

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**«КРЫМСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО-
СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ КК КИСТ
Адамов П.А.
02 сентября 2025г



**Инструктаж по соблюдению правил техники
безопасности при занятии физическими
упражнениями во время проведения внеурочной
деятельности спортивного клуба «Олимп»**

1. Общие требования безопасности.

Во время занятий физическими упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправно спортивного оборудования и инвентаря. Спортивные площадки для занятий физическими упражнениями и подвижными играми должны быть расположены на расстоянии не менее 10м от учебных корпусов и других помещений.

Покрытие площадок должно быть ровным, без камней и других предметов. Особые требования к оборудованию спортивных залов. Пол зала должен быть окрашен, что позволяет быстро проводить влажную уборку. В начале занятий пол должен быть не только чистым, но и сухим. На влажной поверхности можно поскользнуться, особенно в спортивных и подвижных играх, при беге и прыжках.

Для того, чтобы не было травматизма, нужно заниматься в обуви на резиновой подошве. Обувь на кожаной подошве скользкая даже на сухой поверхности.

Спортивное оборудование должно быть не повреждено и соответствовать гигиеническим требованиям. При выполнении физических упражнений инвентарь должен находиться в закреплённом положении. Во время падения или заскоков они предотвращают различным повреждениям.

В время бега на короткие дистанции нельзя перебегать на соседнюю дорожку, это может привести к столкновению учащихся. Все беговые соревнования проводят передвижения в одном направлении.

В прыжках надо четко придерживаться очереди выполнения. Особой осторожности требует метание. Нельзя находиться в местах приземления мяча, гранаты. Категорически запрещается на всех занятиях нарушать дисциплину, выполнять упражнения без разрешения учителя.

2. 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, сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортивного зала на место проведения занятий;
- 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 и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время проведения занятий.

Соблюдение дисциплины в ходе занятий (при выполнении упражнений с товарищами быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу, не толкаться, не кричать).

Следить за расписанием секций, приходить без опоздания.

2. Заниматься только с учителем, обязательно выполнять все их требования (запрещается без преподавателя выполнять сложные и неизвестные упражнения).

3. Обязательное выполнение разминки, способствующие разогреванию основных групп мышц.

4. Не покидать без разрешения учителя место тренировки.

5. Выполнение упражнений только на исправном оборудовании; бережно относиться к инвентарю и оборудованию; закончив выполнение упражнений с инвентарем (мячи, ракетки и т.д.) класть его в специально отведенное место.

6. Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и нескользкой подошвой.

7. Одежду и обувь для занятий необходимо приносить с собой в сумке. Перед тем, как приступить к занятиям необходимо, надеть спортивный костюм и обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

8. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии.

9. При невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности.

4. Требования безопасности по окончанию занятий.

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в место его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.