

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КУРСОВ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Данная инструкция разработана для учащихся 1-4 курсов ГБПОУ МАПТ

1.2. Учащиеся в течение учебного года занимаются соответственно программы по физическому воспитанию для СПО/НПО. Место занятий определяются согласно программному материалу, погодным условиям и задачам занятия.

1.3. Учащиеся допускаются к урокам физической культуры после прохождения профилактического медицинского осмотра и распределяются по трём медицинским группам:

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

1.4. На первых уроках каждого семестра учащиеся проходят инструктаж по технике безопасности.

1.5. Преподаватель физической культуры знакомит с программным материалом данного семестра, с требованиями к занятию, к спортивной форме, санитарно-гигиеническими нормами, с требованиями к дисциплине и организации учащихся на занятии.

1.6. В течение учебного процесса проводится текущий инструктаж по ТБ с целью ознакомления со способами предупреждения травм, правилами контроля за выполняемыми тренировочными нагрузками, страховки и самостраховки на занятиях физкультуры перед каждым новым разделом программы.

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

1.8. Занятие начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.

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

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

2.3. Урок начинается по звонку с построения.

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

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКЕ.

3.1. На занятиях по физической культуре 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 занятий.

3.3. В течении урока учащиеся должны придерживаться следующих правил:

- не начинать занятия без разрешения учителя;
- не начинать занятия без разминки;
- выполнять упражнения на исправных снарядах;
- не выполнять упражнения без страховки;
- самовольно покидать место занятий;
- выполнять другие действия без разрешения преподавателя;
- соблюдать правила и нормы поведения;
- не нарушать требования дисциплины учащихся (не курить в спортивных помещениях и на

спортивных площадках, в ОУ не приносить взрывоопасные стреляющие вещества).

3.4. В течении урока учащиеся обучаются приёмам и методам страховки и самостраховки при выполнении упражнений.

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

3.6. В случае переутомления или плохого самочувствия учащийся должен прекратить занятия и предварительно уведомив преподавателя обратиться в мед. пункт школы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

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

4.2. Учащиеся организованно, строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

5.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных раздевалках, на территории школы;
- не приносить вещества, не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
- не уходить самовольно с урока;
- не оставаться в раздевалках на время урока;
- в случаях аварийной ситуации следовать указаниям преподавателя.

5.2. В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или администрации школы.

5.3. В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания учителя.

Инструкция по охране труда для учащихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках

I. Общие требования безопасности.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

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, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством учителя физкультуры.

Преподаватель обязан:

- следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

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 спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре 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 занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

ПЕРВИЧНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КУРСОВ ПО РАЗДЕЛУ “ФУТБОЛ”

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

I. Техническая подготовка.

II. Тактическая подготовка.

III. Специальная силовая подготовка.

1. Развитие прыгучести.

2. Развитие быстроты.

3. Развитие реакции.

К урокам по футболу допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале. Учащиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

Занятия проводятся только в присутствии учителя, его помощника.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.

На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого. Урок начинается по звонку с общего построения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.

На уроках по футболу учащиеся выполняют нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

На уроках по футболу учащиеся выполняют следующие требования:

1. Без разрешения учителя запрещается брать и бросать мячи.

2. Обязательно выполнять общую и специальную разминку.

3. При выполнении упражнений с мячами, мяч передавать точно, не резко, по команде учителя останавливать мяч ногами.

4. Во время работы с мячом быть внимательным, собранным.

5. Во время учебной игры соблюдать правила, вести себя корректно по отношению к противнику.

6. Овладевай основными приёмами обращения с мячом на месте и в движении, в облегчённых условиях и при учёте основных тактических правил.

7. Во время технической тренировки уделяй одинаковое внимание разминке и развитию обеих ног.

8. Занимайтесь только на хорошо подготовленном поле.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

В процессе учёбы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях (раздевалках, зале, тренажёрной комнате);

- не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;

- не уходить самовольно с урока;

- не оставаться в раздевалках на время урока;

- в случае аварийных ситуаций следовать указаниям учителя.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

В процессе учёбы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- 1) не курить в спортивных помещениях (раздевалках, зале, тренажёрной комнате, хореографической комнате);
- 2) не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
- 3) не уходить самовольно с урока;
- 4) не оставаться в раздевалках на время урока;
- 5) в случаях аварийной ситуации следовать указаниям учителя.

Первичный инструктаж для учащихся 1-4 курсов по разделу “ВОЛЕЙБОЛ”

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

I. Техническая подготовка.

II. Тактическая подготовка.

III. Специальная силовая подготовка.

1. Развитие прыгучести.

2. Развитие быстроты.

3. Развитие реакции.

К урокам по волейболу допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале. Учащиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований к норме. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.

На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого. Урок начинается по звонку с общего построения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.

На уроках по волейболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

На уроках по волейболу учащиеся обязаны выполнить следующие требования:

I. Техническая подготовка – индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды учителя:

- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя;
- выполняют только то упражнение, которое было дано учителем;
- запрещается бить мяч ногами;

II. Тактическая подготовка:

- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
- выполнять подачу только после свистка учителя;
- между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

III. Специальная силовая подготовка:

- обязательно выполнять общую и специальную разминку;
- при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;

- при выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу.

На уроках по волейболу учащиеся овладевают методиками самоконтроля. При плохом самочувствии на уроках учащиеся должны прекратить занятия, уведомить учителя и обратиться в медпункт к врачу.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или администрации школы. В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания учителя.

ПЕРВИЧНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ТЕХНИКУМА ПО РАЗДЕЛУ «БАСКЕТБОЛ»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

I. Техническая подготовка.

II. Тактическая подготовка.

III. Специальная силовая подготовка.

1. Развитие прыгучести.

2. Развитие быстроты.

3. Развитие реакции.

1.2. К урокам по волейболу допускаются учащиеся основной медицинской группы.

1.3. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.

1.4. Учащиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований к норме.

1.5. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке.

1.6. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.

2.1. На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Урок начинается по звонку с общего построения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.

3.1. На уроках по баскетболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

3.2. На уроках по баскетболу учащиеся обязаны выполнить следующие требования:

Техническая подготовка – индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды учителя:

- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя;

- выполняют только то упражнение, которое было дано учителем;

- запрещается бить мяч ногами;

Тактическая подготовка:

- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;

- выполнять подачу только после свистка учителя;

Специальная силовая подготовка:

- обязательно выполнять общую и специальную разминку;

- при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;

- при выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу.

3.3. На уроках по баскетболу учащиеся овладевают методиками самоконтроля.

При плохом самочувствии на уроках учащиеся должны прекратить занятия, уведомить учителя и обратиться в медпункт к врачу.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

4.1. По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу.

4.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

5.1. В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или администрации школы.

5.2. В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания учителя.

ПЕРВИЧНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КУРСОВ ПО РАЗДЕЛУ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

разделы:

1. Бег на короткие дистанции.

2. Бег на средние дистанции.

3. Бег на длинные дистанции.

4. Метание на дальность (мяч, граната).

5. Эстафетный бег.

1.1 К урокам по лёгкой атлетике допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивных площадках.

1.2 Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.3 Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке.

1.4 Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.

2.1. На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму.

2.2. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.3 Урок начинается по звонку с общего построения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.

3.1. На уроках лёгкой атлетики учащиеся выполняют следующие требования:

- строго выполнять указания учителя;

- качественно выполнять ОРУ, специальные и подводящие упражнения, способствующие разогреву и подготовке основных мышц и связок к выполнению основных задач урока.

Бег на короткие дистанции:

- при групповом старте бежать только по своей дорожке;

- исключать резко «стопорящую» остановку.

Бег на длинные дистанции:

- при групповом старте первые 200 м бежать только по своей дорожке;

- не останавливаться сразу после пробегания дистанции, 100 м пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

-

Метание (мяча, гранаты) на дальность:

- дистанция между летающим снарядом и основной группой должна быть не менее 3 м;

- перед метанием посмотрите, нет ли людей в зоне броска;

- основная группа учащихся находится сзади или слева от метящего;

- не ловите снаряд стоя ноги вместе;

- не подавайте снаряд броском;

- не ловите снаряд низко опущенными кистями рук;

- не метайте снаряд влажными ладонями.

-

Прыжки в длину (с места, с разбега)

- подкладывайте под пятку обуви резиновые прокладки;

- тщательно разрыхляйте песок в яме, в месте приземления;

- не выполняйте прыжки не на ровном, скользком, рыхлом грунте;

- не приземляйтесь на руки.

3.2. Не переходите места, на которых идут занятия по метанию, бегу, прыжков.

3.3. Не оставляйте инвентарь (грабли, лопаты) в местах занятий.

3.4. на уроках лёгкой атлетики учащиеся овладевают методами самоконтроля

3.5. При плохом самочувствии на уроке учащиеся должны прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт к врачу.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

4.1 По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу.

4.2 После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

В процессе учёбы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

1) не курить в спортивных помещениях (раздевалках, зале, тренажёрной комнате, хореографической комнате);

2) не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;

3) не уходить самовольно с урока;

4) не оставаться в раздевалках на время урока;

5) в случаях аварийной ситуации следовать указаниям учителя.