

Программа первичного инструктажа с помощниками инструкторов по адаптивному спорту

Физическая культура всегда связана с повышенным риском травматизма. Это накладывает на преподавателя по физкультуре высокие требования к исполнению техники безопасности. Преподаватель, а также каждый занимающийся должны неукоснительно придерживаться установленных правил. Руководство учебного заведения обязано обеспечить соответствие нормативам безопасности спортивный зал, открытую спортивную площадку, а также спортивный инвентарь и любое дополнительное оборудование, используемое на уроках. В случае если преподаватель физкультуры обнаружил несоответствие каких-либо объектов, связанных с занятиями, установленным нормам, он должен незамедлительно уведомить об этом руководство школы и прекратить использовать их в уроках до устранения опасности.

Техника безопасности на занятиях предполагает, что занимающиеся с ней будут ознакомлены еще до того как приступят к занятиям. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятий и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения техники безопасности на физкультурных занятиях.

- Во время проведения занятий по физкультуре вероятно воздействие на обучающиеся такие факторы: травмы при падении на твердом покрытии или грунте, травмы при нахождении в секторе броска, травмы вследствие плохой разминки, травмы при столкновении и нарушении правил спортивных игр или обращения со спортивным инвентарем. Для минимизации рисков необходимо придерживаться техники безопасности;
- К занятиям по физической культуре допускаются только занимающиеся, которые прошли инструктаж по технике безопасного поведения;
- На занятиях по физической культуре участвуют только участники проекта, которые имеют соответствующий уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили преподавателю документ;
- Занимающиеся для занятий по физической культуре обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае если занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям;
- На занятиях физкультуры запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу;
- После физической нагрузки занимающимся нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

Положения техники безопасности на практических занятиях физкультуры во время занятий, а также до и после занятий.

Техника безопасности на занятиях физкультуры до начала занятий

- Занимающиеся должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. На занятие занимающийся должен выходить в спортивной форме и обуви;
- Перед уроком необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – браслеты, перстни, часы и так далее.;
- С разрешения преподавателя занимающиеся могут приходить на место проведения урока;
- Перед занятием физкультуры с разрешения преподавателя занимающиеся могут аккуратно подготовить спортивный инвентарь;
- Услышав команду, занимающиеся должны встать в строй для начала проведения занятия физкультуры.

Инструкция по технике безопасности на занятиях физкультуры во время занятий

- Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции преподавателя по технике безопасности на занятиях физкультуры;
- Выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя;
- Выполняя групповой забег на короткую дистанцию, бежать только по своей дорожке;
- При забеге для минимизации риска падения и столкновения после пересечения финишной черты занимающийся не должен резко останавливаться;
- Нельзя выполнять прыжки на рыхлом, скользком или неровном грунте, также нельзя приземляться после прыжка на руки;
- Перед выполнением упражнений метания необходимо удостовериться в отсутствии в секторе броска людей или посторонних предметов. Также нельзя стоять справа вблизи от метаемого, находится в зоне броска во время упражнения и ходить за снарядами без разрешения преподавателя;
- Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее;
- Занимающиеся запрещено несанкционированно менять траекторию движения, делать опасные движения или броски предметов, выполнять упражнения на брусьях и перекладине с влажными ладонями, баловаться и мешать проведению занятия;

- При ухудшении самочувствия или получении травмы занимающийся обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.

Техника безопасности на занятиях физической культуры после занятий

- При необходимости и с разрешения преподавателя занимающиеся убирают спортивный инвентарь;
- Занимающиеся после разрешения учителя по физкультуре организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку;
- Занимающиеся переодеваются в сменную одежду и обувь;
- Занимающиеся хорошо моют с мылом руки и умываются.

Техника безопасности – это важный элемент учебного процесса, поэтому к нему надо относиться серьезно в первую очередь каждому из преподавателей, внимательно проверяя состояние инвентаря и контролируя поведения школьников.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Проведение тренировочных занятий разрешается: на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии; при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни обучающихся; при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды обучающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам. При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности: осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями; проведение инструктажа (1 раз в полгода) обучающихся по технике безопасности на тренировочных занятиях определённым видом спорта с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа; обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий; тщательное проведение разминки; тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.); осуществление постоянного контроля состояния обучающихся; снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.; обязательное регулярное

медицинское обследование обучающихся; соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни; соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.; индивидуальный подход к обучающимся при занятиях видами спорта; оптимально сочетание нагрузки и отдыха; постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.