



Система менеджмента качества
Организационно-правовая документация
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ И
СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА**



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Бийский технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова»
(БТИ Алт ГТУ)



МЕТОДИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ
СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ И
СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА**

СМК МИ 45-14-2012

Дата введения: 19.06.2012

Бийск 2012

	Должность	Фамилия/Подпись	Дата
Разработал	Зав. каф. физкультуры	Старыгина Г.П.	19.06.12
Согласовал	Начальник ОМКО Начальник ООТиТБ	Ердакова В.П. Выхристова Н.И.	19.06.12
Версия: 01			Стр. 1 из 16

	ФБГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет» им. И.И. Ползунова	
	Бийский технологический институт «филиал»	
	Методическая инструкция	
	Инструкция по охране труда при проведении занятий и спортивных мероприятий по видам спорта	СМК МИ 45-14-2012

1. Общие требования охраны труда

1.1 К занятиям допускаются студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь спортивную форму, соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- после болезни представить справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его по назначению.
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Нельзя: резко открывать двери и виснуть на них, вставлять в розетки посторонние предметы. Пить холодную воду перед занятиями и после занятий. Без преподавателя заниматься на снарядах.

1.2 Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
- при выполнении упражнений без разминки;
- при выполнении упражнений на загрязненных или влажных снарядах;
- при выполнении упражнений без страховки;
- занятия на неисправных спортивных снарядах;
- при нарушении инструкций по проведению игровых занятий и по лыжной подготовке.
- проведение спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с плохими метеорологическими условиями.

1.3 В спортивном зале должны быть огнетушители и укомплектованная аптечка для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4 Не допускать проведения в спортивном зале непрофильных мероприятий.

1.5 Разрешение на проведение занятий по физической культуре выдается комиссией при приеме учебного заведения к новому учебному году.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

- проверить исправность электроосвещения, спортивных снарядов и оборудования;
- прочно закрепить спортивные снаряды;
- не допускать нахождения в спортзале студентов, а также посторонних лиц без преподавателя;
- проветрить помещение спортзала;
- следить за своевременной влажной уборкой.

	ФБГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет» им. И.И. Ползунова	
	Бийский технологический институт «филиал»	
	Методическая инструкция	
	Инструкция по охране труда при проведении занятий и спортивных мероприятий по видам спорта	СМК МИ 45-14-2012

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и сменную обувь;
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие опасные предметы, иметь коротко остриженные ногти;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимый для проведения занятия;
- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде вставать в строй для общего построения.

3. Требования охраны труда во время занятий

Провести разминку:

- обучать студентов безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности;
- допускать на занятия только в спортивной форме;
- организовать страховку при выполнении спортивных упражнений;
- следить за соблюдением порядка и дисциплины, не оставлять занимающихся без присмотра во время занятий;
- вести постоянный контроль за индивидуальной дозировкой физических нагрузок при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- соблюдать личную гигиену;
- не допускать на занятия студентов с явно выраженными признаками заболевания.

Нельзя:

- покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя;
- жевать жевательную резинку;
- толкаться, ставить подножки в строю и в движении;
- виснуть на баскетбольных щитах и кольцах;
- резко изменять направление своего движения во время разминки и бега по дистанции, избегать столкновений;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнения упражнений;
- пинать мячи и кидать друг в друга.

4. Требования охраны труда по окончании занятий

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;
- вымыть руки.

	ФБГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет» им. И.И. Ползунова	
	Бийский технологический институт «филиал»	
	Методическая инструкция	
	Инструкция по охране труда при проведении занятий и спортивных мероприятий по видам спорта	СМК МИ 45-14-2012

5. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- в случае возникновения аварийных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью, принять меры к срочной эвакуации;
 - при получении травмы оказать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю.

6 Охрана труда по видам спорта

6.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой

Общие требования безопасности:

- к занятиям легкой атлетикой допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- перед началом занятий надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Проверить места занятий, убрать посторонние предметы с беговой дорожки. Провести разминку. При сильном ветре или пониженной температуре необходимо увеличить время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной).

Требования безопасности во время занятий:

- во избежание столкновений исключить резкие остановки и повороты во время бега;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- при старте на длинные дистанции стартующих должно быть не более 10 человек в забеге;
- бег по кругу выполнять только в направлении против часовой стрелки;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- быть внимательными при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- выполнять прыжки в секторе для прыжков;
- метание выполняется в секторе или специально отведенном для этого месте;
- соблюдать очередность прыжков и метаний;
- тщательно разрыхлять песок в яме – месте приземления;
- не выполнять прыжки в длину на неровном грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания;
- не производить метания без разрешения преподавателя;
- не находиться в секторе для метаний;

	ФБГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет» им. И.И. Ползунова	
	Бийский технологический институт «филиал»	
	Методическая инструкция	
	Инструкция по охране труда при проведении занятий и спортивных мероприятий по видам спорта	СМК МИ 45-14-2012

- слушать и выполнять все команды преподавателя или тренера;
- не покидать спортивную площадку без разрешения преподавателя;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить преподавателю.

6.2 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Общие требования: к занятиям допускаются студенты прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям. Занятия по лыжной подготовке должны проводиться при температуре не ниже -16 градусов. Одежда для занятий должна быть легкой, теплой не стесняющей движения. Перед каждым занятием проверяется подготовленность лыжной трассы и лыжного инвентаря. Лыжи и лыжные палки должны соответствовать росту, а так же должны учитываться техника лыжного хода. Ботинки должны быть на один размер больше, чтобы надеть два носка и не сдавливать ноги. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь. Крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надежным. Перед выходом с базы преподаватель обязан объяснить правила передвижения к месту занятий, впереди и позади колонны должны быть сопровождающие. Не катайтесь без перчаток. Дистанция должна быть подобрана в соответствии с лыжной подготовкой студентов. Склоны должны быть пологими и ровными. При выборе склонов нужно учитывать снежный покров, крутизну, длину, наличие неровностей и растительность.

Техника безопасности во время занятий:

- студент должен получить лыжный инвентарь, подобрать по размеру ноги обувь, проследить чтобы она была сухая;
- проверить исправность инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви;
- надевайте сухие носки, пальцы ног при сильном морозе обертывайте газетной бумагой;
- лыжи намазать лыжной мазью в соответствии с температурой воздуха;
- соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спусках не менее 30 метров;
- при спусках не выставляйте лыжные палки вперед;
- при спуске не останавливайтесь, помните, что вслед за вами следует другой студент;
- слушайте внимательно все объяснения преподавателя;
- при падении сгруппироваться и стараться упасть набок;
- при спусках с горы ноги согнуты в коленях, палки под мышками;
- на дистанции не следует обгонять друг друга на узких участках трассы и неудобных для обозрения спусках. Не следует останавливаться на спусках и пересекать на них лыжню;
- торможение во время спусков лучше производить плугом или боковым скользянием;
- при падении на спуске надо быстро освободить трассу и помнить, что особую опасность на спуске представляют палки, выдвинутые вперед;

	ФБГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет» им. И.И. Ползунова	
	Бийский технологический институт «филиал»	
	Методическая инструкция	
	Инструкция по охране труда при проведении занятий и спортивных мероприятий по видам спорта	СМК МИ 45-14-2012

- при утомлении, ухудшении самочувствия или переохлаждении студент должен быть отправлен на базу в сопровождении преподавателя;
- наблюдать друг за другом и сообщать преподавателю о первых признаках обморожения;
- в случае обморожения оказать первую медицинскую помощь.

6.3 Техника безопасности на занятиях по игровым видам спорта

Общие требования: К занятиям допускаются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Должны иметь коротко стриженные ногти, знать и соблюдать простейшие правила игры, использовать спортивный инвентарь по назначению. Снять с себя предметы, представляющие опасность, очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу. Подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятиях. Провести физическую разминку всех групп мышц. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенники, эластичные бинты).

Требование безопасности во время занятий:

6.3.1 Баскетбол

- выполнять ведение с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других игроков, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки;
- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга;
- толкать игрока, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- бросать мячи в заградительные решетки;
- избегать столкновений;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- выполнять бросок по кольцу способом, указанным преподавателем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других игроков;
- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их передвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти, размахивать руками перед

	ФБГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет» им. И.И. Ползунова	
	Бийский технологический институт «филиал»	
	Методическая инструкция	
	Инструкция по охране труда при проведении занятий и спортивных мероприятий по видам спорта	СМК МИ 45-14-2012

глазами игрока;

- по команде прекращать игровые действия.

6.3.2 Волейбол

- во время передачи мяча, отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими воронку;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев;
- во время передачи через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку;
- при нападающем ударе убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху;
- следить за перемещениями своих игроков на своей половине площадки;
- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой;
- при подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом;
- во время игры заходить на сторону соперника;
- касаться сетки и виснуть на ней;
- по окончании партии переходить на другую сторону площадки по часовой стрелке;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку преподавателя или судьи.

6.3.3 Футбол

- занятия проводятся на стадионах, футбольных полях, в спортивных залах;
- занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;
- за порядок и дисциплину на футбольном поле отвечает преподаватель или судья;
- не бить по ногам;
- проверить состояние и готовность футбольного поля, отсутствие посторонних предметов, наличие спортивного инвентаря;
- провести инструктаж по технике безопасности на занятиях и правилам игры;
- провести физическую разминку;
- во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки;
- не применять грубые и опасные приемы во время игры;

	ФБГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет» им. И.И. Ползунова	
	Бийский технологический институт «филиал»	
	Методическая инструкция	
	Инструкция по охране труда при проведении занятий и спортивных мероприятий по видам спорта	СМК МИ 45-14-2012

- на расстоянии 10 метров от линии поля и ворот не должны находиться посторонние лица;
- экипировка должна соответствовать правилам игры (бутсы, щитки).

6.3.4 Настольный теннис

Общие требования: к занятиям допускаются студенты прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу. Теннисные столы должны быть надежно установлены, ракетки исправны. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. Столы должны быть расположены так, чтобы освещение не ослепляло игроков, а источник света должен находиться не менее 5 метров от уровня пола, равномерно и достаточно ярко освещать игровую площадку. Температура в зале не должна быть выше 18-20 °С. Важным условием при проведении занятий является рациональное размещение столов. Столы не должны находиться напротив источников света, вызывающих отсвечивание или потерю мяча во время слежения. Расстояние между столами не менее 1,5-2 метра, чтобы игроки при игре у стола и на средней дистанции не мешали друг другу и не могли случайно ударить ракеткой. Кроме того, столы должны быть расположены по линии или отгорожены бортиками, позволяющими задерживать улетающие мячи.

Требования безопасности во время занятий:

- тщательно проверить надежность спортивного инвентаря;
- провести физическую разминку;
- во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних предметов и посторонних лиц;
- не вести игру влажными руками;
- соблюдать игровую дисциплину;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки;
- при подборе отскочившего мяча не мешать другим игрокам;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить преподавателю.

6.3.5 Плавание

Общие требования: к занятиям допускаются студенты прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям. При проведении занятий должны быть в наличии спасательные средства, обязательное присутствие врача. Для занятий в бассейне необходимо иметь купальный костюм, резиновую шапочку, сланцы, полотенце. Перед началом занятий помыться в душе. Не плавать сразу после приема пищи или большой физической нагрузки, соблюдайте перерыв 45-60 минут. Прекращать занятия в воде, если у занимающихся появились признаки переохлаждения. Не нырять вниз головой на небольшой глубине во избежание травм. Перед

	ФБГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет» им. И.И. Ползунова	
	Бийский технологический институт «филиал»	
	Методическая инструкция	
	Инструкция по охране труда при проведении занятий и спортивных мероприятий по видам спорта	СМК МИ 45-14-2012

началом занятий в воде, сделать несколько легких гимнастических упражнений.

Требования безопасности во время занятий:

- входить в бассейн и выходить из него только по команде преподавателя или тренера;
- при выполнении прыжков обеспечивать подстраховку;
- при поточном выполнении (один за другим) соблюдать достаточные интервалы до 2 метров, чтобы не было столкновений;
- при нырянии не оставаться долго под водой;
- входить в воду быстро, во время купания не стоять без движения;
- все упражнения выполнять, плавая с правой стороны от поплавков;
- не толкать друг друга с вышки или с бортика;
- не прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы;
- соблюдать дисциплину и порядок на воде;
- при судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться за поплавки, и постепенно двигайтесь к выходу из бассейна;
- почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом преподавателю;
- при оказании помощи не хватайтесь за спасающего, а помогите ему буксировать вас;
- выйдя из воды, помойтесь в душе, вытрите насухо и быстро оденьтесь.

6.3.6 Тренажерный зал

Общие требования: к занятиям в тренажерном зале допускаются студенты прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занимающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленный режим труда и отдыха. При организации персональных занятий обеспечение техники безопасности лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений, грамотной и квалифицированной страховки. Внимательно подходить при подборе индивидуальной тренировочной программы студентам, страдающим такими заболеваниями, как остеохондроз, радикулит, мышечная невралгия. Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок, разработанную преподавателем или тренером. Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами обязательно пользуйтесь помощью страхующего. Тщательно контролируйте технику выполнения упражнения. При освоении любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит выполнить не менее 20 повторений в подходе, не торопитесь увеличивать рабочий вес. Перед каждой тренировкой обязательно проводите тщательную разминку. Общая разминка в начале тренировки включает упражнения на растягивание и разогрев мышц, увеличивает эластичность связок и сухожилий, подготавливает организм к работе. Кроме этого должна проводиться специальная разминка. Это могут быть 1-2 подхода с весом, составляющим примерно

	ФБГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет» им. И.И. Ползунова	
	Бийский технологический институт «филиал»	
	Методическая инструкция	
	Инструкция по охране труда при проведении занятий и спортивных мероприятий по видам спорта	СМК МИ 45-14-2012

до 50 % от рабочего веса в данном упражнении. Соблюдать порядок в зале, не разбрасывать диски, гантели. После выполнения упражнения ставьте снаряд на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность на занятиях в тренажерном зале. Занятия разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользкой подошвой. Перед началом занятий на тренажере проверить исправность и надежность установки, а так же крепления тренажера. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю.

Техника безопасности во время занятий:

- во избежание травм перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии помех (спортивных снарядов или занимающихся);
- перед использованием спортивного снаряда или тренажера убедиться в его исправности;
- все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением преподавателя или тренера;
- при выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности;
- выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо преподавателя;
- выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или преподавателем;
- страхующему четко соблюдать технику страховки, не мешать выполнению упражнения, а контролировать, при необходимости выполнить страхующие действия;
- не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;
- перемещаться по залу необходимо таким образом, что бы не мешать выполнению упражнений, т.е. не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание студентов другими способами;
- выполнять упражнения в четко предназначенном для этого месте;
- тренажеры или снаряд использовать по назначению;
- строго соблюдать технику выполнения упражнений со снарядами на тренажерах;
- не подходить к снаряду с влажными руками во избежание срыва снаряда;
- запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить

	ФБГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет» им. И.И. Ползунова	
	Бийский технологический институт «филиал»	
	Методическая инструкция	
	Инструкция по охране труда при проведении занятий и спортивных мероприятий по видам спорта	СМК МИ 45-14-2012

об этом преподавателю;

- при выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом;
- после выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места;
- запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить преподавателю;
- запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств;
- упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5 – 2 метров от стекла и зеркал;
- перед выполнением сложных упражнений обязательно использовать помощь партнера или преподавателя;
- не оставлять без присмотра гантели, гири и другие используемые снаряды;
- при загроможденности тренажерного зала, соблюдайте очередность в использовании тренажеров и оборудования;
- при выполнении упражнений со штангой, гантелями, гирями использовать полный захват всеми пятью пальцами;
- при выполнении упражнений следить за дыханием: на любое напряжение всегда приходится выдох, а на расслабление вдох, дыхание не задерживать;
- необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды не попадали на движущиеся части тренажеров;
- при работе со стойками и штангой четко убедитесь при съеме снаряда, что он не цепляется за штыри, а после выполнения упражнения поставить на место, чтобы гриф штанги попал на штыри;
- нельзя жевать резинку во время занятий;
- по окончании выполнения упражнения все используемые снаряды и свободные отягощения ставить на место, предназначенное для данного спортивного оборудования.

6.3.7 Аэробика

Общие требования: прежде чем начать заниматься аэробикой, степ аэробикой, шейпингом, обязательно пройти медицинский осмотр и проконсультироваться с врачом. Любое занятие нужно начинать с разминки. Очень важно подготовить мышцы к нагрузке, для этого понадобится 5-10 минут. После окончания тренировки сделать несколько упражнений на растяжку. Интенсивность занятий повышайте за счет продолжительности или частоты тренировок. Нужно заниматься не менее трех раз в неделю по 1,5-2 часа.

Техника безопасности во время занятий:

- занимайтесь в кроссовках, ни в коем случае не босиком и не в мягкой обуви, чтобы исключить травмы стопы;

	ФБГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет» им. И.И. Ползунова	
	Бийский технологический институт «филиал»	
	Методическая инструкция	
	Инструкция по охране труда при проведении занятий и спортивных мероприятий по видам спорта	СМК МИ 45-14-2012

- следите за осанкой, держите спину ровно, слегка наклонив корпус вперед, для равновесия;
- стоять к степ – платформе близко, на расстоянии длины стопы, постоянно контролируя ее взглядом;
- поднимайтесь на платформу за счет ног, а не спины, соблюдая хорошую осанку;
- шагайте в такт музыке, не делайте резких движений;
- шаги делать легко и свободно;
- старайтесь не шагать одной и той же ногой дольше одной минуты;
- шагайте на степ – платформу с пятки, ступню ставьте полностью; опускайтесь, наоборот, с носочка, с последующим перекатом на всю стопу;
- при движении вверх на степ – платформу и вниз, для поддержания равновесия массу тела располагать над ногой, находящейся впереди;
- сходя со степ – платформы, не отступать слишком далеко от него (20-25см.);
- на степ – платформе не должно быть никаких предметов;
- сгибать ногу в колене не более угла 90 %. С увеличением угла сгибания колена увеличивается сила давления на коленную чашечку, а дополнительное давление может вызвать процесс разрушение суставного хряща;
- обе ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперед;
- выполняя упражнение - стоя сбоку от степ – платформы, следует начинать с ноги, которая находится ближе к нему;
- будьте осторожны, занимаясь в переполненном зале, лучше уменьшить шаги, чем получить травму;
- следите за самочувствием, пейте воду пару глотков каждые 20 минут, чтобы избежать обезвоживания;
- если чувствуете, что комплекс для вас сложен, уменьшите нагрузку;
- следите за оптимальной частотой пульса.

6.3.8 Спортивные мероприятия

Общие требования: к спортивным соревнованиям допускаются студенты прошедшие медицинский осмотр и допущенные по состоянию здоровья к соревнованиям. Участники спортивных соревнований должны соблюдать правила их проведения. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования нужно прекратить и сообщить об этом главному судье соревнований. При проведении соревнований обязательно должна быть укомплектованная аптечка, присутствие медицинского работника, а так же скорая медицинская помощь.

Требование безопасности во время соревнований:

- проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования;

	ФБГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет» им. И.И. Ползунова	
	Бийский технологический институт «филиал»	
	Методическая инструкция	
	Инструкция по охране труда при проведении занятий и спортивных мероприятий по видам спорта	СМК МИ 45-14-2012

- разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить в песке отсутствие посторонних предметов;
- в местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной;
- провести разминку перед соревнованиями;
- начинать и заканчивать соревнования только по сигналу судьи;
- избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам;
- не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований;
- перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метаний;
- перед прыжком в воду убедиться в отсутствии вблизи других участников соревнований;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- при плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье;
- при получении травмы участником соревнований немедленно оказать медицинскую помощь и сообщить об этом судье.

6.4 Туристические походы

6.4.1 Общие требования

- К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются студенты прошедшие инструктаж по мерам безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении прогулок, туристских походов, учащийся должен соблюдать установленные режимы передвижения и отдыха и правила личной гигиены.
- При проведении прогулок, туристских походов группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.
- Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

6.4.2 Требования перед проведением туристского похода

- Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
- Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки, а под них носки или чулки.

	ФБГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет» им. И.И. Ползунова	
	Бийский технологический институт «филиал»	
	Методическая инструкция	
	Инструкция по охране труда при проведении занятий и спортивных мероприятий по видам спорта	СМК МИ 45-14-2012

- Под руководством учителя проверить наличие и исправность личного и группового снаряжения.

6.4.3 Требования во время туристского похода

- *Учащийся должен:*
 - соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы;
 - во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводите костры;
 - не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы;
 - не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников;
 - при передвижении не снимать обувь и не ходить босиком;
 - во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду;
 - соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода об ухудшении состояния здоровья или травмах;
 - уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и имуществу туристской группы.

6.4.4 Меры безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристского похода.
- При получении травмы, при укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно с помощью руководителя оказать первую медицинскую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

	ФБГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет» им. И.И. Ползунова	
	Бийский технологический институт «филиал»	
	Методическая инструкция	
	Инструкция по охране труда при проведении занятий и спортивных мероприятий по видам спорта	СМК МИ 45-14-2012

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Причинами травматизма, связанных с физическими упражнениями, являются нарушения их гигиенического обеспечения, нерациональная методика и организация занятий, неполноценное материально-техническое обеспечение и неудовлетворительное состояние мест занятий. Профилактика отрицательных явлений требует выполнения ряда условий. Заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды. Необходимо иметь спортивную форму и обувь соответствующую погодным условиям. Соблюдать постепенность в разучивании новых упражнений. Одежда и обувь, спортивный инвентарь, а так же места проведения занятий, должны соответствовать гигиеническим требованиям. Очень важно соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

	ФБГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет» им. И.И. Ползунова	
	Бийский технологический институт «филиал»	
	Методическая инструкция	
	Инструкция по охране труда при проведении занятий и спортивных мероприятий по видам спорта	СМК МИ 45-14-2012

	ФБГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет» им. И.И. Ползунова	
	Бийский технологический институт «филиал»	
	Методическая инструкция	
	Инструкция по охране труда при проведении занятий и спортивных мероприятий по видам спорта	СМК МИ 45-14-2012

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ

1. РАЗРАБОТАНА кафедрой физкультуры

Разработчик – зав. кафедрой физкультуры Старыгиной Г.П.

2. СОГЛАСОВАНО

Должность	Ф.и.о.	Подпись	Дата
<i>Старший преподаватель</i>	<i>Старыгина Г.П.</i>	<i>Г.П. Старыгина</i>	

3. ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ

4. ИЗМЕНЕНИЯ

№ ВВЕДЕНО В ДЕЙСТВИЕ приказом директора № от 20 г.

№ ВВЕДЕНО В ДЕЙСТВИЕ приказом директора № от 20 г.

5. СПИСОК РАССЫЛКИ

Должностные лица:

Структурные подразделения:

6. Ознакомлен

Должность	ФИО	Подпись	Дата
<i>Ст. преподаватель</i>	<i>Старыгина В.С.</i>	<i>В.С. Старыгина</i>	<i>22.06.12</i>
<i>доцент</i>	<i>Сидорович С.С.</i>	<i>С.С. Сидорович</i>	<i>22.06.12</i>
<i>ст. преподаватель</i>	<i>Сидорович А.В.</i>	<i>А.В. Сидорович</i>	<i>22.06.12</i>
<i>ст. преподаватель</i>	<i>Чернышев В.Н.</i>	<i>В.Н. Чернышев</i>	<i>22.06.12</i>
<i>ст. преподаватель</i>	<i>Сидорович П.И.</i>	<i>П.И. Сидорович</i>	<i>22.06.12</i>
<i>инженер</i>	<i>Доминков А.А.</i>	<i>А.А. Доминков</i>	<i>22.06.12</i>
<i>участник</i>	<i>Рахтин А.О.</i>	<i>А.О. Рахтин</i>	<i>22.06.12</i>