



Министерство образования и науки Самарской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

ПРИКАЗ

г.о. Тольятти

18.08.2023

№ 428а

«Об утверждении памятки»

В целях профилактики несчастных случаев при занятиях физической культурой обучающихся ГАПОУ СО «ТМК»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с 28.08.2023 г. памятку «Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями» (Приложение № 1).
2. Специалисту по охране труда Белозеровой С.А., ознакомить с памяткой «Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями» руководителей подразделений ГАПОУ СО «ТМК». Срок: 31.08.2023 г.
3. Заместителю директора по воспитательной работе Суховой Г.И. обязать классных руководителей ознакомить с памяткой «Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями» обучающихся под роспись. Срок: 20.09.2023 г.
4. Приказ довести до заинтересованных лиц.
5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

И.о. директора

Крюков

С.А. Крюков

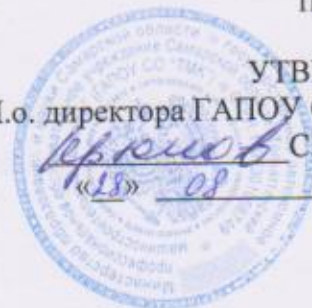
С приказом ознакомлены:

Сухова Г.И. *[Signature]*
Назайкинская И.В. *[Signature]*
Боброва И.В. *[Signature]*
Тулаева О.Ю. *[Signature]*

Исп.: Белозерова С.А.

[Signature]

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГАПОУ СО «ТМК»
С.А. Крюков
«28» 08 2023 г.



ПАМЯТКА

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Во время занятий физическими упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправно спортивного оборудования и инвентаря. Спортивные площадки для занятий физическими упражнениями и подвижными играми должны быть расположены на расстоянии не менее 10м от учебных корпусов и других помещений.

Покрытие площадок должно быть ровным, без камней и других предметов. Особые требования к оборудованию спортивных залов. Пол зала должна быть равной, окрашены, что позволяет быстро проводить влажную уборку. В начале занятий пол должен быть не только чистый, но и сухой. На влажной поверхности можно поскользнуться, особенно в спортивных и подвижных играх, при беге и прыжках.

Для того, чтобы не было травматизма, нужно заниматься в обуви на резиновой подошве. Обувь на кожаной подошве скользкая даже на сухой поверхности. Спортивное оборудование и снаряды должны быть не повреждены и соответствовать гигиеническим требованиям.

При выполнении физических упражнений инвентарь должен находиться в закрепленном положении. Вокруг гимнастических снарядов и под ними обязательно надо положить гимнастические маты. Во время падения или соскоков они предотвращают различные повреждения.

Во время бега на короткие дистанции нельзя перебегать на соседнюю дорожку, это может привести к столкновению учащихся. Все беговые соревнования проводят при движения в одном направлении.

В прыжках надо четко придерживаться очереди выполнения. Особой осторожности требует метание. Нельзя находиться в местах приземления мяча, гранаты. Категорически запрещается на всех занятиях нарушать дисциплину, выполнять упражнения без разрешения преподавателя.

Общими для всех видов занятий можно считать следующие правила

1. Соблюдение дисциплины в ходе занятий (при выполнении быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу, не толкаться, не кричать). Следить за расписанием учебных занятий, на урок приходите без опоздания.

2. Заниматься только с преподавателем или его помощником, обязательно выполнять все их требования.

Запрещается обучающемуся:

- без преподавателя выполнять сложные и неизвестные упражнения;
- скрывать от медицинского работника и преподавателя физического воспитания медицинские диагнозы, т.к. сокрытие может привести к несчастным случаям, травмам и ухудшению здоровья.

3. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц.

4. Не покидать без разрешения преподавателя место занятий.

5. Выполнение упражнений только на исправном оборудовании; бережно относиться к инвентарю и оборудованию; закончив выполнение упражнений с инвентарём (мячи, палки, скакалки...) класть его в место его хранения (специально отведённое место).
6. Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой.
7. Одежду и обувь для физической культуры необходимо приносить с собой в сумке (пакете). Перед тем, как приступить к занятиям необходимо, надеть спортивный костюм и обувь. После окончания занятий необходимо снять спортивный костюм и обувь, надеть одежду, форму (или другую одежду и обувь), вымыть лицо и руки с мылом.
8. На спортивной площадке и в зале не сорить, следить за чистотой.
9. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии.
10. Все освобождённые от занятий физическими упражнениями по состоянию здоровья, должны присутствовать на уроке.

Учебно-методический кабинет физкультуры
Информация о выполнении заданий
Фамилия, имя, отчество обучающегося
Дата выполнения задания
Подпись обучающегося
Подпись преподавателя
Дата проверки