

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  
**Московской области «Физико-технический колледж»**  
**(ГБПОУ МО «Физтех-колледж»)**

**СОГЛАСОВАНО:**

на заседании Совета колледжа  
Протокол № 2 от 01.03.2023 г.  
Председатель Совета колледжа



М.Г. Гриднев  
01.03. 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом № 57/от 01.03.2023 г.  
Директор ГБПОУ МО  
«Физтех-колледж»



А.А. Летуновский  
01.03.2023 г.

**Инструкция № ИОТ-030-2023**  
**по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике**

Настоящая инструкция разработана с учетом требований Правил по охране труда при проведении учебных занятий, (утв. Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ ред. от 17.02.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации», ст.43 «Обязанности и ответственности обучающихся» и ст.48 «Обязанности и ответственность педагогических работников», Основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда (утв. Приказом Минтруда России от 29.10.2021 г. №772н).

**1. Общие требования охраны труда.**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях по легкой атлетике обучающиеся должны избегать воздействия следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, который сообщает об этом администрации колледжа и врачу. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.5. В процессе занятий обучающиеся обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.6. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;

- бегать без разрешения преподавателя, открывать окна, фрамуги, толкать друг друга, кидать друг в друга различные предметы;

- трогать без разрешения преподавателя спортивное снаряжение.

#### 1.7. Обучающиеся обязаны:

- переодеваться в спортивный костюм и надевать спортивную обувь в раздевалке спортзала перед началом урока;

- пройти инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетикой;

- выполнять требования техники безопасности и правил для обучающихся на занятиях легкой атлетикой.

#### 1.8. Преподавателю запрещается:

- оставлять без присмотра обучающихся на уроке;

- допускать к занятиям обучающихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях легкой атлетикой;

- использовать неисправное спортивное оборудование;

- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

#### 1.9. Преподаватель обязан:

- провести инструктаж по охране труда на занятиях по легкой атлетике со всеми обучающимися с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности»;

- подготовить спортивное оборудование и спортивный инвентарь для обеспечения всех обучающихся на уроках физической культуры;

- проверять исправность спортивного оборудования, имеющегося в спортзале и на спортплощадке, перед каждым занятием;

- обеспечить безопасность спортивного оборудования, используемого на занятиях, не допускать нарушения инструкции по использованию спортивного оборудования и инвентаря;

- о возникших неполадках сообщить администрации колледжа;

- исключить из пользования непригодное оборудование;

- проверить перед началом занятий одежду обучающихся и спортивную обувь, ознакомиться с медицинскими показаниями;

- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину обучающихся во время занятий и в процессе подготовки к ним на переменах;

- использовать различные формы проведения разминки перед выполнением сложных упражнений;

- придерживаться принципа доступности выполнения упражнений каждым обучающимся;

- обеспечить показ приемов выполнения упражнений перед непосредственным выполнением их обучающимся;

- выполнять режим проветривания в спортивном зале;

- соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации и с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования охраны труда перед началом занятий.**

### **2.1. Преподаватель обязан:**

- подготовить спортивный зал или спортивную площадку для обеспечения безопасности и эффективности занятия;
- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по легкой атлетике для всех обучающихся с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности»;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в спортивном зале и на спортивной площадке;
- проверять исправность спортивного оборудования перед каждым уроком;
- о возникших неполадках сообщить администрации колледжа;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- в благоприятную погоду проводить занятия по легкой атлетике максимально на свежем воздухе;
- проверить перед началом занятий одежду и обувь обучающихся, ознакомиться с медицинскими показаниями;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину обучающихся во время занятий и в процессе подготовки к ним на переменах;
- тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;
- протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.);
- провести разминку.

### **2.2. Преподавателю запрещается:**

- оставлять без присмотра обучающихся на уроках;
- допускать к занятиям обучающихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности;
- использовать неисправное спортивное оборудование.

### **2.3. Обучающиеся обязаны:**

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- пройти инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять требования охраны труда и правила для обучающихся при проведении уроков легкой атлетики;
- иметь спортивную форму для занятий легкой атлетикой.

## **3. Требования охраны труда во время занятий.**

Обучающиеся обязаны:

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновения исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.4. Выполнять требования охраны труда и техники безопасности на уроке.

3.5 Обучающимся запрещается:

- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
- производить метания без разрешения преподавателя, оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- стоять справа от метаемого, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя;
- подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.6. Преподаватель обязан:

- обеспечить безопасное выполнение упражнений, прыжков, бросков обучающимися и т. д.;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между обучающимися во избежание столкновений;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;
- обеспечить дисциплину на уроке и во время перемен.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. Обучающийся должен:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю;
- при получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю, который должен оказать первую помощь, при необходимости отправить его к медсестре в сопровождении взрослого или в ближайшее лечебное учреждение;
- при поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из спортивного зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации колледжа и в ближайшую пожарную часть по тел. 112, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### **5. Требования охраны труда по окончании занятий.**

5.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

Ведущий специалист по охране труда

 Г.В. Рудая