



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Омский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «ОмГПУ»)

«Согласовано»

Председатель профкома студентов

В.В. Белоусов

2020 г.



«Утверждаю»

Ректор ФГБОУ ВО «ОмГПУ»

И.И. Кротт

«17»

2020 г.



ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности для обучающихся
при выполнении физических упражнений
в условиях электронного обучения в онлайн-режиме
ИТБ № 53-06/21

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К выполнению физических упражнений допускаются студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), выполняют физические упражнения только по плану занятия для занимающихся специальной медицинской группы.
- 1.3. При выполнении физических упражнений соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.4. При выполнении физических упражнений в условиях электронного обучения в онлайн-режиме возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при выполнении упражнений в ограниченном пространстве;
 - травмы при выполнении упражнений в присутствии домашних животных, посторонних предметов.
- 1.5. Выполнение физических упражнений должно осуществляться в хорошо проветренном помещении.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить состояние имеющегося пространства для исключения контакта с предметами при выполнении упражнений:
 - вытянуть руки вперед, в стороны, в верх в вертикальной горизонтальной и плоскостях;

- исключить присутствие посторонних предметов на полу;
- исключить присутствие неустойчивых, хрупких предметов.

2.3. При выполнении физических упражнений в положении сидя, лежа положить гимнастический коврик (плед), чтобы поверхность была мягкой, ровной.

2.4. На время выполнения физических упражнений исключить возможное травмирующее воздействие домашних животных.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Внимательно ознакомиться с инструкциями преподавателя, строго соблюдать последовательность действий и следовать организационно-методическим указаниям.

3.2. Не выполнять физические упражнения при плохом самочувствии.

3.3. При выполнении физических упражнений проводить измерение частоты сердечных сокращений (пульса) с интервалом не более 10 минут.

3.4. При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. Физические упражнения выполнять медленно, плавно, постепенно увеличивая амплитуду движений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении болезненных ощущений, ухудшении самочувствия обучающийся обязан немедленно сообщить об этом преподавателю, снизить физическую нагрузку либо прекратить выполнение физических упражнений.

4.2. При возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятия, эвакуироваться из здания, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.

4.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю, прекратить выполнение физических упражнений и при необходимости отправиться в ближайшее лечебное учреждение.


5. Требования безопасности по окончании занятий


5.1. Убрать в отведенное место для хранения инвентарь.

5.2. Проветрить помещение.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заведующий кафедрой физического воспитания  Матюнина Н.В.

Руководитель службы охраны труда  Скандакова Н.А.