

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по мерам безопасности**  
**на занятиях по физической культуре**  
**в ГБПОУ «Тольяттинский медицинский колледж»**

**I. Общие требования.**

1.1. Занятия по физической культуре в спортивном зале ГБПОУ «Тольяттинский медколледж» проводятся при наличии исправного спортивного инвентаря и оборудования, на просохшей площадке и под руководством преподавателя физкультуры.

1.2. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

1.3. К занятиям по физической культуре допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по мерам безопасности на занятиях по физической культуре в ГБПОУ «Тольяттинский медицинский колледж», отнесённые по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной медицинским группам;

1.4. Для допуска к занятиям по физической культуре обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- после болезни предоставить преподавателю справку от врача.
- иметь опрятную спортивную форму (шорты, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- иметь коротко остриженные ногти.

**II. Требования мер безопасности перед началом занятий**

2.1. Обучающиеся обязаны:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.), аккуратно убрать волосы;
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- приготовить под руководством преподавателя инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;
- вставать по команде преподавателя в строй для общего построения.

### **III. Требования мер безопасности во время занятий**

#### **3.1. Обучающиеся обязаны:**

- внимательно слушать и четко выполнять задания преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании;
- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;
- присутствовать на занятие в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- выполнять инструкцию по мерам безопасности.

#### **3.2. Обучающимся запрещается:**

- уходить с места проведения занятия без разрешения преподавателя;
- создавать помехи другим студентам при построении и в движении строем;
- резко изменять направление своего движения;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах, волейбольной сетке;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.
- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;

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

#### **4.1.Обучающиеся обязаны:**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

## **V. Требования мер безопасности по окончании занятий**

5.1.Обучающиеся обязаны:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или вымыть с мылом руки.