровка _____
подписи

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Отрадовская СОШ
(наименование общеобразовательной организации)

_____ /Котова Ж.А./
подпись _____ расшифровка подписи _____

Приказ № 116 08.08.2025 г

**ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ
по мерам безопасности для учащихся
по предмету «Физическая культура»**

Основные понятия физической культуры

Физическая культура – органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья, развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник – человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие – это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающихся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

I Общие требования безопасности.

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходит из раздевалки по первому требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению, иметь коротко остриженные ногти. Знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале. Вставлять в розетки посторонние предметы. Пить холодную воду до и после урока.
- заниматься на неберосящей площадке, скользком и неровном грунте.

II Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимый для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя вставать в строй для общего построения.

III Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснения учителя и аккуратно выполнять задание;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижения смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём, заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятий без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и в движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

Инструкция по охране труда при проведении занятий на тренажёрах.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям на тренажёрах допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажи ров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий на тренажёрах возможны воздействия на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия на тренажерах необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Спортивный зал должен быть оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии работника, проводящего занятия и с его страховкой;
- при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений;
- во избежание столкновений на игровых площадках и беговых дорожках исключить резкие остановки во время игры или бега;
- производить метание мячей только с разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале.

3.2. Учащимся запрещается:

- стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;
- выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- бить мячом в стены и потолок зала, в электронное табло и ограждения;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

4.4. При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

5.2. С разрешения работника, проводящего занятия, выйти из спортивного зала.

5.3. Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

5.4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты там чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя, воспитателя) или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичны! средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
МБОУ Отрадовская СОШ
(наименование общеобразовательной организации)

Протокол № 3 от 08.08.2025 г.

Председатель _____ /Котова Ж.А./
подпись _____ расшифровка _____
подписи

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Отрадовская СОШ
(наименование общеобразовательной организации)

_____ /Котова Ж.А./
подпись _____ расшифровка подписи _____

Приказ № 116 08.08.2025 г

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда на спортивной площадке

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1 К занятиям на спортивной площадке допускаются:

- учащиеся 1 - 11-х классов, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с правилами безопасности при использовании всех видов спортивного оборудования площадки;
- одетые в спортивную одежду и обувь, имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие виду спортивных упражнений и погодным условиям.

1.2 При проведении занятий на спортивной площадке учащиеся обязаны соблюдать Правилами внутреннего распорядка учащихся. График занятий на спортивной площадке определяется погодными условиями и календарным планированием, утвержденным директором школы.

1.3 Опасными и вредными факторами при занятиях на спортивной площадке являются:

- физические (спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; посторонние предметы на площадке и в песке прыжковой ямы; статические и динамические перегрузки; метательные снаряды; скользкие поверхности; экстремальные погодные условия);
- химические (пыль).

1.4 Учащиеся должны знать, у кого находится аптечка для оказания первой медицинской помощи, и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

1.5 О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, проводящему занятия.

1.6 Учащимся запрещается без разрешения лица, проводящего занятия, выполнять физические упражнения.

1.7 Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка учащихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Изучить содержание настоящей Инструкции.

2.2. Надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве.

2.3. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на спортивной площадке.

2.4. Запрещается приступать к занятиям:

- непосредственно после приема пищи;
- после больших физических нагрузок;
- при незаживших травмах и общем недомогании.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Во время занятий учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания и команды лица, проводящего занятия;
- начинать и заканчивать занятия строго по команде лица, проводящего занятия;

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку;
- перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством лица, проводящего занятия;
- избегать столкновений с другими учащимися и спортивным оборудованием;
- перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии людей и животных в опасной зоне;
- выполнять требования техники безопасности при выполнении конкретных физических упражнений.

3.2. Учащимся запрещается:

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;
- выполнять упражнения без необходимой страховки;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
- стоять справа от метящего, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения лица, проводящего занятия;
- подавать снаряд для метания друг другу броском;
- производить метание без разрешения лица, проводящего занятия;
- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
- самостоятельно осуществлять переход к другому виду физических упражнений;
- выполнять метание снарядов с влажными ладонями;
- покидать спортивную площадку без разрешения лица, проводящего занятия;
- выполнять любые действия без разрешения лица, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом лицу, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.2. При обнаружении признаков обморожения или солнечных ожогов во время занятий сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, и т.п.) немедленно сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

4.4. При получении травмы сообщить об этом лицу, проводящему занятия.

4.5. При необходимости и возможности помочь лицу, проводящему занятия, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Сдать полученный инвентарь и (или) приспособления лицу, проводящему занятия.

5.2. С разрешения лица, проводящего занятия, пройти в раздевалку.

5.3. Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

5.4. При обнаружении неисправности спортивного оборудования; наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом лицо, проводящее занятия.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Состояние пола.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке (скамьи для сидения, деревья, нестандартное спортивное оборудование должно быть установлено не менее 2 метров от границы открытых спортивных площадок, а в закрытых помещениях выступающие части конструкций в том числе и система отопления ограждается на высоту не менее чем на 1,8 метра).
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру, только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все

имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проверить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

- проверить исправность сантехнического оборудования в душевых кабинах и туалетных комнатах; - организованно проводить учащихся в помещение раздевалки;

Преподавателю запрещается:

- допускать в раздевалки учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда в раздевалках спортивного зала;

- оставлять учащихся без присмотра;

- использовать неисправное оборудование.

2.2. Учащиеся обязаны:

пройти инструктаж по охране труда в раздевалках спортивного зала;

- соблюдать требования преподавателя по охране труда.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

3.1. При возникновении неисправности в работе душа, туалета, при поломке шкафов, дверей или скамеек немедленно сообщить об этом преподавателю.

3.2. При получении учащимся травмы, учащийся или свидетель происшедшего обязан немедленно сообщить об этом преподавателю, который обязан оказать первую помощь и сообщить об этом врачу и администрации училища.

4. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

4.1. По окончании занятий учащиеся обязаны:

- снять спортивную одежду, спортивную обувь, сложить вещи в пакет;

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
МБОУ Отрадовская СОШ
(наименование общеобразовательной организации)

Протокол № 3 от 08.08.2025 г.

Председатель _____ /Котова Ж.А./
подпись _____ расшифровка _____
подписи

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Отрадовская СОШ
(наименование общеобразовательной организации)

_____ /Котова Ж.А./
подпись _____ расшифровка подписи _____

Приказ № 116 08.08.2025 г

ИНСТРУКЦИЯ**по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике****1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся прошедшие инструктаж по охране труда в объеме настоящей инструкции с регистрацией проведенного инструктажа в классном журнале или журнале установленной формы, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий за территорией образовательного учреждения к инструкции должен быть приложена схема безопасного маршрута следования обучающихся к месту проведения занятий и обратно, а также внесены меры безопасности при переходах шоссейных, железных дорог и т. д..

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекают к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме в месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по всей дорожке.

Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко "стопорящую" остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки. 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения преподавателя не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю. 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшему в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
МБОУ Отрадовская СОШ
(наименование общеобразовательной организации)

Протокол № 3 от 08.08.2025 г.

Председатель _____ /Котова Ж.А./
подпись _____ расшифровка _____
подписи

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Отрадовская СОШ
(наименование общеобразовательной организации)

_____ /Котова Ж.А./
подпись _____ расшифровка подписи _____

Приказ № 116 08.08.2025 г

ИНСТРУКЦИЯ**по охране труда при проведении спортивных соревнований****1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА**

1.1 К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медосмотр и инструктаж по

охране труда в объеме настоящей инструкции с регистрацией в специальном журнале. Обучающиеся дополнительно получают инструктаж по безопасности перевозок автомобильным транспортом. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие их участников следующих опасных факторов: - травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;

- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;

- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игры, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;

- обморожение при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже - 20* С;

- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;

- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих видов соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть мед аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.
- 2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- 2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, в месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.4. В местах сосков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.5. Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- 3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.6. Перед прыжками в воду посмотреть в отсутствие вблизи других участников соревнования.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1 При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- 4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
МБОУ Отрадовская СОШ
(наименование общеобразовательной организации)

Протокол № 3 от 08.08.2025 г.

Председатель _____ /Котова Ж.А./
подпись _____ расшифровка _____
подписи

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Отрадовская СОШ
(наименование общеобразовательной организации)

_____ /Котова Ж.А./
подпись _____ расшифровка подписи _____

Приказ № 116 08.08.2025 г

ИСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

для учащихся, занимающихся физической культурой

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Учащиеся в течении учебного года занимаются соответственно программы по физическому воспитанию для средней школы.

1.2. Место занятий определяется согласно программному материалу, погодным условиям, целям и задачам урока:

I, IV четверть - Лёгкая атлетика место занятий: стадиона, беговая дорожка, баскетбольная и волейбольные площадки;

II, III четверть - Спортивные игры, гимнастика место занятий: спортивный зал.

1.3. Учащиеся допускаются к урокам физической культуры после прохождения профилактического медицинского осмотра и на основании медицинского заключения о допуске к занятиям физической культуры.

1.4. При проведении занятий возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком фундаменте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;
- травмы при проведении занятий без разминки;
- переохлаждение или перегрев при низких или высоких температурах;
- травмы при несоблюдении спортивной формы, указаний преподавателя, а также в результате нарушений дисциплины во время занятий.

1.5. На первых уроках каждой четверти учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.

1.6. Учитель физической культуры знакомит с программным материалом данной четверти, с требованиями к уроку, к спортивной форме, с санитарно-гигиеническими нормами, с требованиями к дисциплине и организации учащихся на уроке.

1.7. В течении учебного процесса проводится текущий инструктаж по охране труда с целью ознакомления учащихся со способами предупреждения травм, правилами контроля за выполняемыми тренировочными нагрузками, страховки и само страховки на уроках физкультуры перед каждым новым разделом программы, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.

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

1.10. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

1.11. Учащиеся соблюдают требования санитарных норм и правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Перед началом каждой новой темы, учитель физической культуры проводит инструктаж учащихся, обучает безопасным правилам поведения упражнения, вида деятельности, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.

2.2. На перемене учащиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужской, женский). Перед началом урока необходимо снять часы, булавки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям. Ногти должны быть острижены.

2.3. Урок начинается по звонку с построения.

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

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

2.6. Учитель физкультуры сообщает учащимся о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, о правилах использования специального спортивного оборудования, инвентаря.

2.7. Учитель физкультуры предупреждает о возможных опасных и неправильных способах выполнения задач, которые запрещено применять на уроках физкультуры.

2.8. Учитель физической культуры перед занятиями напоминает учащимся правила обращения со спортивным инвентарём: мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами, гранатами для метания.

2.9. Учитель физической культуры напоминает учащимся о правильной эксплуатации тренажёрных станков и спортивных снарядов.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. На уроках физической культуры учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.

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

3.3. В течении урока учащиеся должны придерживаться следующих правил:

- не начинать занятий без разрешения учителя;
- не начинать занятия без разминки;
- не выполнять упражнения на неисправных снарядах;
- не выполнять упражнения без страховки;
- не покидать самовольно место занятий;
- не выполнять другие действия без разрешения учителя;
- соблюдать правила и нормы поведения;
- не нарушать требований дисциплины, учащихся в школе (не курить в спортивных помещениях и на спортплощадках; не приносить взрывоопасные и отравляющие вещества).

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

3.5. В случае переутомления или плохого самочувствия, учащийся должен прекратить занятия и предварительно уведомив учителя физкультуры, обратиться в медицинский пункт школы.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При выявлении фактов угрозы жизни и здоровью работников и учащихся (заболевании, травме, несчастном случае), учитель физической культуры сразу докладывает в медицинскую службу школы, дежурному администратору, директору школы.

4.2. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, на территории школы;
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- не приносить взрывоопасные вещества.

4.3. При возникновении аварийных ситуаций:

- сообщить учителю, администрации, директору;
- сообщить пожарной охране (тел. 101);
- принять меры по эвакуации учащихся из помещения;
- отключить электросеть.

4.4. Требования по оказанию первой помощи учащимся на уроках физкультуры.

4.4.1. При переломах:

- a. уменьшить подвижность обломков, в месте перелома - наложить шину;

- б. при открытых переломах - остановить кровотечение, положить стерильную повязку и шину;
- в. при переломах позвоночника - транспортировка на животе сподложенным под грудь валиком.

4.4.2. При поражении электрическим током:

- а. немедленно прекратить действие электрического тока, выключив рубильник, сняв с пострадавшего провода сухой тряпкой.
- б. оказывающий помощь должен обезопасить себя, обернув руки сухой тканью, встав на сухую доску или толстую резину.
- в. на место ожога наложить сухую повязку;
- г. тёплое питьё;
- д. при расстройстве или остановке дыхания пострадавшему проводить искусственное дыхание.

4.4.3. При вывихах:

- а. наложить холодный компресс;
- б. сделать тугую повязку.

4.4.4. При обмороке:

- а. уложить пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми нижними конечностями;
- б. обеспечить доступ свежего воздуха;
- в. расстегнуть воротник, пояс, одежду;
- г. дать понюхать нашатырный спирт;
- д. когда больной придёт в сознание - горячее питьё.

4.4.5. При термических ожогах:

- а. потушить пламя, накинув на пострадавшего одеяло, ковёр и т.д., плотно прижав его к телу;
- б. разрезать одежду;
- в. поместить обожжённую поверхность под струю холодной воды;
- г. провести обработку обожжённой поверхности - компресс из салфеток, смоченных спиртом, водкой и т.д.;
- д. согревание пострадавшего, питьё горячего чая.

4.4.6. При отравлении:

- а. дать выпить несколько стаканов слабого раствора марганцево -кислого калия;
- б. вызвать искусственную рвоту;
- в. дать слабительное;
- г. обложить грелками, дать горячий чай.

4.4.7. При сотрясении головного мозга:

- а. уложить на спину с приподнятой на подушке головой;
- б. на голову положить пузырь со льдом.

4.4.8. Кровотечения при ранениях:

- а. придать повреждённой поверхности приподнятое положение;
- б. наложить давящую повязку;
- в. при кровотечении из крупной артерии - предварительно придавить артерию пальцем выше места ранения;
- г. наложить жгут.

4.4.9. При кровотечении из носа:

- а. доступ свежего воздуха;
- б. запрокинуть голову;
- в. холод на область переносицы;
- г. введение в ноздрю ваты, смоченной раствором перекиси водорода.

4.4.10. Повреждение органов брюшной полости:

- а. положить на спину, подложить в подколенную область свёрток одежды и одеяла;
- б. положить на живот пузырь со льдом.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

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

5.2. После построения учащиеся организованно, строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, где переодеваются и принимают гигиенические процедуры.