Министерство образования и науки Самарской области

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Самарской области

**«СТРОИТЕЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
(ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КАМПУС)**

**ИМ. П. МАЧНЕВА»**

 СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ:

 Председатель студсовета Директор

ГАПОУ «СЭК им. П. Мачнева» ГАПОУ «СЭК им. П. Мачнева»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Н. Шишикин \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И. Бочков

 «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

# ИНСТРУКЦИЯ №16-22

вводного инструктажа по техники безопасности и охране труда для обучающихся по предмету «Физическая культура»

в **ГАПОУ «СЭК им. П. Мачнева»**

(Разработан на основании ст. ст. 212; 225 ТК РФ. Пункт 2.1.2. ГОСТ 12.0.004-2015,

Приказа Минтруда соцзащиты России от 29.10.2021 № 772н)

г. Самара

2023 год.

1. **Общие требования безопасности.**

**Обучающиеся должны:**

- 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;

- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;

- после болезни предоставить преподавателю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий 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.

**Обучающимся 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 непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

 **II. Требования безопасности перед началом занятий.
Обучающиеся должны:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством преподавателя ля приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- с разрешения выходить на место проведения занятия;

 по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время занятий.**

**Обучающиеся должны:**

- внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;

- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

**Обучающимся нельзя:**

1.

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;

- толкаться, ставить подножки в строю и 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 ситуации**

**Обучающиеся должны:**

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;

- с помощью преподавателя 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 преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

 **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

**Обучающиеся должны:**

- под руководством преподавателя 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.

Разработал: руководитель физического воспитания Попов В.В.

Согласовано: специалист по охране труда Балмашнова Н.В.

 специалист по охране труда Ивашова Н.В.

Срок действия инструкции 5 лет.

2.