

ИНСТРУКЦИЯ № 3.1С

о правилах безопасности для обучающихся при проведении занятий по физической культуре ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Мнение профсоюзной организации
обучающихся ВФ ВолГУ
от « 17 » 03 2026 г. № 2 учтено.

Мнение объединенного совета
обучающихся ВФ ВолГУ
от « 17 » 03 2026 г. № 5 учтено.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ВФ ВолГУ

_____ **Е.В. Логинова**
« 23 » 03 2026 г.
Приказ № 07.01-07-36
« 23 » 03 2026 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 55AA851599798DB84CB7E279019CBCAF
Владелец: Логинова Елена Викторовна
Действителен: с 05.03.2026 до 05.06.2027

Основные понятия физической культуры

Физическая культура - органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физическое развитие – это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение обучающимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

1. Общие правила безопасности

Обучающийся обязан:

- 1.1. Пройти медицинский осмотр, предоставить справку с медицинской организации с указанием медицинской группы для занятий физической культурой. Заниматься в той медицинской группе, к которой относится по состоянию здоровья.
- 1.2. После болезни предоставить преподавателю справку от врача.
- 1.3. Присутствовать на занятии в случае освобождения врачом после болезни.
- 1.4. Иметь опрятную спортивную форму, соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия.
- 1.5. Иметь коротко остриженные ногти, подобранные волосы.

Название документа: Инструкция о правилах безопасности для обучающихся при проведении занятий по физической культуре. ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ
--

Разработчик: Ведущий специалист по охране труда Ю.С. Франц	Страница 1 из 5	Версия 1
--	-----------------	----------

Копия с данного оригинала при распечатке недействительна без заверительной надписи
--

- 1.6. Выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя.
- 1.7. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его по назначению.
- 1.8. Знать и выполнять настоящую инструкцию.

Обучающимся запрещено:

- 1.9. Резко открывать двери, виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке и спортивном зале.
- 1.10. Вставлять в розетки посторонние предметы.
- 1.11. Приступать к занятию с жевательной резинкой во рту.
- 1.12. Заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

2. Правила безопасности перед началом занятий

Обучающийся обязан:

- 2.1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.
- 2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, серьги, кольца, браслеты и т.п.), убрать - заколоть волосы.
- 2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы (наушники, мобильные устройства и т.п.), выбросить жевательные резинки.
- 2.4. Под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
- 2.5. С разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия.
- 2.6. По команде преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Правила безопасности во время занятий

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством преподавателя.

Обучающийся обязан:

- 3.1. Внимательно слушать и четко выполнять задания преподавателя.
- 3.2. Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя.
- 3.3. Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений.
- 3.4. Выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся запрещено:

- 3.5. Покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя.
- 3.6. Толкаться, ставить подножки.
- 3.7. Залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах.
- 3.8. Жевать жевательную резинку во время занятия.
- 3.9. Мешать и отвлекать других при объяснении заданий и выполнении упражнений.
- 3.10. Выполнять упражнения с влажными ладонями.
- 3.11. Резко изменять направление своего движения.

4. Правила безопасности при несчастных случаях в экстремальных ситуациях

Обучающийся обязан:

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

4.2. При помощи преподавателя вызвать травмированному медицинскому работнику ВФ ВолГУ или, в случае необходимости, «скорую помощь».

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно под руководством преподавателя, покинуть место проведения занятия, согласно плану эвакуации.

4.4. По распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Правила безопасности по окончании занятий

Обучающийся обязан:

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

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

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

5.4. Вымыть с мылом руки.

Разработал:

Ведущий специалист по охране труда

Ю.С. Франц

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий Университетским колледжем

М.В. Парфенова

Заведующий кафедрой ИМиЕНД

А.А. Полковников

Председатель объединенного
совета обучающихся ВФ ВолГУ

А.О. Попов

Председатель профсоюзной организации
обучающихся ВФ ВолГУ

А.А. Кузнецова

Название документа: Инструкция о правилах безопасности для обучающихся при проведении занятий по физической культуре. ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ
--

Разработчик: Ведущий специалист по охране труда Ю.С. Франц	Страница 3 из 5	Версия 1
--	-----------------	----------

Копия с данного оригинала при распечатке недействительна без заверительной надписи
--

[illegible]

**Периодическое внесение изменений и дополнений в инструкцию в период между ее
пересмотрами**

№ П/П	Содержание изменений и дополнений	Подпись	
		Ведущий специалист по охране труда	Руководитель подразделения

Название документа: Инструкция о правилах безопасности для обучающихся при проведении занятий по физической культуре. ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Разработчик: Ведущий специалист по охране труда Ю.С. Франц Страница 5 из 5 Версия 1

Копия с данного оригинала при распечатке недействительна без заверительной надписи