**ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ**

**НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

***Загальні положення***

Правила техніки безпеки під час організації та проведення занять з фізичного виховання поширюються на всіх учасників навчально-виховного процесу. Ці міри безпеки є обов’язковими для здобувачів вищої освіти.

Заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти проводяться згідно з навчальною програмою з дисципліни «Фізичне виховання», затвердженою навчально-методичною радою закладу вищої освіти та складеною відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти.

До занять з фізичного виховання допускаються здобувачі вищої освіти, якi пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров’я та на його основі отримали допуск до занять фізичними вправами.

Висновок про стан здоров’я медичний персонал доводить до відома здобувачів вищої освіти та викладача з фізичного виховання. На підставі цих даних здобувачі вищої освіти розподіляються для занять з фізичного виховання на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

***Вимоги до техніки безпеки перед початком занять***

1.До занять з фізичного виховання допускаються здобувачі вищої освіти, якi пройшли медичний огляд та інструктаж з техніки безпеки.

2. Забороняється вхід здобувачів вищої освіти у спортивний зал до початку занять.

3. У роздягальні не можна штовхатися, усі речі необхідно розміщувати так, щоб вони не становили загрозу здоров’ю здобувачів вищої освіти.

4. Спортивне взуття має бути з неслизькою підошвою;

5. Спортивний одяг повинен бути повітряпроникним.

***Вимоги техніки безпеки під час проведення занять***

*Загальні вимоги:*

1. Необхідно суворо дотримуватись вимог техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання.

2. На занятті з фізичного виховання здобувачі вищої освіти повинні бути одягнені у спортивну форму, взуті у спортивне взуття.

3. Спортивна форма завжди повинна бути чистою.

4. Взуття повинно бути з гумовою підошвою, відповідати розміру, що носить здобувач вищої освіти.

5. Повинно бути зібране волосся.

6. Заборонено виконувати фізичні вправи, маючи вологі долоні.

7. Необхідно дотримуватися організаційно-методичних вказівок при виконанні фізичних вправ.

8. Не можна виконувати фізичні вправи на мокрій або слезькій поверхні підлоги спортивного залу (спортивного майданчика).

9. Необхідно бути уважним при виконанні фізичних вправ «коловим» методом, переходах від приладу до приладу.

10. Необхідно дотримуватися дистанції між здобувачами вищої освіти під час виконання вправ з метою запобігання зіткнень.

11. Не можна знаходитися у секторі або поблизу нього при виконанні фізичних вправ іншим здобувачем вищої освіти.

12. Спортивний інвентар слід передавати із рук в руки.

13. При поганому самопочутті, запамороченнях, потертостях, пошкодженнях почервонінні шкіри, болях в серці, печінці, шлунково-кишкових розладах, больових відчуттів у суглобах рук і т. д. необхідно терміново припинити заняття і сповістити про це викладачу.

*Не дозволяється:*

1. Заходити в спортивний зал без спортивного взуття.

2. Виконувати фізичні вправи у спортивному залі без присутності в ньому викладача.

3. Вживати жувальну гумку на занятті з фізичного виховання.

4. Носити на заняттях з фізичного виховання ланцюжки, браслети, каблучки, сережки та годинники.

5. Виконувати фізичні вправи основної частини заняття з фізичного виховання без виконання фізичних вправ підготовчої частини заняття.

6. Штовхати у спину здобувача вищої освіти, який йде або біжить попереду.

7. Підсідати під гравця, що вистрибує.

8. Робити підніжки, чіплятися за спортивну форму.

9. Переносити важкі прилади, змінювати висоту приладів, переходити від приладу до приладу без дозволу викладача.

10. Виконувати фізичні вправи на несправних та забруднених спортивних снарядах.

11. Виконувати фізичні вправи на спортивних снарядах без дозволу викладача, без належної страховки, без застосування гімнастичних матів.

12. Сстояти поблизу гімнастичного приладу під час виконання фізичних вправ іншим здобувачем вищої освіти.

13. Виконувати фізичні вправи на спортивних снарядах із вологими долонями.

***Вимоги техніки безпеки після закінчення занять***

1. Слід прибрати спортивний інвентар у місця його зберігання.

2. Необхідно ретельно вимити руки і обличчя з милом.

3. Під час переодягнення бути охайним, не штовхатися.