

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома ГБПОУ СПК
Машутина Т.А.Машутина
« 30 » 06 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СПК
Загидуллин М.Г.Загидуллин
« 30 » 06 2023г.



Инструкция № 02.33-2023 по охране труда для обучающихся при проведении занятий по волейболу

1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по волейболу

1.1. Данная инструкция по охране труда разработана для обучающихся образовательной организации, которые занимаются на занятиях физической культуры изучением техники игры в волейбол и непосредственно играют в волейбол.

1.2. Занятия по волейболу включают в себя следующие разделы:

- Техническая подготовка.
- Тактическая подготовка.

Специальная силовая подготовка:

- Развитие прыгучести.
- Развитие быстроты.
- Развитие реакции.

1.3. К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся в спортивном зале.

1.4. Обучающиеся занимаются на занятии в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.5. Обучающиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др., присутствуют на занятии.

1.6. Занятие начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

1.7. Обучающиеся должны знать, что при занятиях спортивными играми часто травмы возникают в результате:

- столкновений игроков на площадке во время игровых действий и нарушения правил игры;
- падений из-за дефектов пола, наличия посторонних предметов на площадке или вблизи неё;
- разминки, не обеспечивающей разогрев организма и мышц для повышения их эластичности;
- отсутствия в экипировке игроков защитных средств (наколенников);
- высокой или низкой температуры воздуха в спортивном зале, отличающейся от нормативов;
- несоблюдения дистанции и интервалов при перемещениях игроков на игровой площадке.

1.8. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.9. Все обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и эвакуационных выходов.

1.10. Спортивный зал должен быть оснащён огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации, приточно-вытяжной вентиляцией.

1.11. Тренер-преподаватель или обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда привлекаются к дисциплинарной ответственности, при необходимости с обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом занятия волейболом

2.1. На перемене обучающиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок. Каждая группа складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Занятие начинается по звонку с построения.

2.3. Перед изучением новой темы обучающиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

3. Требования безопасности на занятиях физкультуры во время занятий обучающихся волейболом

3.1. На занятиях по волейболу обучающиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые оценки.

3.2. На занятиях по волейболу обучающиеся выполняют следующие требования:

Техническая подготовка:

- индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды преподавателя;
- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все обучающиеся обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания преподавателя физической культуры;
- выполнять только то упражнение, которое было дано преподавателем;
- запрещается обучающимся бить мяч ногами.

Тактическая подготовка:

- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
- выполнять подачу только после свистка преподавателя физкультуры;
- между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

Специальная силовая подготовка:

- обязательно выполнять общую и специальную разминку;
- при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
- при выполнении прыжков, приземляться на обе ноги на всю стопу.

3.3. Во время занятий на спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

3.4. Перед отработкой защитных действий обучающихся необходимо отработать технику всех способов падения и приземления.

3.5. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приемы самостраховки (приземление, кувырки, перекаты и др.).

3.6. Во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

3.7. Во время проведения игры необходимо соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам.

3.8. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

3.9. На занятиях по волейболу обучающиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на занятии физкультуры обучающийся должен прекратить занятие, уведомить преподавателя и обратиться в медицинское учреждение.

4. Требования техники безопасности по окончании занятия волейболом

- 4.1. По команде преподавателя физкультуры обучающиеся на занятии физической культуры строятся в шеренгу.
- 4.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, уборки в отведенное место спортивного инвентаря, обучающиеся строем покидают спортзал или спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.
- 4.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях по волейболу

- 5.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:
- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате;
 - не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории образовательной организации;
 - не приносить взрывоопасные вещества;
 - не уходить самовольно с занятия;
 - не оставаться в раздевалках на время занятия;
 - в случае аварийной ситуации, следовать указаниям преподавателя физической культуры.
- 5.2. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Инструкцию разработал:

«30» 06 2023 г.

_____/ Инженер по ОТ и ТБ_

_____/М.С. Кутдусова_____