

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

СОГЛАСОВАНО:

на заседании Совета Учреждения
Протокол № 1 от 28.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ГБПОУ МО
«Физтех-колледж»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 00F036FEE3DEA4D9E49B2CD12A12A55C9E
Действителен с 12.05.2026 по 05.08.2027
Владелец ПЧЕЛЬНИКОВ АЛЕКСЕЙ НИКОЛАЕВИЧ

28.08.2026 г.

Инструкция № ИОТ-025-2026
по охране труда и технике безопасности при проведении
уроков физической культуры

Настоящая инструкция разработана с учетом требований Правил по охране труда при проведении учебных занятий, (утв. Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ ред. от 04.08.2026г.) «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 безопасности

1.1. К занятиям физической культурой допускаются студенты, прошедшие:

- медицинский осмотр и отнесённые по состоянию здоровья к основной или подготовительной медицинской группе;
- инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. Студенты, имеющие полное или частичное освобождение от занятий, обязаны присутствовать на уроке.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком покрытии или твёрдой поверхности;
- травмы при использовании неисправного инвентаря или оборудования;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивных игр;
- травмы при выполнении упражнений без предварительной разминки.

1.4. В месте проведения занятий должна находиться медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

1.5. Студенты обязаны соблюдать правила личной гигиены, расписание учебных занятий и установленный режим.

1.6. 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 безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой, соответствующие месту проведения занятий и погодным условиям.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для занимающихся: серьги, кольца, браслеты, часы и другие украшения.

2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющие, режущие и другие посторонние предметы (ключи, телефоны, зажигалки и т.п.).

2.4. С разрешения преподавателя подготовить необходимый спортивный инвентарь для проведения занятия.

2.5. По команде преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Внимательно слушать и чётко выполнять все указания и команды преподавателя.

3.2. Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя.

3.3. Во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений.

3.4. Выполнять упражнения только на исправном оборудовании и с исправным инвентарём.

3.5. При беге на короткие дистанции бежать только по своей дорожке; после пересечения финишной черты не останавливаться резко во избежание столкновений с другими бегунами.

3.6. При выполнении прыжков:

- не прыгать на рыхлом, скользком или неровном грунте;
- не приземляться после прыжка на руки.

3.7. При выполнении упражнений по метанию:

- убедиться в отсутствии людей и посторонних предметов в секторе броска;
- не стоять вблизи метаемого и в зоне броска;
- не ходить за снарядами без разрешения преподавателя.

3.8. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.9. Во время занятий ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- жевать жевательную резинку и употреблять пищу;
- толкаться, ставить подножки в строй и во время движения;

- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- отвлекаться и мешать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения;
- покидать место занятия без разрешения преподавателя.

3.10. После интенсивной физической нагрузки не пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия (головокружение, тошнота, боль) немедленно прекратить занятия и поставить в известность преподавателя.

4.2. С помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь; при необходимости вызвать «скорую помощь» по тел. 112 или доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря или оборудования прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.4. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

4.5. По распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения о случившемся.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.3. В раздевалке снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Тщательно вымыть руки с мылом; при наличии возможности принять душ.

Инструкцию разработал:

Ведущий специалист по охране труда

/Рудая Г.В./