

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«КЕРЧЕНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Согласовано:

«Утверждено»

Председатель комитета профсоюза

приказом директора ГБПОУ РК «КТТ»


Д.С.Мамедеминова

от «13» 02 2015 г.

«12» 02 2015 г.

№ 51

КОПИЯ ВЕРНА
Подпись



ИНСТРУКЦИЯ
ПО БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПО ГИМНАСТИКЕ
ИОТ БЖ - 2.6 - 2015

И н с т р у к ц и я

по охране труда и безопасности жизнедеятельности на занятиях физической культурой по гимнастике.

1 . ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ:

Занятия гимнастикой включают себя следующие разделы:

1. строевые упражнения и передвижения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания;
2. акробатика;
3. упражнения на снарядах:

- опорные прыжки через коня, козла,
- упражнения на перекладине,
- упражнения на параллельных брусьях,
- упражнения на бревне,
- лазание по канату,
- упражнения на шведской стенке.

Студенты допускаются к занятиям гимнастикой основной медицинской группы.

Занятия проводятся в зале.

Студенты на занятии находятся в спортивной форме и обуви установленного образца с учетом всех требований и норм

Студенты не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей формы, болезни плохого самочувствия и др. присутствуют на занятии.

Занятие начинается и заканчивается по звонку, согласно расписания.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. На перемене студенты переодеваются в раздевалке в надлежащую спортивную форму. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. каждый складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Занятие начинается по звонку с построения.

2.3. Перед изучением новой темы студенты проходят инструктаж по технике безопасности, о чем делается запись в соответствующем журнале по регистрации проведения инструктажа.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3. 1. На занятиях гимнастикой студенты выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают оценки.

3.2. В подготовительной части занятия студенты получают сведения о безопасной организации занятий, о приемах и методах безопасного выполнения упражнений и действий.

3.3. При работе с гимнастическими снарядами студенты должны придерживаться следующих требований:

- не выполнять упражнений без страховки,
- не выполнять упражнения с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей.
- не заниматься на неисправных и грязных снарядах.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК:

- прочно установить снаряд, проверить его исправность;
- в месте соскока ровно уложить мат;
- проверить исправность мостика;
- не выполнять упражнения без страховки

КАНАТ:

- в месте соскока положить гимнастический мат;
- правильно спускаться вниз по канату;
- при покраснении кожи или появлении потертостей на ладонях, прекратить выполнение упражнения;
- не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другими студентами.

БРУСЬЯ:

- в местах соскока со снаряда, ровно уложить гимнастический мат, уложить вплотную вокруг снаряда гимнастические маты;
- не выполнять сложных акробатических упражнений без страховки,
- правильно установите ширину брусьев с учетом индивидуальных данных (ширина должна приблизительно равняться ширине предплечья);
- изменяя высоту брусьев - ослабить винты, поднимать одновременно оба конца жердей, поднимая и опуская жерди, держитесь за жерди, но нельзя держать металлическую опору жерди;
- каждый раз перед упражнением проверяйте, крепление и опорных винтов.

ШВЕДСКАЯ СТЕНКА:

- на одной стенке нельзя находиться одновременно двум студентам.
- нельзя прыгать со снаряда, следует спускаться донизу,
- не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей.

БРЕВНО:

- вдоль всего снаряда и в месте соскока, уложить гимнастические маты;
- нельзя на снаряде находиться одновременно двум занимающимся;
- выполнять упражнения только со страховкой.

3.4. В случае обнаружения неисправности спортивного снаряда, следует прекратить выполнение на нем упражнения и немедленно сообщить преподавателю. Студенты выполняют упражнения на спортивном снаряде под наблюдением преподавателя.

3.5. В процессе обучения студенты овладевают правилами страховки и самостраховки.

Самостраховка заключается в способности студента:

- своевременно прекратить выполнение упражнения в тот момент, когда студент чувствует что может упасть, сорваться со снаряда;
- способность выполнить упражнение с достаточной амплитудой, в правильном направлении и с необходимыми положениями тела (его частей), таким образом, чтобы избежать ушибов, падений, травм.

Умение самостраховки совершенствуется по мере изучения гимнастических упражнений при целенаправленной помощи преподавателя физической культуры.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

4. I. По команде преподавателя физической культуры, студенты организованно строятся в шеренгу. После подведения итогов, сообщения оценок, студенты строем покидают спортивный зал, избегая столкновений, направляются в раздевалку.

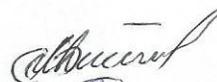
5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

5. I. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций

- не курить в спортивных помещениях, раздевалке, тренажерной комнате спортивной площадке;
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалке, спортивных помещениях, на территории техникума;
- не приносить взрывоопасных веществ;
- не уходить самовольно с занятия;
- не оставаться в раздевалке во время занятия;
- в случае аварийной ситуации следовать указаниям преподавателя физической культуры.

5.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации техникума.

Разработал:
Руководитель «Физического воспитания»



С.М. Биховец

Согласовано:
Специалист по ОТ



О.А. Остапова