

Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение города Москвы  
**«Московский колледж управления,  
гостиничного бизнеса и  
информационных технологий  
«Царицыно»**  
ГБПОУ Колледж «Царицыно»  
115569, г.Москва, Шипиловский проезд, д.37, корпус 1

Директор ГБПОУ Колледжа  
«Царицыно»  
Н.Н. Седова



2019г.

**Инструкция  
по мерам безопасности при занятиях  
подвижными и спортивными играми  
(баскетбол, волейбол, футбол и т.д.)  
№ 3-ФП**

**1. Общие требования безопасности при занятиях  
спортивными и подвижными играми**

1.1. Занятия на открытой спортивной площадке проводятся в сухую, теплую погоду.

1.2. К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются студенты:

- прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по мерам безопасности;
- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- имеющие спортивную форму и спортивную обувь, не стесняющую движений, и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

1.3. Студенты должны уметь при необходимости оказать первую помощь, и обязаны знать следующие наиболее часто встречающиеся причины возникновения травм:

- падение на скользком грунте или твердом покрытии;
- невнимательность во время игровых ситуаций;
- получение ушибов после столкновений занимающихся, вследствие их невнимательности;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. У преподавателя физической культуры должна быть аптечка с перевязочными материалами и медикаментами для оказания доврачебной помощи пострадавшему.

1.5. При переходе улицы, следя к месту проведения занятий, студенты должны держаться группой, соблюдая все правила дорожного движения.

1.6. Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

1.7. Студент должен:

- знать и выполнять настоящую инструкцию;
- на протяжении всего занятия пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, а также выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять преподаватель;

- внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их;

- начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;

- при плохом самочувствии на занятии физической культуры студент должен прекратить занятие и уведомить об этом преподавателя.

- при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж.

#### 1.8. Студенту запрещается:

- самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;

- пользоваться на уроке мобильными телефонами и другими электронными устройствами без разрешения преподавателя;

- пользоваться наушниками;

- жевать жевательную резинку;

- мешать преподавателю проводить занятие;

- мешать другим студентам выполнять упражнения на занятии;

- покидать спортивную площадку или спортивный зал без разрешения преподавателя.

#### 1.9. Студенты, освобождённые от занятий физической культуры:

- находятся на спортивной площадке или в спортивном зале в специально отведённом месте;

- наблюдают за проведением занятия;

- внимательно следят за действиями других студентов;

- во время занятий других студентов с мячами не отвлекаются.

#### 1.10. За невыполнение мер безопасности и других требований данной инструкции студент может быть не допущен, или отстранен от участия в учебном процессе.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий

Студент должен:

2.1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серёги, часы, браслеты и т.д.).

2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

2.5. Мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению урока.

2.6. Выходить на место проведения занятий с разрешения учителя.

2.7. По команде учителя встать в строй для общего построения.

## 3. Требования безопасности во время проведения занятий

### ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающий должен:

3.1. Смотреть в направлении своего движения.

3.2. Исключать резкие стопорящие остановки.

3.3. Во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться.

3.4. Запрещается толкать в спину впереди бегущих.

### ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Студент должен:

3.5. Пропустить вперед бегущих быстрее.

3.6. Не изменять резко направление своего движения.

3.7. Не выбегать за пределы игровой площадки.

3.8. Не останавливаться, упираясь руками или ногой в стену.

### ИГРЫ С МЯЧОМ

Студент должен:

3.9. Не бросать мяч в голову играющих.

3.10. Соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них.

3.11. Следить за перемещением игроков и мяча на площадке.

3.12. Не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему.

3.13. Не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им.

3.14. Не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча.

3.15. Ловить мяч захватом двумя руками снизу.

### ЭСТАФЕТЫ

Студент должен:

3.16. Не начинать эстафету без сигнала преподавателя.

3.17. Выполнять эстафету по своей дорожке.

3.18. Если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание.

3.19. Не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки.

3.20. После передачи эстафеты встать в конец своей команды.

3.21. Во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.

### БАСКЕТБОЛ

#### *Ведение мяча*

Студент должен:

3.22. Выполнять ведение мяча с поднятой головой.

3.23. При изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение.

3.24. После выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

#### *Передача*

Студент должен:

3.23. Ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку.

3.24. Прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча.

3.25. Следить за полетом мяча.

3.26. Соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера.

### *Бросок*

Студент должен:

- 3.27. Выполнять бросок по кольцу способом, указанным преподавателем.
- 3.28. При подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других студентов.

Запрещается:

- 3.29. Толкать студента, бросающего мяч в прыжке.
- 3.30. При броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах.
- 3.31. Бить рукой по щиту.
- 3.32. При попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом.

3.33. Бросать мячи в заградительные решетки.

Во время игры студент должен:

- 3.34. Следить за перемещением игроков и мяча на площадке.
- 3.35. Избегать столкновений.

3.36. По свистку прекращать игровые действия.

Запрещается:

- 3.37. Толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам.
- 3.38. Бить мяч ногой.
- 3.39. Хватать игроков соперника, задерживать их продвижение.
- 3.40. Широко расставлять ноги и выставлять локти.
- 3.41. Во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами.
- 3.42. Студенту, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

### **ВОЛЕЙБОЛ**

#### *Передача*

Студент должен:

- 3.43. После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко».

3.44. При приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья.

3.45. Не отбивать мяч ладонями.

3.46. Во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

3.47. Приземляться на полусогнутые ноги. Контролировать устойчивое приземление на стопы и положение тела во время и после передачи мяча.

#### *Подача, нападающий удар*

Студент должен:

- 3.48. Убедиться, что партнер готов к приему мяча.
- 3.49. Соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера.
- 3.50. Выполнять удар по мячу напряженной ладонью.
- 3.51. Не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.
- 3.52. Приземляться на полусогнутые ноги. Контролировать устойчивое приземление на стопы и положение тела после удара.

3.53. Во время выполнения удара не задевать сетку.

3.54. Не заступать на площадку противника.

#### *Во время игры*

Студент должен:

3.55. Знать простейшие правила игры и соблюдать их.

3.55. Следить за перемещением игроков на своей половине площадки.

3.56. Производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и преподаватель дал разрешение.

3.57. Выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку преподавателя или судьи.

3.58. Передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

Запрещается:

3.59. При подаче наступать на линию.

3.60. При приеме мяча задерживать его в руках.

3.61. Выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

3.62. Заходить на сторону соперника.

3.63. Касаться сетки руками, прыгать на нее и виснуть на ней.

## ФУТБОЛ

Студент должен:

3.64. При выполнении упражнений с мячами, мячи передавать точно, не резко, по команде преподавателя останавливать мяч ногой.

3.65. Во время работы с мячами быть внимательным, собраным, выполнять команды и распоряжения преподавателя.

3.66. Во время учебной игры соблюдать игровую дисциплину, правила, вести себя корректно по отношению к сопернику.

3.67. Во время технической тренировки уделять одинаковое внимание разминке и развитию обеих ног.

3.68. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях, уметь применять приемы самостраховки (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты).

Запрещается:

3.69. Без разрешения преподавателя брать и бросать мячи, выполнять удары по мячу.

3.70. Во время игры применять грубые и опасные приемы, толкать соперника, ставить подножки, бить по ногам.

3.71. Хватать игроков соперника, задерживать их продвижение.

3.72. Студенту, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

## 4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Студент должен:

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя.

4.2. С помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь.

4.3. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации.

4.4. По распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию колледжа и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## 5. Требования безопасности по окончании занятий

Студент должен:

5.1. Под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия, избегая столкновений.

5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Вымыть руки с мылом.

Запрещается:

5.5. По окончанию занятия оставаться на спортивной площадке или в спортивном зале.

5.6. Использовать спортивный инвентарь без разрешения преподавателя, бросать мячи.

5.7. Выполнять физические упражнения, играть в спортивные игры без разрешения преподавателя.

5.8. Толкать выходящих из зала других студентов.

Заведующий кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности

О.М. Яшина