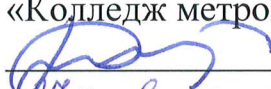


**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж метрополитена»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СПб ГБПОУ  
«Колледж метрополитена»  
 В.Г. Апанитин  
«27» августа 2020 г.

**Инструкция по охране труда  
по мерам безопасности для обучающихся по предмету  
«Физическая культура»**

Санкт-Петербург  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводный инструктаж.....	3
2. Общие требования безопасности.....	3
3. Требования безопасности перед началом занятий.....	4
4. Требования безопасности во время занятий.....	4
5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.....	5
6. Требования безопасности по окончании занятий.....	5
7. Требования к занятиям физической культурой в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).....	5
8. Требования к спортивной форме на занятиях физической культурой.....	6

## **1. Вводный инструктаж**

По мерам безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура»

Основные понятия физической культуры

Физическая культура – органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник – человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие – биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

## **2. Общие требования безопасности**

Обучающийся должен:

2.1. пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;

2.2. иметь опрятную спортивную форму (шорты, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;

2.3. выходить из раздевалки по первому требованию учителя;

2.4. после болезни предоставить учителю справку от врача;

2.5. присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;

2.6. бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

2.7. иметь коротко стриженные ногти;

2.8. знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- 2.9. резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- 2.10. вставлять в розетки посторонние предметы;
- 2.11. пить холодную воду до и после урока;
- 2.12. заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

### **3. Требования безопасности перед началом занятий**

Обучающийся должен:

- 3.1. переодеться в раздевалке. Надеть единую спортивную форму согласно цветовой палитре выбранной для обучающейся группы, в зависимости от температурных условий, короткая или длинная. Надеть сменную спортивную обувь;
- 3.2. снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- 3.3. убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- 3.4. под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- 3.5. с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- 3.6. по команде учителя встать в строй для общего построения.

### **4. Требования безопасности во время занятий**

Обучающийся должен:

- 4.1. внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;
- 4.2. брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- 4.3. во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- 4.4. выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:



- 4.5. покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- 4.6. толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- 4.7. залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- 4.8. жевать жевательную резинку;
- 4.9. мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- 4.10. выполнять упражнения с влажными ладонями;
- 4.11. резко изменять направление своего движения.

## **5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

Обучающийся должен:

- 5.1. при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- 5.2. при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

## **6. Требования безопасности по окончании занятий**

Обучающийся должен:

- 6.1. под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- 6.2. организованно покинуть место проведения занятия;
- 6.3. переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- 6.4. вымыть с мылом руки.

## **7. Требования к занятиям по физической культуре в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)**

В соответствии с СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной

инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16, а так же требованиями постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.07.2020 № 20 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов» занятия по физической культуре согласно учебной программе проводятся на улице. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия по физической культуре проводятся в зале.

## **8. Требования к спортивной форме на занятиях по физической культуре**

- 8.1. предметы повседневной одежды не должны служить спортивной формой;
- 8.2. футболка должна быть изготовлена из натурального материала, без декоративных элементов, отвлекающих внимание;
- 8.3. футболка должна быть определенного цвета у всех обучающихся группы. Это вырабатывает командный дух и дисциплинированность;
- 8.4. шорты должны быть определенного цвета у всех обучающихся группы, не широкими и не стесняющими движения;
- 8.5. спортивный костюм хлопчатобумажного или шерстяного трикотажного материала, черного, темно-синего или серого цветов. Без накладных карманов, ремней, пуговиц и иных предметов, которые могут служить причиной травматизма во время занятий;
- 8.6. предметы одежды для урока физкультуры должны соответствовать температуре и погоде:

На улице при температуре воздуха +2 — +5:

- 1. Футболка определенного цвета с коротким рукавом
- 2. Бадлон или Футболка с длинным рукавом
- 3. Спортивный костюм
- 4. Носки
- 6. Кеды (кроссовки)
- 7. Головной убор

Бадлон и Спортивную куртку можно заменить тёплой курткой, не стесняющей движения.

На улице при температуре воздуха +6 — +8:

- 1. Футболка определенного цвета с коротким рукавом
- 2. Бадлон или Футболка с длинным рукавом
- 3. Спортивный костюм

4.Носки

5.Кеды (кроссовки)

Бадлон и спортивную куртку можно заменить тёплой курткой.

На улице при температуре воздуха +9 — +12:

1. Бадлон или Футболка с длинным рукавом

2. Спортивный костюм

4.Носки

5.Кеды (кроссовки)

На улице при температуре воздуха +13 — +16:

1. Футболка определенного цвета с коротким рукавом

2. Спортивный костюм

3.Носки

4.Кеды (кроссовки)

На улице при температуре воздуха +16 и выше:

1. Футболка определенного цвета с коротким рукавом

2. Шорты определенного цвета у всех обучающихся группы или спортивные брюки

3.Носки

4.Кеды