



Утверждаю

Директор колледжа

Е.В.Кучинская

«30» августа 2024 г.

Правила безопасного поведения для учащихся при проведении уроков физической культуры и здоровья

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и изучившие настоящие правила.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
 - при выполнении упражнения без разминки.
3. В спортивном зале должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий

4. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
5. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.
6. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания (диск, ядро, фанату и т.д).
7. Провести разминку.

3. Требования безопасности при проведении занятий

8. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.
9. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
10. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
11. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
12. Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра снаряды для метания.
13. Не стоять справа от метаемого (при метании левой рукой — слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения преподавателя.
14. Не подавать друг другу снаряд для метания броском.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

15. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
16. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации колледжа и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

5. Требования безопасности по окончании занятий

17. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
18. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
19. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям по баскетболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и изучившие данные правила.
2. Всем учащимся необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий баскетболом чаще всего травмы возникают при:
 - падения на твердое покрытие;
 - ударе мячом;
 - столкновениях игроков;
 - наличии посторонних предметов на площадке или вблизи нее.
3. Во время игры учащиеся должны быть одеты в спортивную форму, предусмотренную правилами игры.
4. Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.
5. О недостатках, выявленных учащимися во время занятий и игры, необходимо незамедлительно сообщить преподавателю.

2. Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий

6. Перед началом занятий учащиеся обязаны:
 - коротко остричь ногти, снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы);
 - надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
 - провести разминку всех групп мышц;
 - внимательно прослушать правила по технике безопасности при игре в баскетбол. Учащиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.
7. Во время занятий учащиеся обязаны:
 - соблюдать игровую дисциплину;
 - при выполнении прыжков, в случае столкновений и падений применять приемы самостраховки;
 - вести игру сухими руками.
8. Желательно, чтобы во время игры учащиеся пользовались защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).
9. По окончании занятия учащиеся обязаны снять спортивную форму и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. Требования к безопасности в особых ситуациях

10. При плохом самочувствии учащийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
11. О получении травмы в ходе игры учащийся должен немедленно сообщить преподавателю и попросить замену.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям волейболом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и изучившие данные правила.
2. Всем учащимся необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий волейболом чаще всего травмы возникают при:
 - падения на твердое покрытие;
 - нахождении в зоне удара;
 - блокировке мяча;
 - наличии посторонних предметов на площадке или вблизи ее.
3. Во время игры учащиеся должны быть одеты в спортивную форму, предусмотренную правилами.
4. Занятия волейболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.
5. О недостатках, выявленных учащимися во время занятий и игры, необходимо незамедлительно сообщить преподавателю.

2. Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий

6. Перед началом занятий учащиеся обязаны:

- коротко остричь ногти;
- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- провести разминку всех групп мышц;
- внимательно прослушать правила по технике безопасности при игре в волейбол.

7. Во время занятий учащиеся обязаны:

- соблюдать игровую дисциплину;
- при выполнении прыжков, в случае столкновения и падений применять приемы самостраховки;
- вести игру сухими руками.

8. Желательно, чтобы во время игры учащиеся пользовались защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

9. По окончании занятия учащиеся обязаны снять спортивную форму и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. Требования к безопасности в особых ситуациях

10. При плохом самочувствии учащийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

11. При получении травмы в ходе игры учащийся должен немедленно сообщить преподавателю и попросить замену.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и изучившие настоящие правила при выполнении отработываемых упражнений.
2. Учащиеся должны знать, что во время занятий гимнастикой чаще всего травмы возникают при выполнении упражнений:
 - на неисправных спортивных снарядах;
 - без страховки или без использования гимнастических матов;
 - на загрязненных спортивных снарядах;
 - влажными ладонями.
3. Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной медикаментами и перевязочными средствами, необходимыми для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий

4. Перед началом занятий учащиеся обязаны надеть спортивную обувь с нескользкой подошвой.
5. В процессе занятий учащимся запрещается:
 - выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя и без страховки;
 - стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся;
 - выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
6. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов учащемуся следует приземляться мягко на носки, пружинисто приседая.
7. При поточном выполнении упражнений (один за другим) учащимся во избежание столкновений необходимо соблюдать достаточные интервалы.
8. После окончания занятий учащийся обязан снять спортивный костюм и обувь; принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. Требования к безопасности в особых ситуациях

9. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснении кожи или потертостей на ладонях также при плохом самочувствии учащемуся следует прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
10. При возникновении пожара в спортивном зале учащиеся обязаны немедленно прекратить занятия и эвакуироваться.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и изучившие данные правила.
2. Всем обучающимся необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий лыжной подготовкой чаще всего травмы возникают при:
 - ненадежных креплениях лыж;
 - падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
 - обморожениях.
3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий

4. Перед началом занятий учащиеся обязаны:
 - надеть легкую, теплую, не стесняющую движений; одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани;
 - проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Во избежание потертостей учащимся не следует надевать тесную или слишком свободную обувь.
5. Во время занятий учащиеся обязаны:
 - соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции - 3-4 м, при спуске с горы - не менее 30 м;
 - при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;
 - после спуска с горы не останавливаться у ее подножия;
 - наблюдать друг за другом и немедленно сообщать преподавателю о первых признаках обморожения
6. По окончании занятия учащиеся обязаны:
 - снять лыжи и спортивную форму, предварительно очистив их от снега;
 - убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

3. Требования к безопасности в особых ситуациях

7. При поломке лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
8. При первых признаках обморожения, при плохом самочувствии и получении травмы прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

Заместителя директора по УПР



И.А.Смолякова