

ОДОБРЕНО  
Решением Ученого совета  
филиала СПбГЭУ в г. Кизляре  
Протокол № 1

От «30» 08 2018г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
филиала СПбГЭУ в г. Кизляре  
№ 2 от «04» 09 2018г.

  
Р.Н. Нагиев

### Правила по технике безопасности на занятиях физической культуры

1. К занятиям физической культуры допускаются студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. К занятиям физической культуры допускаются студенты, имеющие допуск врача (основная и подготовленная группа здоровья).
3. Студенты обязаны иметь на занятиях спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на улице). Волосы убраны.
4. Студенты переодеваются в специально отведенном месте – спортивной раздевалке.
5. В спортивной раздевалке запрещается вставать на подоконники, открывать окна, вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим студентам. В случае возникновения конфликтной ситуации студенты должны сообщить об этом преподавателю.
6. Ценные вещи не рекомендуется оставлять в спортивной раздевалке, их следует передать преподавателю физкультуры.
7. Освобожденные от занятий студенты должны присутствовать на занятии с группой. Они обязаны показать преподавателю медицинскую справку об освобождении.
8. Со звонком на занятие студенты собираются на построение в спортивном зале. В случаях когда занятия проводятся на улице, студенты не выходят из помещения без сопровождения преподавателя физкультуры.
9. Запрещается жевать жевательную резинку на занятиях физкультуры.
10. Мобильным телефоном можно пользоваться с разрешения преподавателя.
11. Студенты не должны мешать преподавателю проводить занятие и другим студентам выполнять упражнения на занятии.

12. Студенты обязаны вести себя корректно по отношению к другим студентам. В случае возникновения конфликтной ситуации между студентами немедленно обратиться к преподавателю.
13. На занятиях студенты обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять преподаватель.
14. Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч.) Студенты должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.
15. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате.
16. Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) студент обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других студентов.
17. Во время проведения спортивных игр студенты обязаны вести себя корректно по отношению к другим игрокам.
18. Запрещается выполнение любых упражнений на перекладине и шведских стенках без разрешения преподавателя.
19. Не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и крепеже баскетбольных щитов.
20. Запрещается перемещать ворота без разрешения преподавателя.
21. Студенты обязаны соблюдать осторожность при переходе из одной половины зала в другую, когда зал разделен на две части для двух групп.
22. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом преподавателю.
23. В случае плохого самочувствия на занятии студент должен незамедлительно сообщить об этом преподавателю физкультуры. Он также обязан проинформировать преподавателя о травме или плохом самочувствии, которые проявились после занятия физкультуры.

# **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ**

## **Общие требования безопасности**

1. К занятиям по баскетболу допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - При падении на твердом покрытии;
  - При ударе мячом;
  - При столкновениях;
  - При наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

## **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.
5. Коротко остричь ногти. Снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)
6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

## **Требования безопасности во время занятий**

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, при столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
4. Не вести игру влажными руками.
5. При температуре воздуха ниже +10 град, надевать спортивный костюм.
6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

## **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы, немедленно сообщить о случившемся преподавателю-тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

## **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

# **ИСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ**

## **Общие требования безопасности**

1. К занятиям по волейболу допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - При падении на твердом покрытии;
  - При нахождении в зоне удара;
  - При блокировке мяча;
  - При наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

## **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

## **Требования безопасности во время занятий**

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
4. Не вести игру влажными руками.
5. При температуре воздуха +10°C одевать спортивный костюм.
6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

## **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю-тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся преподавателю-тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

## **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить преподавателю-тренеру.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

## Общие требования безопасности:

1. К занятиям гимнастикой допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - При выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
  - При выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
  - При выполнении упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями.
3. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

## Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.
4. В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

## Требования безопасности во время занятий:

1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или его помощника, а также без страховки.
2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим студентам.
4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
5. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

## Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать студентов из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
3. При получении травмы немедленно оказать студенту первую помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

## Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

## Общие требования безопасности:

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - Травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
  - Травмы при выполнении упражнений без разминки.
3. При занятиях легкой атлетикой должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

## Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
3. Протереть насухо снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).
4. Провести разминку.

## Требования безопасности во время занятий:

1. При групповом старте короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
2. Во избежание столкновений, исключить резко «стопорящую» остановку.
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжке на руки.
4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
5. Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
6. Не стоять справа от метающего, не находится в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения преподавателя.
7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

## Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
2. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, а также родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшую больницу.

## Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.