

УТВЕРЖДАЮ
директор КГБПОУ
«Рубцовский педагогический
колледж»



С.А. Загайнов



**ПАСПОРТ
КАБИНЕТА
Спортивный зал
Лыжная база**

Общие сведения

Фамилия, имя, отчество заведующего кабинетом Кузьменко Татьяна Анатольевна

Фамилия, имя, отчество лаборанта

Площадь кабинета

2
171,7 М

Инструкция № 6-0 по охране труда при проведении занятий в спортивном зале ИОТ-О-6-2018

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в спортивном зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

– травмы и ранения при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки; при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов; при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;

– травмы и ранения по неосторожности, невнимательности.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Перед началом занятий обучающимся необходимо снять имеющиеся серьги, кольца, часы, цепочки, заколки, иные украшения. Длинные волосы следует аккуратно заплести.

2.3. Проверить чистоту используемого оборудования.

2.4. Проверить надежность креплений и исправность используемого оборудования.

2.5. По необходимости место проведения упражнений оборудовать гимнастическими матами.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения без присутствия преподавателя, а также без страховки.

3.2. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.3. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.5. Четко выполнять требования преподавателя и правила выполнения различных упражнений и заданий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях и стопах, участках тела, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом руководству колледжа и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Привести зал в надлежащий порядок.

5.3. Снять спортивный костюм, спортивную обувь.

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

Инструкция № 7-о по охране труда при занятиях гимнастикой ИОТ-О-7-2018

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу или твердом покрытии;
- травмы при неисправности гимнастических снарядов;
- выполнение упражнений без разминки;
- отсутствие дисциплины.

1.4. При проведении занятий по гимнастике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

1.8. Маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;

- канат не должен иметь порывов и узлов;
- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;
- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.
2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, браслеты, часы и т. д.).
2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.
2.4. Под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

2.5. По команде преподавателя встать в строй для общего построения. Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

2.6. Не переносить и не перевозить тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

2.7. При переноске матов держаться за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следить, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комки, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

2.8. Всю площадь вокруг бревна застелить матами в один слой, а в месте приземления — в два слоя.

2.9. На опорном прыжке в месте приземления уложить маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

2.10. Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабить винты, поднять одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

2.11. Высоту перекладины устанавливать в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стоять под перекладиной во время ее установки.

2.12. Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигать ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Упражнения выполнять только по команде преподавателя.

3.2. Не выполнять упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

3.3. Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервал и дистанцию.

3.4. Перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов, вытирать руки насухо.

3.5. Выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой.

3.6. При выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая.

3.7. При появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю.

3.8. Переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом указанным преподавателем.

3.9. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекать и не мешать ему.

3.10. Залезать и спускаться с каната способом, указанным преподавателем. Не раскачивать канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

3.11. Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

3.12. Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

3.13. Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом.

3.14. Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя.

4.2. С помощью преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь.

4.3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организовано покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организовано покинуть место проведения занятия.

5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Вымыть с мылом руки.

Инструкция № 8-о по охране труда при занятиях легкой атлетикой ИОТ-О-8-2018

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся 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 проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Лицо, допустившее нарушение или невыполнение требований охраны труда, привлекается к ответственности в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановки.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения преподавателя не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить снарядами для метания без разрешения преподавателя.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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

Инструкция № 2-о по охране труда при занятиях по лыжной подготовке ИОТ-О-2-2018

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- обморожения;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы.

1.3. При занятиях лыжной подготовкой должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Лыжную подготовку (в соответствии с приложением № 7 к СанПин 2.4.2.2821-10) рекомендуется проводить при следующем температурном режиме:

Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	Без ветра	При скорости ветра до 5 м/сек	При скорости ветра 6-10 м/сек	При скорости ветра более 10 м/сек
14-15 лет	- 15 ⁰ С	- 12 ⁰ С	- 8 ⁰ С	Занятия не проводятся
16-17 лет	- 16 ⁰ С	- 15 ⁰ С	- 10 ⁰ С	

1.5. Работник, допустивший нарушение или невыполнение требований охраны труда, привлекается к ответственности в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Обучающимся и преподавателю необходимо надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

2.2. Необходимо проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Преподавателю перед занятием проверить подготовленность лыжни.

3. Требования безопасности во время работы

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщать преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом преподавателю.

4.3. При получении обучающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости доставить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся, опросить обучающихся о их состоянии здоровья.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкция № 1-о по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, др.) ИОТ-О-1-2018

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должны соблюдаться учебная нагрузка, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях;
- нарушения правил проведения игры;
- падения на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся преподаватель обязан немедленно оказать первую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в медицинский кабинет и сообщить дежурному администратору колледжа.

1.8. В процессе занятий преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в спортивном зале. Спортивный инвентарь подлежит ежедневной обработке моющими средствами.

1.10. Спортивный инвентарь, размещенный в зале, протирают увлажненной ветошью, металлические части – сухой ветошью в конце каждой учебной смены.

1.11. После каждого занятия спортзал проветривают не менее 10 минут. Спортивные маты ежедневно протирают мыльно-содовым раствором.

1.12. Лица, допустившие невыполнение или нарушение требований охраны труда, привлекается к ответственности в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин, футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить отсутствие посторонних предметов на полу зала или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время занятий

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) преподавателя.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом дежурному администратору колледжа. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы, немедленно оказать первую помощь

пострадавшему, доставить в медицинский кабинет, сообщить об этом дежурному администратору, при необходимости вызвать скорую помощь или доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и вымыть руки с мылом.

Учебно-методическое обеспечение кабинета

№ п/п	Название	Кол-во Экземпляров
1	УМК Физическая культура ОДБ 03	1
2	УМК МДК 01.07. Теория и методика физического воспитания с практикумом	1
3	Учебно-методическое пособие «Организация и проведение игры баскетбол» Н.Д. Дмитриева 2009г.	10
4	Учебно-методическое пособие «Биомеханика» В.О. Ксендзов, 2007 г.	1
5	Методические рекомендации «Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками в 7 классе»	1
6	Методические рекомендации «Обучение технике плавания способом брасс»	1
7	Методическая разработка по преддипломной педагогической практике в общеобразовательной школе. Для руководителей практики, студентов специальности «физическая культура»	1
8	Методические рекомендации для абитуриентов РПК специальности «физическая культура»	1
9	Методические рекомендации «Общая и специальная физическая подготовка волейболистов в учебном и тренировочном процессе» для студентов специальности «Физическая культура»	1
10	Методические рекомендации «Совершенствование технических элементов игры в волейболе» для студентов специальности «Физическая культура»	1
11	Методическая разработка «Пробные уроки в общеобразовательной школе» специальность «Физическая культура»	1

Технические средства обучения кабинета

№ п/п	Наименование ТСО	Год приобретения	Инвентарный №
1.	Компьютер	2001	110104046
2	Принтер HP 1020	2005	110106451