


Приложение № 2 к приказу
от « 31 » 08 2023 г. № 404/1

СОГЛАСОВАНО

Руководитель службы охраны труда

 И.И. Мартынова
« 31 » 08 2023 г.


УТВЕРЖДЕНО

Приказом Ректора университета

от « 31 » 08 2023 г. № 404/1

СОГЛАСОВАНО

Председатель совета обучающихся

 Д.Д. Григорьев
« 31 » 08 2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ

**по охране здоровья для обучающихся
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный экономический университет»
при проведении занятий по элективной дисциплине «Физическая культура
и спорт»**

Санкт-Петербург

2023 г.

1. Общие положения

1.1. Действие Инструкции по охране здоровья обучающихся федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский государственный экономический университет» при проведении занятий по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» (далее – Инструкция) распространяется на всех участников учебного-воспитательного процесса во время организации и проведения элективных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт».

1.2. Требования Инструкции являются обязательными для выполнения руководителями, медицинскими работниками, преподавателями физической культуры и лицами, которые проводят физкультурно-массовую, спортивную, оздоровительную работу во время обучения и культурно-массовых мероприятий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Санкт-Петербургский государственный экономический университет» (далее – СПбГЭУ).

1.3. Элективные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» в СПбГЭУ проводятся согласно утвержденным учебным программам. Занятия проводятся только работниками кафедры физической культуры или лицами, которые имеют специальное образование и надлежащие компетенции.

1.4. До практических занятий физической культурой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Заключение о состоянии здоровья, уровне физического развития и подготовленности доводится до сведения преподавателя или лица, которое проводит занятия. На основании результатов осмотра учащиеся распределяются на основную, подготовительную, специальную группы и группу студентов ограниченной мобильности (ОВЗ).

1.5. Для практических занятий обучающиеся пользуются специальной спортивной одеждой (спортивный костюм) и спортивной обувью с нескользкой подошвой, определяемыми требованиям вида спорта. Одежда обучающихся, занимающихся спортивными играми (баскетболом, волейболом, настольным теннисом), должна быть легкой, не затруднять движений, обувь у игроков-баскетболистов - на гибкой подошве, у футболистов - на жесткой подошве. Проводить занятия без спортивной одежды и спортивной обуви не разрешается.

1.6. В спортивных залах, на открытых спортивных площадках должна быть аптечка для оказания первой помощи, укомплектованная медицинскими изделиями с актуальным сроком годности в соответствии с Требованиями,

утвержденными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15.12.2020 № 1331н.

1.7. Полы спортивных залов должна быть упругими, без щелей и зацепов, иметь ровную, горизонтальную и не скользящую поверхность. Поверхность пола не должна деформироваться от мытья и до начала занятий должна быть сухой и чистой.

1.8. Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр и инструктаж в порядке и форме, определяемыми локальными нормативными актами СПбГЭУ, до занятий физической культурой не допускаются.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Преподаватель (тренер) обязан:

- проветрить спортивный зал;
- открыть раздевалки за 10 минут до начала занятий;
- проверить исправность и надежность установки и крепления спортивного оборудования и инвентаря;
- провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам занятий в спортивном зале.

2.2. Обучающиеся обязаны:

- переодеться в раздевалке в соответствующую спортивную форму;
- перед посещением бассейна необходимо тщательно вымыться под душем без плавательного костюма, используя принадлежности для душа;
- снять с себя предметы, способные травмировать в процессе занятий (наручные часы, заколки, украшения), убрать волосы;
- ознакомиться с техникой безопасности и охраны здоровья при занятиях избранным видом спорта и при использовании спортивного инвентаря и оборудования;
- заходить в спортзал только после приглашения преподавателя;
- перед использованием спортивного оборудования и инвентаря убедиться в их исправности.

2.3. К занятиям запрещено приступать:

- при плохом самочувствии, общем переутомлении организма;
- при наличии временных и постоянных противопоказаний к физической нагрузке;
- голодным.

3. Требования безопасности во время практических занятий

3.1. Во время практических занятий физической культурой обучающийся обязан:

- начинать выполнение физических упражнений только по команде (сигналу) преподавателя (тренера);
- не выполнять физические упражнения на неисправном, непрочном установленном и ненадежно закрепленном спортивном оборудовании;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила и бережного использовать инвентарь;
- избегать толчков, ударов по рукам, ногам, подножек;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя (тренера) и соблюдать правила выполнения физических упражнений;
- соблюдать установленные двигательные режимы (физической нагрузки и отдыха).

3.2. При проведении занятий в плавательном бассейне.

3.2.1. Обучающийся обязан:

- находиться в воде в плавательном костюме и шапочке;
- плавать по правой стороне дорожки с интервалом между пловцами не менее 3 метров;
- нырять со стартовых тумб в глубокой части бассейна только по команде преподавателя (тренера);

- начинать и заканчивать занятия строго в отведенное для плавания время.

3.2.2. Преподавателю (тренеру) проводить расчет занимающихся студентов перед началом и после окончания занятия.

3.2.3. В плавательном бассейне запрещено:

- плавать поперек бассейна;
- сидеть и висеть на разграничительных дорожках;
- бегать, толкаться, нырять с бортиков в мелкой части бассейна;
- прыгать со стартовых тумб с разбега, с выполнением сальто и винтовых движений;

- громко кричать, подавать ложные сигналы о помощи;

- устраивать шумные игры на воде;

- прыгать с вышек.

3.3. Во время занятий по легкой атлетике запрещено:

- резко останавливаться во время бега;

- выполнять прыжки на влажной скользкой поверхности;

- находиться в зоне метания при выполнении другим лицом броска;

- подбирать снаряды из зоны метания без разрешения преподавателя;
- передавать снаряды для метания броском;
- выполнять бросок при наличии людей в зоне метания.

3.4. При проведении занятий спортивными (подвижными) играми.

3.4.1. Перед началом игры следует овладеть техникой ударов и ловли мяча, освоить правильную стойку и способы падения при приеме мяча, персональную защиту.

3.4.2. При выполнении упражнений, связанных с физическим контактом или единоборством, требуется соблюдать технику приема с использованием страховки соответственно правилам.

3.4.3. Запрещается переходить или находиться на пути движения игроков.

3.4.4. Во время проведения двусторонних игр учащимся, не участвующим в игре, не разрешается проводить разминку или заниматься физическими упражнениями рядом с игровой площадкой.

3.4.5. Не разрешается выполнять удары (броски) по воротам без предварительного сигнала или внимания со стороны вратаря.

4. Требования безопасности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

4.1. Образовательный процесс для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ОВЗ) осуществляется с соблюдением принципов здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры.

4.2. Для проведения лекционных и практических занятий с инвалидами и обучающимися с ОВЗ допускаются преподаватели, имеющие соответствующую подготовку в области адаптивной физической культуры.

4.3. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы, занятия для инвалидов и обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих формах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах или на открытом воздухе;
- занятие настольным, интеллектуальным видом спорта;
- лекционные занятия.

4.4. Занятия для инвалидов и обучающихся с ОВЗ проводятся индивидуально или в смешанных группах. При этом число обучающихся в таких группах не должно превышать 8-12 человек.

4.5. Инвалиды и обучающиеся с ОВЗ могут в процессе проведения занятий пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с состоянием здоровья.

4.6. Обучающийся для прохождения обучения по адаптивной программе обязан предоставить личное заявление (либо заявление законного представителя) с указанием сведений о создании необходимых условий.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.1. В случае появления болевых ощущений (боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях), а также при плохом самочувствии обучающийся обязан прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

5.2. При возникновении неисправности в работе тренажера (иного спортивного оборудования) или его поломке необходимо прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю (тренеру). Занятия можно продолжать только после устранения неисправности оборудования.

5.3. При получении обучающимся травмы преподаватель обязан немедленно сообщить об этом в службу охраны труда и в деканат, оказать первую помощь пострадавшему, вызвать скорую помощь.

5.4. При возникновении пожара преподаватель (тренер) должен немедленно эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

6. Требования безопасности по окончании занятий

6.1. После завершения занятия обучающийся:

- по указанию преподавателя убирает спортивный инвентарь и оборудование в места его хранения;
- организованно покидает место проведения занятия;
- переодевается в раздевалке, снимает спортивную форму;
- моет лицо и руки с мылом, при необходимости принимает душ.

6.2. Преподаватель (тренер):

- приводит в исходное положение все тренажеры, проверяет их исправность;
- обеспечивает проветривание тренажерного зала;
- проверяет противопожарное состояние тренажерного зала и выключает свет в раздевалках, душевых и тренажерном зале.

6.3. Обучающимся запрещается:

- по окончании занятия оставаться на спортивной площадке или в спортивном зале;
- использовать спортивный инвентарь без разрешения преподавателя;
- выполнять физические упражнения, играть в спортивные игры без разрешения преподавателя;
- толкать выходящих из зала.

Лист ознакомления
с Инструкцией по охране здоровья для обучающихся СПБГЭУ
при проведении занятий по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт»

_____ (учебная группа)

| Дата ознакомления | ФИО | Год рождения | Личная подпись | Причина инструктажа |
|----------------------|-----|-----------------|-------------------|---------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |