

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Псковский государственный университет»**

**Филиал**

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования

**«Псковский государственный университет» в г. Великие Луки Псковской  
области**

Рассмотрено и одобрено  
на заседании Ученого совета  
филиала  
«20» ноября 2018 г.  
Протокол № 8

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора филиала  
от «26» ноября 2018 г.  
№ 398

### **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о требованиях безопасности к проведению занятий по физической культуре и  
спорту, при проведении соревнований в филиале федерального  
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования «Псковский государственный университет»  
в г. Великие Луки Псковской области**

## 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Положение о требованиях безопасности к проведению занятий по физической культуре и спорту, при проведении соревнований в филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Псковский государственный университет» в г. Великие Луки Псковской области (далее - Положение) разработано на основании требований ТК РФ, Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, Методических рекомендаций по разработке государственных нормативных требований охраны труда (постановление Минтруда России от 17.12.2002 № 80), ГОСТ Р 56199-2014 «Национальный стандарт Российской Федерации. Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций».

1.2. Требования безопасности являются обязательными при организации и проведении занятий (в академических группах, секциях, сборных командах по видам спорта), спортивных соревнований на открытых площадках и стадионах (в филиале и выездных).

1.3. Преподаватели, проводящие занятия по физической культуре, обязаны:

- руководствоваться настоящим положением, Правилами внутреннего трудового распорядка, Порядком организации и проведения занятий по физической культуре и спорту (физической культуре) в филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Псковский государственный университет» в г. Великие Луки Псковской области;

- нести ответственность за охрану здоровья и жизни студентов, обучать студентов безопасным приемам выполнения физических упражнений, следить за соблюдением мер безопасности;

- контролировать доступность нагрузки и последовательность ее увеличения;

- знать физическую подготовку каждого студента;

- при необходимости, обеспечивать страховку во время выполнения упражнений;

- при появлении у студентов во время занятий признаков недомогания немедленно направлять их к врачу, если необходимо - организовывать сопровождение.

1.4. Руководитель физического воспитания:

- несет персональную ответственность за подготовку и безопасное проведение учебных занятий и спортивных мероприятий;

- своевременно проводит проверку и испытания спортивного инвентаря и оборудования;

- утверждает планы подготовки и проведения соревнований;

- проводит целевой инструктаж руководителям соревнований о мерах безопасности участников соревнований (с оформлением в соответствующем журнале);

- утверждает персональный состав участников соревнований;

- распределяет ответственность за безопасное проведение мероприятия между руководителями соревнований;

- выдает руководителям соревнований необходимые документы: копии приказа по филиалу, маршрутный лист и т. п.

1.5. Требования безопасности к помещениям и спортивным сооружениям для проведения занятий и соревнований:

- полы спортзала - упругие, без щелей, с ровной и нескользкой поверхностью;

- окраска стен и потолка спортивного зала - устойчивая к ударам мяча, не осыпается и не пачкается;

- радиаторы водяного отопления закрыты деревянными щитами;

- оконные стекла защищены ограждениями. Окна имеют устройства для проветривания;

- освещенность спортзала не менее 300 лк — при занятиях подвижными играми, 200 лк - при занятиях гимнастикой и борьбой, 150 лк - при занятиях легкой и тяжелой атлетикой; освещенность ринга - 1000 лк. Боковое освещение не разрешается;

- светильники закрыты защитными решетками;

- электрический автомат (рубильник) установлен вне помещения (в коридоре, на лестничной площадке и т. д.);

- на видном месте вывешен план эвакуации на случай пожара;

- двери, предназначенные для эвакуации, открываются в сторону выхода из помещения, запоры - изнутри;

- на видном месте вывешены инструкции по безопасности на каждый вид спорта, предусмотренный учебным планом;

- имеется укомплектованная медицинская аптечка, доступ к которой должен быть свободным;

- беговая дорожка — без бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;

- прыжковые ямы заполнены взрыхленным на глубину 20-40 см песком, расстояние от края прыжковой ямы до толковой доски не менее 1 м.

- в спортзале находится не менее двух огнетушителей;

1.6. Требования безопасности при проведении занятий по физкультуре и соревнований:

- студенты, не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям по физкультуре не допускаются;

- студенты, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на занятиях по физкультуре.
- соблюдаются возрастные нормы начала специализации в спорте и допуска к соревнованиям;
- подготовленность участников соответствует классу данных соревнований. К спортивным соревнованиям не допускаются студенты освобожденные от занятий на длительный срок;
- всеми участниками соблюдаются правила соревнований;
- участники допускаются к соревнованию в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду спорта, сезону и погоде, и соблюдают правила их ношения;
- о каждом несчастном случае немедленно сообщается руководителю соревнований и администрации;
- при неисправности инвентаря и оборудования соревнования немедленно прекращаются; об этом сообщается руководителю соревнований.

1.7. Требования безопасности, предъявляемые к спортивному инвентарю, снарядам и оборудованию:

- спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых (спортивный, тренажерный зал) и открытых (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий) спортивных сооружений, должны находиться в исправности и должны быть надежно закреплены;
- пластины для крепления крюков и растяжек плотно привинчены к полу и надежно закреплены;
- гимнастические маты укладываются вплотную друг к другу, обеспечивая необходимую площадь для выполнения упражнений;
- мячи набивные используются по номерам в соответствии с возрастом и физической подготовкой студента;
- спортивные снаряды, предназначенные для метания, должны соответствовать возрасту и полу (по правилам соревнований).

1.8. Во время проведения занятий по физкультуре, соревнований студенты могут травмироваться или заболеть при:

- падении, выполняя упражнения на спортивных снарядах или упражнения без страховки;
- падении, выполняя упражнения без применения гимнастических матов, прыжковой доски;
- выполнении прыжков «с места» или «с разбега» при отсутствии прыжковой ямы или ее плохого состояния;
- падении, выполняя упражнения на спортивных снарядах (причины: влажные ладони, загрязненные снаряды, мокрый пол);
- повышенной (пониженной) температуре воздуха;

- плохой видимости;

1.9. Одежда и обувь студентов во время проведения занятий по физической культуре должна соответствовать следующим требованиям:

- размеры и покрой одежды не должны затруднять дыхание, кровообращение и не стеснять движений. Одежда не должна быть слишком свободной;

- рубашки с узкими воротниками и манжетами, брюки с поясом, а также одежда из джинсовых тканей недопустимы;

- обувь плотно облегает стопу, без каблука, подошва обуви толщиной не более 1,5 см;

1.10. При несчастном случае, происшедшем во время занятий, соревнований вне учебного заведения или в походе, очевидец травмы обязан сообщить о случившемся преподавателю, оказать пострадавшему первую помощь, принять меры к доставке его в медицинское учреждение. По возможности, сохранить обстановку места происшествия до прибытия комиссии по расследованию несчастного случая.

1.11. При нахождении на территории филиала, во время занятий, спортивных соревнований преподаватель и студенты обязаны выполнять Правила внутреннего распорядка обучающихся.

1.11.1. Администрация филиала несет ответственность за:

- подбор кадров тренерско-преподавательского и инструкторского состава, технического персонала;

- финансовое и материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса и спортивных мероприятий;

- наличие и эффективность работы защитных и спасательных, в том числе противопожарных, средств.

1.11.2. Тренерско-преподавательский состав несет ответственность за:

- отсутствие планирования учебно-тренировочного процесса и методические ошибки в построении занятий, форсирование подготовки студентов, нарушение дидактических принципов последовательности и постепенности;

- отсутствие проверки преподавателем (тренером) качества спортивного оборудования и безопасности мест занятий, а также защитного инвентаря и снаряжения;

- отсутствие страховки при проведении учебно-тренировочных занятий и во время соревнований;

- некомпетентность при использовании в учебно-тренировочном процессе упражнений из других видов спорта;

- плохую дисциплину на учебно-тренировочных занятиях;

- отсутствие у преподавателя (тренера) данных медицинского контроля;

- допуск к занятиям и соревнованиям студентов, не прошедших медицинский контроль, а также студентов, не закончивших полностью курс лечения после травмы, заболевания или хирургического вмешательства;
- неоказание первой помощи пострадавшему (студенту, спортсмену) и его несвоевременную доставку в медицинское учреждение;
- предложение спортсмену использовать в процессе тренировки или соревнования допинг, стимулятор, иной запрещенный препарат или процедуру.

#### 1.11.3. Студенты несут ответственность за:

- несоблюдение правил данного вида спорта и требований безопасности;
- попытку выполнить самостоятельно упражнение без достаточной физической подготовки;
- сокрытие травмы или заболевания от врача, тренера, товарищей по группе (членов команды);
- использование в тренировочном процессе и на соревнованиях допинга или иных запрещенных препаратов и процедур;
- выход на тренировку, соревнования и т. п. без разрешения тренера;
- использование без разрешения и необходимого контроля средств технических видов спорта: стрелкового оружия и т. п.;
- небрежность и неаккуратность в подготовке и использовании спортивного инвентаря, защитного и спасательного снаряжения;
- недисциплинированность, шутки и розыгрыши, повлекшие за собой травму или несчастный случай.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ**

### 2.1. Преподаватель обязан:

- проверить посещение студентов по журналу посещаемости;
- убедиться, что все студенты одеты в соответствующую виду спорта и времени года спортивную одежду и обувь;
- выяснить состояние здоровья каждого студента. При необходимости, организовать доставку больного в медицинское учреждение;
- проверить исправность, комплектность спортивного инвентаря и приспособлений;
- провести разминку перед выполнением основных физических упражнений по учебной программе;
- убедиться, что температура, влажность, скорость движения воздуха (микроклимат) и освещенность в норме (соответствуют времени года).

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ, СОРЕВНОВАНИЙ**

3.1. Во время занятий (соревнований) на закрытых (спортивный, тренажерный зал) и открытых (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий) спортивных сооружений:

3.1.1. Преподаватели обязаны:

- неотлучно находиться на рабочем месте;
- руководить учебным процессом;
- перед занятиями и соревнованиями провести студентам целевой инструктаж;
- проверить форму студентов на соответствие виду спорта и времени года;
- обеспечивать безопасное проведение занятия или спортивного соревнования.

3.1.2. Студенты обязаны:

- выполнять требования преподавателя при проведении занятий (соревнований) в данном виде спорта;
- соблюдать дисциплину, поддерживать чистоту и порядок, не покидать занятие (соревнование) без разрешения преподавателя;
- находиться на месте занятия (соревнования) до его окончания;
- не вступать в контакт с посторонними лицами;
- выполнять требования безопасности.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. Оказание первой помощи пострадавшему:

- первая помощь должна быть инструктором по физической культуре;

4.2. Оказав первую помощь, необходимо доставить пострадавшего в медицинское учреждение (транспортом, если имеется, или вызвать «скорую помощь»). В спортзале должен иметься список номеров телефонов ближайших медицинских учреждений.

4.3. Преподаватель должен сопроводить пострадавшего в медицинское учреждение и получить от дежурного врача приемного покоя информацию о степени тяжести полученной травмы.

4.4. Преподаватель обязан сообщить о происшествии руководителю физвоспитания, который, в свою очередь, доложить директору филиала, специалисту по охране труда, председателю профкома филиала.

## **5. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПО РАЗДЕЛАМ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

### **5.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Приступать к выполнению легкоатлетических упражнений после разминки по заданию преподавателя (тренера).

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности разминка должна быть более интенсивной.

Обувь студентов должна плотно облегать ногу и не стеснять кровообращения, подошва - исключать скольжение.

#### **Метание спортивных снарядов (молот, диск, копьё, ядро, граната):**

- ✓ перед выполнением упражнения посмотреть, нет ли людей в направлении метания;
- ✓ перед метанием в сырую погоду вытирать снаряды насухо;
- ✓ хранить и переносить спортивный инвентарь для метания в специальных укладках;
- ✓ запрещается:
  - стоять справа от метящего, ходить за снарядом без разрешения;
  - находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания;
  - производить произвольное метание, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метания, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент;
  - подавать снаряд броском;
  - ловить ядро низко опущенными кистями рук во избежание ушиба пальцев о грунт;
  - ловить ядро стоя «ноги вместе» во избежание падения ядра на ноги;
  - переходить места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.

#### **Прыжки в длину:**

- ✓ подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки;
- ✓ тщательно разрыхлять песок в яме - месте приземления;
- ✓ не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте. Не приземляться на руки;
- ✓ не оставлять грабли и лопаты на местах занятий. Грабли класть зубьями вниз, обувь - шипами вниз.
- ✓ запрещается переходить места, на которых проводятся занятия по прыжкам



## **Бег:**

- ✓ запрещается:
  - бежать навстречу общему движению;
  - бежать по грязной и скользкой дорожке;
  - выполнять упражнения там, где играют в футбол или метают спортивные снаряды;
  - во время бега на короткую дистанцию переходить на соседнюю беговую дорожку;
  - после завершения бега резко останавливаться, садиться или ложиться на землю, траву;
  - применять «стопорящую остановку».
  - переходить места, на которых проводятся занятия по бегу.

## **5.2. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:**

- ✓ при выполнении упражнений не мешать движениям стоящих рядом, не касаться их при выполнении маховых движений руками или ногами, а также скакалкой, палкой и т. д.;
- ✓ не подходить близко к выполняющим упражнения с гантелями, обручем и другими спортивными снарядами.

## **5.3. ЕДИНОБОРСТВА (БОКС, БОРЬБА, ДЗЮДО, РУКОПАШНЫЙ БОЙ, АРМСПОРТ):**

- ✓ перед занятием снять все украшения;
- ✓ проведение занятий без средств защиты запрещается. За исправность и чистоту средств защиты ответственность несет преподаватель (тренер)
- ✓ форма должна соответствовать требованиям правил соревнований
- ✓ проведение занятий без ковра (где по правилам проведения соревнований это предусматривается) запрещается;
- ✓ соревнования по армспорту проводить за специализированным столом.

## **5.4. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА:**

Упражнения с гирями и гантелями выполнять в специально отведенном месте в зале.

Запрещается:

- ✓ выполнять упражнения без команды преподавателя (тренера). Студенты обязаны выполнять упражнения указанным способом;
- ✓ выполнять упражнения со штангой вне пределов атлетического помоста;
- ✓ подходить к выполняющему упражнения со штангой, гирями или гантелями ближе, чем на 1 м
- ✓ выполнять упражнения с большим весом «в положении «лежа» и «в приседании со штангой за головой» без страхующих;
- ✓ покидать зал без разрешения преподавателя (тренера)

### **5.5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ):**

- ✓ для получения допуска к занятиям в тренажерном зале получить медицинское разрешение и пройти инструктаж по пользованию тренажерами;
- ✓ начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя (тренера);
- ✓ студенты обязаны соблюдать правила пользования тренажерами, режим занятий и отдыха;
- ✓ студенты должны заниматься в спортивной форме и обуви установленного образца;
- ✓ тренажеры должны быть обеспечены инструкциями по безопасности;
- ✓ в тренажерном зале должна быть в наличии аптечка для оказания первой помощи.
- ✓ не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

### **5.6. СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА:**

- ✓ к занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по безопасности;
- ✓ занятия проводятся в спортзале по расписанию;
- ✓ спортзал должен быть открыт за 5 мин до начала занятий. Вход разрешается в присутствии преподавателя (тренера). Опоздавшие на занятия не допускаются;
- ✓ студенты должны быть в спортивной форме установленного образца;
- ✓ устанавливать и переносить гимнастические снаряды только по указанию преподавателя (тренера).

Перед началом занятий:

- ✓ протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой
- ✓ проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев;
- ✓ в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

Во время занятий:

- ✓ не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя (тренера) и без страховки;
- ✓ ладони при выполнении упражнений на спортивных снарядах должны быть сухими;
- ✓ не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим студентом;
- ✓ при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки

ступней, пружинисто приседая;

✓ при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

✓ при занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливать в зависимости от индивидуальных данных студента. Ширина должна приблизительно равняться длине предплечья;

✓ изменяя высоту брусьев, ослабить винты и поднимать одновременно оба конца каждой жерди. Поднимая или опуская жерди брусьев, держаться за жердь, а не за ее металлическую опору. Каждый раз перед выполнением упражнения проверять, закреплены ли стопорные винты;

✓ выдвигать ножки у прыжковых снарядов поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

### **5.7. ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, МИНИФУТБОЛ, ФУТБОЛ:**

К занятиям спортивными играми допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

Занятия проводятся с учетом возрастных норм, половых особенностей и подготовленности студентов.

Перед началом занятий:

✓ надеть спортивную форму, обувь с нескользкой подошвой, защитные средства (щитки, налокотники, наколенники и др.);

✓ проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования;

✓ проверить состояние пола или спортплощадки на отсутствие посторонних предметов. Игра проводится на сухой площадке. Если игра проходит в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим;

✓ все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, закрываются матами или ограждаются.

Безопасность во время игры:

✓ занятия проводятся под руководством преподавателя (тренера);

✓ занятия проводятся на спортплощадках и в залах стандартных размеров, отвечающих правилам игры;

✓ перед игрой снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены, а очки закреплены;

соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя (тренера), капитана команды

✓ избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам.

При падении сгруппироваться во избежание получения травмы;

✓ после занятий снаряды должны быть поставлены на место (по схеме их размещения в зале);

✓ выход студентов из зала во время занятий возможен с разрешения

преподавателя (тренера).

#### **6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЙ**

После окончания занятий по физкультуре преподаватель обязан:

- построить группу, подвести итог занятия, сделать замечания (если они есть), отпустить студентов в раздевалку. Если занятия проходили на открытых площадках, группа в сопровождении преподавателя возвращается в спортзал;
- назначить дежурных, которые подготавливают зал (влажная уборка) для занятий следующей группы студентов;
- отключить электроснабжение, воду, все приборы и сдать в установленном порядке ключи от зала.