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 №18-22

по охране труда для обучающихся при занятиях лёгкой атлетикой

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.**

**З**анятия по лёгкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

**К занятиям допускаются обучающиеся:**

- 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 облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

**Обучающиеся должны:**

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;  
- быть внимательным при перемещениях по спортзалу;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс

# 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 (часы, серёжки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;

- организованно выйти с преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;

- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;  
- под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;  
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли остриём и зубьями вверх;  
- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения

# III. Требования безопасности во время проведения занятий.

**БЕГ**

**Обучающиеся должны:**

1.

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;  
- во время бега смотреть на свою дорожку;

- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;  
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;  
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;  
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному преподавателем;

- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

**ПРЫЖКИ**

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление обучающегося на ноги.

**Обучающиеся должны:**

- грабли класть зубьями вниз;

- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;  
- выполнять прыжки, когда преподаватель дал разрешение и в яме никого нет;  
- выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся;

- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

**МЕТАНИЕ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.  
**Обучающиеся должны:**

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;  
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;  
- при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;  
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

- после броска идти за снарядом только с разрешения преподавателя, не производить произвольных метаний;

- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;  
- не передавать снаряд друг другу броском;

- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

2.

# IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

**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.

3.