Точилкин Павел Владимирович
Подписано цифровой подписью: Точилкин Павел Владимирович
DN: cn=Точилкин Павел Владимирович, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования села Хатырка", ou, email=khatyrkaschool@rambler.ru, c=RU
Дата: 2023.01.27 13:56:13 +11'00'

Рассмотрено и принято на общем собрании работников МБОУ «Центр образования с.Хатырка»
Протокол от 27.01.2023г. № 1

Утверждаю
Директор МБОУ «Центр образования с.Хатырка»
_____ П.В.Точилкин

Приказ от 27.01.2023г. № 16-О

Инструкция № 72
по охране труда для обучающихся при проведении занятий
по легкой атлетике
МБОУ «Центр образования с. Хатырка»

1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по легкой атлетике

1.1. Данная инструкция по охране труда разработана для обучающихся МБОУ «Центр образования с. Хатырка» (далее образовательная организация), занимающихся на уроках физической культуры лёгкой атлетикой.

1.2. Уроки лёгкой атлетики включают в себя следующие разделы:

- Бег на короткие дистанции.
- Бег на средние дистанции.
- Бег на длинные дистанции.
- Метание на дальность (мяч, гранаты).
- Эстафетный бег.

1.3. К урокам лёгкой атлетики допускаются обучающиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся спортивном зале.

1.4. Обучающиеся занимаются на уроке 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 уроке.

1.6. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

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

1.8. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся 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.

1.9. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.10. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом директору образовательной организации. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.11. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.12. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятия легкой атлетикой на уроке физкультуры

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

2.2. Урок 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 охраны труда во время занятий обучающихся легкой атлетикой

3.1. На уроках лёгкой атлетики обучающиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.

3.2. В подготовительной части урока обучающиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3.3. На уроках лёгкой атлетики обучающиеся выполняют следующие требования:

Бег на короткие дистанции:

- при групповом старте бежать только по своей дорожке;
- исключить резко «стопорящую» остановку при финише.

Бег на средние дистанции:

- при групповом старте бежать первые 200 м только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом.

Бег на длинные дистанции:

- при групповом старте первые 200 м бежать только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

Метание мяча (мяча, гранаты) на дальность:

- дистанция между летающим снарядом и основной группой должна быть не менее 3м;
- основной группе обучающихся находиться сзади или слева от метающего;
- не подавайте снаряд броском;
- не ловите снаряд стоя ноги вместе;
- перед метанием в мокрую погоду, вытирайте снаряды насухо;
- не метайте снаряд влажными ладонями;
- не переходите на места, на которых идут занятия по метанию, бегу.

3.4. На уроках лёгкой атлетики обучающиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на уроке физкультуры обучающийся должен прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт образовательной организации.

4. Требования техники безопасности по окончании занятия легкой атлетикой

4.1. По команде учителя физкультуры, обучающиеся убирают в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, затем организованно строятся в шеренгу.

4.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, обучающиеся строем покидают спортивный зал и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

4.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях по легкой атлетике

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 урока;

не оставаться в раздевалках на время урока;

в случае аварийной ситуации, следовать указаниям учителя физической культуры;

при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю;

при получении травмы немедленно сообщить об этом учителю, который должен оказать первую помощь, при необходимости отправить его в медпункт образовательной организации в сопровождении взрослого или в ближайшее лечебное учреждение;

при поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом учителю.

С инструкцией ознакомлен (а)

«___»_____202__г. _____ /_____/