

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома

А.Ю. Новгородова

Протокол № 9 от

«13» июня 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «АМТ»

Т.И. Кургузкина

Приказ № 34/02 от

«13» июня 2023г.



## ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при занятиях по спортивным и подвижным играм

ИОТ- 3.26-2023

### 1. Общие требования

1.1. Настоящая инструкция по охране труда при проведении спортивных и подвижных игр разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», с учетом СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Занятия на открытой спортивной площадке проводятся в сухую, теплую погоду.

1.3. К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются студенты:

- прошедшие медицинский осмотр, и инструктаж по технике безопасности;
- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- имеющие спортивную форму и спортивную обувь, не стесняющую движений, и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

1.4. Обучающиеся должны уметь при необходимости оказать первую помощь, и обязаны знать следующие наиболее часто встречающиеся причины возникновения травм:

- падение на скользком грунте или твердом покрытии;
- невнимательность во время игровых ситуаций;
- получение ушибов после столкновений занимающихся, вследствие их невнимательности;
- выполнении упражнений без разминки.

1.5. У преподавателя физической культуры должна быть аптечка с перевязочными материалами и медикаментами для оказания первой помощи пострадавшему.

1.6. При переходе улицы, следуя к месту проведения занятий обучающиеся должны держаться группой, соблюдая все правила дорожного движения.

1.7. Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

1.8. Обучающийся должен:

- знать и выполнять настоящую инструкцию;
- на протяжении всего занятия пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, а также выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, а также не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их;
- начинать выполнение упражнений по сигналу учителя;
- при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж.

1.9. За невыполнение мер безопасности и других требований данной инструкции обучающийся может быть не допущен, или отстранен от участия в учебном процессе.

### 2. Требования безопасности перед началом занятия

Обучающийся должен:

2.1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).

2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

2.5. Мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению занятия.

2.6. Выходить на место проведения занятий с разрешения преподавателя.

2.7. По команде преподавателя встать в строй для общего построения.

### 3. Требования безопасности во время проведения занятия

#### ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающий должен:

3.1. Смотреть в направлении своего движения.

3.2. Исключать резкие стопорящие остановки.

3.3. Во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться.

3.4. Запрещается толкать в спину впереди бегущих.

#### ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Обучающийся должен:

3.5. Пропустить вперёд бегущих быстрее.

3.6. Не изменять резко направление своего движения.

3.7. Не выбегать за пределы игровой площадки.

3.8. Не останавливаться, упираясь руками или ногой в стену.

#### ИГРЫ С МЯЧОМ

Обучающийся должен:

3.9. Не бросать мяч в голову играющих.

3.10. Соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них.

3.11. Следить за перемещением игроков и мяча на площадке.

3.12. Не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему.

3.13. Не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им.

3.14. Не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча.

3.15. Ловить мяч захватом двумя руками снизу.

#### ЭСТАФЕТЫ

Обучающийся должен:

3.16. Не начинать эстафету без сигнала учителя.

3.17. Выполнять эстафету по своей дорожке.

3.18. Если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание.

3.19. Не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки.

3.20. После передачи эстафеты встать в конец своей команды.

3.21. Во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.

#### БАСКЕТБОЛ

Ведение мяча

Обучающийся должен:

3.22. Выполнять ведение мяча с поднятой головой.

3.23. При изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение.

3.24. После выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Обучающийся должен:

- 3.23. Ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку.
- 3.24. Прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча.
- 3.25. Следить за полетом мяча.
- 3.26. Соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера.

Бросок

Обучающийся должен:

- 3.27. Выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем.
- 3.28. При подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других студентов.

Не рекомендуется:

- 3.29. Толкать обучающегося, бросающего мяч в прыжке.
- 3.30. При броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах.
- 3.31. Бить рукой по щиту.
- 3.32. При попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом.
- 3.33. Бросать мячи в заградительные решетки.

Во время игры студент должен:

- 3.34. Следить за перемещением игроков и мяча на площадке.
- 3.35. Избегать столкновений.
- 3.36. По свистку прекращать игровые действия.

Запрещается:

- 3.37. Толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам.
- 3.38. Бить мяч ногой.
- 3.39. Хватать игроков соперника, задерживать их продвижение.
- 3.40. Широко расставлять ноги и выставлять локти.
- 3.41. Во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами.
- 3.42. Обучающемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

## ВОЛЕЙБОЛ

Передача

Обучающийся должен:

- 3.43. После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образуя «сердечко».
- 3.44. При приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья.
- 3.45. Не отбивать мяч ладонями.
- 3.46. Во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Обучающийся должен:

- 3.47. Убедиться, что партнер готов к приему мяча.
- 3.48. Соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера.
- 3.49. Выполнять удар по мячу напряженной ладонью.
- 3.50. Не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры ученик должен:

- 3.51. Знать простейшие правила игры и соблюдать их.
- 3.52. Следить за перемещением игроков на своей половине площадки.
- 3.53. Производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и преподаватель дал разрешение.
- 3.54. Выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку преподавателя или судьи.
- 3.55. Передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

Запрещается:

- 3.56. При подаче наступать на линию.
  - 3.57. При приеме мяча задерживать его в руках.
  - 3.58. Выполнять передачу захватом.
- Во время игры нельзя:
- 3.59. Заходить на его сторону соперника.
  - 3.60. Касаться сетки руками, прыгать на нее и виснуть на ней.

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

Обучающийся должен:

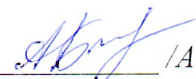
- 4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя.
- 4.2. С помощью преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации.
- 4.4. По распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию образовательной организации и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **5. Требования безопасности по окончании урока.**

Обучающийся должен:

- 5.1. Под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.
- 5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Вымыть руки с мылом.

Инструкцию разработал специалист по охране труда:

 /А.В.Бурухина/