МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА № 20 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Д.М. КАРБЫШЕВА»

445017, РФ, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Голосова, 83.
телефон/факс (8482) 26 33 53, e-mail: school20@edu.tgl.ru

СОГЛАСОВАНО
Мотивированное мнение выборного органа первичной профсоюзной организации учтено
Протокол № 6 от 21.02.2022 г.
Председатель профсоюза
_____ М.В. Мошева

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ «Школа № 20»
от 21.02.2022 № 82-од
_____ О.Н. Солодовникова

Инструкция по охране труда учителя физической культуры при проведении занятий по легкой атлетике муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Школа № 20 имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева» ИОТ-12-2022

Тольятти, 2022

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Школа № 20 имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева» (далее — школа), прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях по легкой атлетике обучающиеся должны избегать воздействия следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность учителя, который сообщает об этом администрации и врачу школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.5. В процессе занятий обучающиеся обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.6 Обучающимся запрещается трогать без разрешения учителя спортивное снаряжение.

1.7. Обучающиеся обязаны переодеваться в спортивный костюм и надевать спортивную обувь в раздевалке спортивного зала перед началом урока.

1.8. Учителю запрещается:

- оставлять без присмотра обучающихся на уроке и во время перемены;
- допускать к занятиям обучающихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- использовать неисправное спортивное оборудование;
- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

1.9. Учитель обязан:

- подготовить спортивное оборудование и спортинвентарь для обеспечения всех обучающихся на физической культуры;
- проверять исправность спортивного оборудования, имеющегося в спортзале и на спортивной площадке, перед каждым уроком;
- обеспечить безопасность спортивного оборудования, используемого на занятиях, не допускать нарушения инструкции по использованию спортивного оборудования и инвентаря;
- о возникших неполадках сообщить администрации школы;

- исключить из пользования непригодное оборудование;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину обучающихся во время занятий и в процессе подготовки к ним на переменах;
- использовать различные формы проведения разминки перед выполнением сложных упражнений;
- придерживаться принципа доступности выполнения упражнений каждым обучающимся;
- обеспечить показ приемов выполнения упражнений перед непосредственным выполнением их обучающимися.

1.10. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Учитель обязан:
- подготовить спортивный зал или спортивную площадку для обеспечения безопасности и эффективности занятия;
- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по легкой атлетике для всех обучающихся;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования инвентаря, имеющегося в спортивном зале и на спортивной площадке;
- проверять исправность спортивного оборудования перед каждым уроком;
- о возникших неполадках сообщить администрации школы;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- в благоприятную погоду проводить занятия по легкой атлетике максимально на сведем воздухе;
- проверить перед началом занятий одежду и обувь обучающихся, ознакомиться с медицинскими показаниями;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину обучающихся во время занятий и в процессе подготовки к ним на переменах;
- тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие посторонних предметов.

2.2. Учителю запрещается использовать неисправное спортивное оборудование.

2.3. Обучающиеся обязаны:
- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- пройти инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять требования охраны труда и правила для обучающихся при проведении уроков легкой атлетики;
- иметь спортивную форму для занятий легкой атлетикой.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Обучающиеся обязаны:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по совей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;
- во избежание столкновения исключить резко «стопорящую» остановку;
- перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания;
- выполнять требования охраны труда на уроке.

3.2. Обучающимся запрещается:

- выполнять пряжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
- подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.3. На уроках лёгкой атлетики учащиеся выполняют следующие требования:

Бег на короткие дистанции:

- при групповом старте бежать только по своей дорожке;
- исключить резко «стопорящую» остановку при финише.

Бег на средние дистанции:

- при групповом старте бежать первые 200 м только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом.

Бег на длинные дистанции:

- при групповом старте первые 200 м бежать только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

Метание мяча (мяча, гранаты) на дальность:

- дистанция между летающим снарядом и основной группой должна быть не менее 3м;
- основной группе учащихся находиться сзади или слева от метающего;
- не подавайте снаряд броском;
- не ловите снаряд стоя ноги вместе;
- перед метанием в мокрую погоду, вытирайте снаряды насухо;
- не метайте снаряд влажными ладонями;
- не переходите на места, на которых идут занятия по метанию, бегу.

3.4. На уроках лёгкой атлетики учащиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на уроке физкультуры учащийся должен прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт школы.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Обучающийся должен:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- при получении травмы немедленно сообщить об этом учителю, который должен оказать первую помощь, при необходимости отправить его к врачу школы в сопровождении взрослого или в ближайшее лечебное учреждение;
- при поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом учителю.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранение место.
5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
5.3. Тщательно вымыть руки и лицо мылом.