


Организация процесса  
физического воспитания  
в спортивном зале.  
Техника безопасности при  
проведении занятий.



Техника безопасности (ТБ) в ВУЗе на занятиях по физической культуре система специально организованных мероприятий, с использованием различных способов и средств, целью которых является обеспечение защиты студентов во время образовательного процесса.

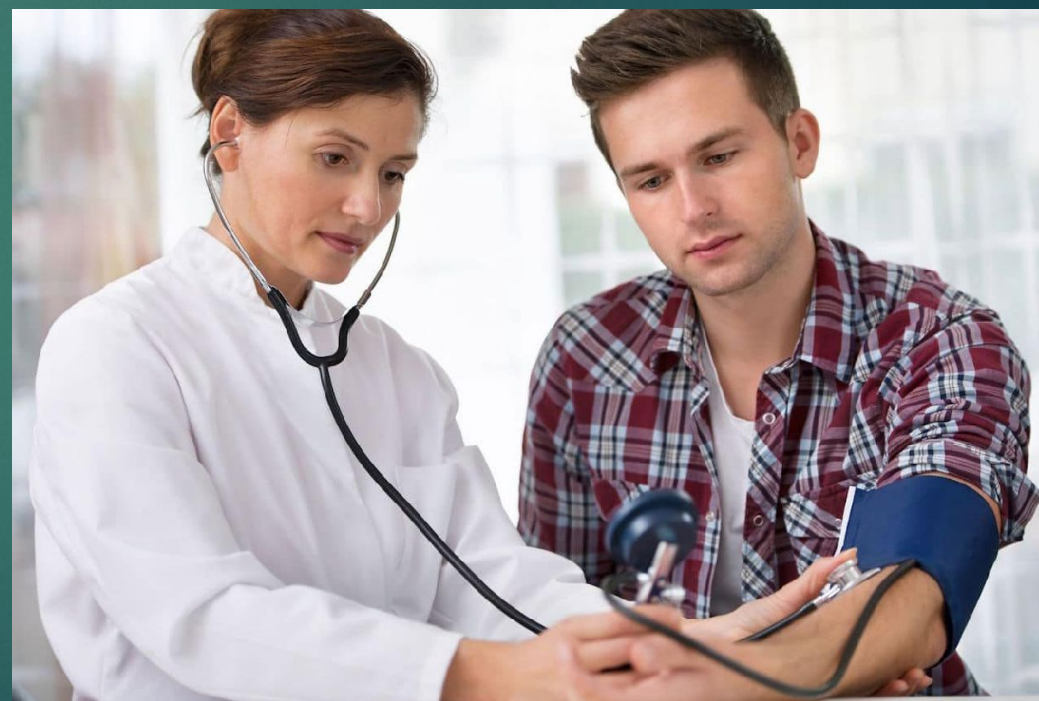
Вводные положения техники безопасности на занятиях:



К занятиям допускаются студенты, прошедшие инструктаж по ТБ



Допускаются студенты в соответствии с уровнем здоровья



Для допуска к занятиям  
студент предоставляет  
справку

Приложение №3  
к Распоряжению Департамента  
здравоохранения ТО  
№ 2/15 от 31.01.2017 г.

#### МЕДИЦИНСКОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о допуске к занятиям физической культурой (в т. ч. в организациях), к участию в массовых спортивных соревнованиях, к занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

По результатам медицинского осмотра

- к занятиям физической культурой (в т.ч. в организациях)

- к участию в массовых спортивных соревнованиях

- к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

- к занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, вид спорта:

ДОПУЩЕН Ограничения физических нагрузок: (ДА/НЕТ)

Дата \_\_\_\_\_ Медицинское заключение действительно с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Для занятий нужна  
специальная  
спортивная форма  
(одежда, обувь)





Освобожденные  
студенты присутствуют  
на занятии и выполняют  
реферативную работу



Запрещено на занятиях  
принимать пищу и  
иметь во рту  
жевательную резинку





# Техника безопасности до начала занятия физической культурой

1. Студенты должны переодеваться на занятие в специально отведенном месте.
2. В карманах спортивной формы не должно быть предметов, которые могут представлять опасность во время проведения занятия.
3. Подготовка спортивного инвентаря к занятию осуществляется с разрешения и под руководством преподавателя.



# Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре

1. Каждый студент должен перед началом занятия прослушать инструктаж по ТБ.
2. Запрещено самостоятельно выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь без разрешения преподавателя.
3. Во время выполнения задания необходимо находиться на отведенном для этого месте.
4. Не выполнять упражнения на мокром или скольком полу и рыхлом грунте.
5. При ухудшении самочувствия или получении травмы, прекратить выполнение задания и обратиться к преподавателю.

# Техника безопасности на занятиях физической культуры

1. Нельзя покидать спортивный зал или площадку без предупреждения преподавателя.
2. Брать и убирать спортивный инвентарь только с разрешения преподавателя.
3. Покидать место занятий необходимо спокойным шагом.
4. В раздевалке вести себя тихо, не кричать, не мешать другим студентам.
5. После занятий обязательно вымыть руки с мылом.





Причины травматизма:

- Проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
- Травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- Травмы при нарушении требований страховки.

# Требования безопасности перед началом занятий в тренажерном зале

Тщательно проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку

Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой

Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров

Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах

# Требования безопасности во время занятий в тренажерном зале

При выполнении упражнений с тяжестями обязательно должен быть страхующий

Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности

Внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий

Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде преподавателя



# Требования безопасности по окончании занятий в тренажерном зале

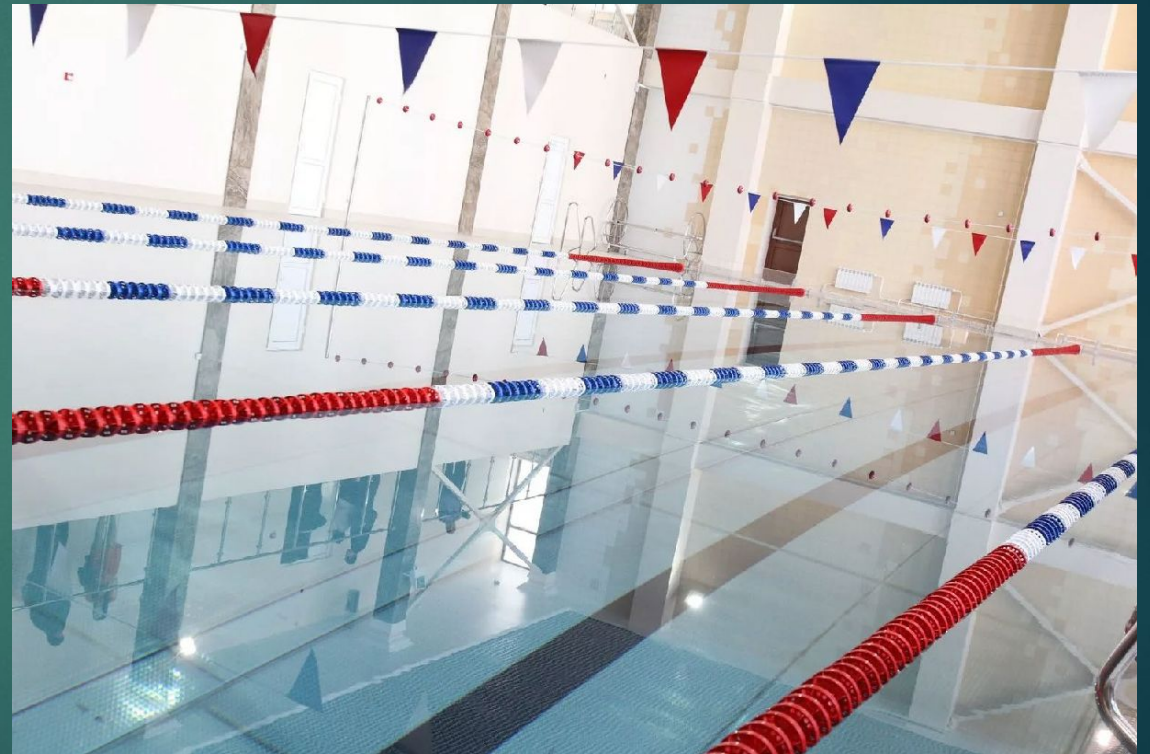
Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха

Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку

Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет

# Требования техники безопасности при проведении занятий по плаванию

Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды санитарно-гигиеническим нормам.



### **К занятиям допускаются студенты:**

- имеющие допуск врача к занятиям;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь, форму и принадлежности для плавания, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям занятий.



### **Студент должен:**

- сообщить преподавателю об умении или неумении плавать;
- заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения в воде только с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь купальник, шапочку, очки, полотенце, мочалку, мыло.

За несоблюдение правил и мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

## Требования безопасности перед началом проведения занятий

### Студент должен:

- заходить в раздевалку с разрешения преподавателя;
- раздеться в раздевалке;
- снять с себя посторонние предметы (часы, висючие сережки, и т. д.) и пройти в душевую;
- тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;
- надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку;
- по команде преподавателя войти в воду, используя специальную лестницу.

## При выполнении заданий на воде студент должен:

- четко и правильно выполнять задания;
- не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;
- выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;
- при плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими учащимися;
  - соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- не изменять резко направление своего движения (не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту);
  - не баловаться, не толкаться в воде, не поддаваться ложной тревоги в помощи о спасении;
- не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения.

### **При нырянии с тумбочки студент должен:**

- выполнять ныряние по сигналу или с разрешения преподавателя только в отведенных для этого упражнения местах;
- выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;
- после входа в воду при отсутствии прозрачных очков обязательно откройте глаза.



## Требования безопасности по окончании занятий в бассейне

### Студент должен:

- организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу, в душевую;
  - снять купальный костюм;
- помыться с мылом и мочалкой;
- насухо вытереть волосы.

# Требования техники безопасности при проведении занятий по спортивным играм



К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по мерам безопасности.

# Требования безопасности перед началом занятий

Тщательно проветрить зал

Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой

Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий.

# Требования безопасности во время занятий

- Начинать выполнение упражнений при разминке и заканчивать их по команде преподавателя.
- Соблюдать, строго выполнять правила по спортивным и подвижным играм.
- Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При падениях необходимо сгруппироваться
- во избежание получения травмы.



# Требования безопасности по окончании занятий

- Привести в исходное положение все спортивное оборудование и инвентарь, проверить их исправность.
- Сдать спортивный инвентарь.
- Проветрить спортивный зал и выключить свет.

# Требования техники безопасности при проведении занятий по фитнесу

К занятиям фитнесом допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по мерам безопасности.





### **К занятиям допускаются студенты:**

- имеющие допуск врача к занятиям;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
  - имеющие спортивную обувь, форму для занятий, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям занятий.

Не рекомендуется посещать тренировочные зоны даже при малейшем недомогании в связи с угрозой возникновения негативных последствий для жизни и здоровья.





## Требования безопасности перед началом проведения занятий

- Тщательно проветрить помещение, где проходит занятие;
- Надеть спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой;
- Убедиться в исправности и надежности установки и крепления оборудования и инвентаря;
- Обнаруженные неисправности устранить.



## Требования безопасности во время проведения занятий

- Перед каждой тренировкой обязательно необходимо провести тщательную разминку.
- Необходимо тщательно контролировать технику выполнения упражнений.
- Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок, разработанную преподавателем.
- При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами обязательно пользуйтесь помощью страхующего.
- Соблюдайте порядок в зале.

## Требования безопасности по окончании занятий

- Привести в исходное положение всё спортивное оборудование и инвентарь, проверить их исправность.
  - Сдать спортивный инвентарь.
- Проветрить спортивный зал и выключить свет.

# Требования безопасности в аварийных ситуациях

При получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю, оказать первую помощь пострадавшему (при наличии навыков)

При наличии навыков, с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь»;

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