

**ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
« УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА »**

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом ректора університету
№ 71/од від "01" жовтня 2025р.

**ІНСТРУКЦІЯ № 66
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЩОДО БЕЗПЕЧНОГО ПРОВЕДЕННЯ
НАВЧАЛЬНИХ І САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ**

1.ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Інструкція з безпечного проведення занять із спеціальної фізичної підготовки (далі - Інструкція) розроблена у відповідності до Закону України «Про охорону праці», Закону України «Про освіту», «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 30.03.2017 року №526, наказу Міністерства освіти «Про затвердження правил безпеки під час занять фізичною культурою і спортом у загальноосвітніх навчальних закладах» від 01.06.2010 №521, «Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в Закладі вищої освіти «Університет Короля Данила», затвердженого наказом ректора № 22/1-од від 04.05.2021 року, «Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу у Фаховому коледжі ЗВО «Університет Короля Данила», затвердженого наказом ректора № 18/3-од від 31.08.2022 року.

1.2. Інструкція встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для здобувачів освіти Закладу вищої освіти «Університет Короля Данила» та Фахового коледжу УКД (далі - Університету/Коледжу) під час проведення занять із спеціальної фізичної підготовки.

1.3. Інструкція розроблена з метою збереження життя та здоров'я студентів, запобігання їх травмуванню під час занять із спеціальної фізичної підготовки.

1.4. Заняття з спеціальної фізичної підготовки проводяться відповідно до програми, затвердженої в установленому законом порядку.

1.5. До занять з спеціальної підготовки допускаються здобувачі освіти, які не мають жодних обмежень щодо стану здоров'я.

1.6. Під час проведення занять з спеціальної фізичної підготовки студенти повинні бути в спеціальному спортивному одязі та спортивному взутті, які визначені правилами проведення занять. Проводити заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється.

1.7. У спортивному залі, де проводяться спеціальні заняття слід мати аптечку (на відкритих спортивних майданчиках – переносну аптечку) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів.

2.ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

2. Під час проведення занять з спеціальної фізичної підготовки здобувачі освіти повинні дотримуватись певних вимог.

2.1. Систематично відвідувати практичні заняття та не пропускати їх без поважних причин.

2.2. З'являтись на заняття у охайному, чистому спортивному одязі та взутті; (без годинників на руці, пряжок, гачків на одязі, ланцюгів на шії, з коротким та доглянутим манікюром).

2.3. Дотримуватися строгої організованості та дисципліни.

2.4. Сумлінно виконувати загально та спеціально підготовчі вправи під час проведення розминки.

2.5. Дотримуватись запропонованої викладачем послідовності вправ, їх дозування, темпу та амплітуди рухів, також методичних вказівок і розпоряджень.

2.6. Розпочинати виконання та припиняти всі вправи лише за командою викладача.

2.7. У випадку поганого самопочуття, травми чи поранення попередити викладача до початку заняття.

2.8. У випадку нездужання або отримання травми у процесі заняття негайно повідомити викладача, а у разі самостійного тренування – звернутися до медичного працівника університету.

2.9. Повідомляти викладача про всі недоліки та несправності, виявлені на спортивному майданчику, килимі, які можуть призвести до травмування (наявність сторонніх предметів, пошкодження килима, несправність навчального інвентарю та зброї).

2.10. Постійно здійснювати самоконтроль за станом свого здоров'я, рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВІДПРАЦЮВАННЯ ПРИЙОМІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ

3. Під час відпрацювання прийомів фізичного впливу (прийомів самбо, дзюдо та рукопашного бою інших видів єдиноборств) студенти повинні дотримуватись наступних правил.

3.1. Не застосовувати під час прийомів заборонені дії.

3.2. Не приступати до виконання прийому, якщо не зрозуміле пояснення викладача.

3.3. Володіти правилами та постійно вдосконалювати прийоми самострахування під час падіння на бік, на спину, вперед. Не приступати до виконання кидкової техніки без навичок самострахування при падіннях.

3.4. Прийоми больового характеру, придушення, вилучення зброї необхідно розпочинати оперативно і закінчувати плавно, без різких рухів та лише з поступово наростаючою силою, яка є достатньою для подолання протидії. Дозування болю не повинно перевищувати правил, яких вимагають обставини тренувального заняття чи фізичного протистояння з правопорушником.

3.5. Після подачі партнером сигналу :«Є!» (хлопком долоні по партнеру чи килиму), про надмірні больові відчуття, негайно припинити виконання прийому.

3.6. Під час виконання задушливих прийомів слід пам'ятати, що при правильно проведеному захопленні, партнер може втратити свідомість вже через кілька секунд, і тоді зрозуміло, що він не зможе подати сигнал про небезпечний стан. Тому необхідно дотримуватись чітких правил і вказівок викладача.

3.7. Під час нанесення ударів їх необхідно лише «відмічати» (зупиняючи кінцівку або навчальну зброю на відстані 5-15 см від цілі). Для тренування сили і швидкості використовувати боксерські лапи, мішки та інше допоміжне знаряддя.

3.8. З метою запобігання переломів, вивихів, при нанесенні ударів слідкувати за правильним формуванням ударної поверхні.

3.9. Під час тренування зі зброєю використовувати дерев'яні палки або гумові макети без гострих кутів. Перед роботою в парах необхідно тренувати точність ударів, дозування сили на спеціальних пристроях, навчитись зупиняти удар, укол чи поріз зброєю перед ціллю.

3.10. Виконуючи кидки необхідно пом'якшувати падіння партнера, підтримуючи його за одяг або за руку в момент падіння. Утримання руки страхує від удару під час падіння спиною чи потилицею.

3.11. Здійснювати кидки або інші технічні дії необхідно таким способом, щоб уникнути падіння партнера (рукою або головою) на килим чи підлогу.

3.12. Забороняється виконувати падіння «торкаючись» головою або «опираючись» витягнутою рукою килима чи підлоги.

3.13. Під час відпрацювання «кидків, больових прийомів, необхідно слідкувати за тим, щоб партнер не розслаблював м'язи, захопленої кінцівки та м'язи шиї.

3.14. Забороняється проводити прийоми (особливо недостатньо засвоєні) без сильного захоплення.

3.15. Перед виконанням «кидка» або іншої технічної дії необхідно добре зорієнтуватись на місці подій та оцінити дії сусідніх пар.

3.16. Кидки та больові прийоми необхідно проводити в одну сторону або у напрямку від середини до краю килима.

3.17. Забороняється «кидати» свого партнера у сторону пари, яка тренується поруч, або того, хто лежить на килимі у даний момент.

3.18. Забороняється виконувати кидок до місця, на якому у цей час тренуються поруч.

3.19. Забороняється проводити на одному килимі одночасно засвоєння кількох вправ.

3.20. Опинившись у лежачому положенні на килимі чи підлозі (після кидка або іншої технічної дії) необхідно якнайшвидше піднятись, щоб не травмуватись, якщо поруч працює інша пара.

3.21. Забороняється проводити кидки або інші технічні дії, перебуваючи на обкладочних матах чи у безпосередній близькості від опалювальних батарей, стін, дзеркал, спортивних снарядів та інших небезпечних предметів (ближче ніж 1,5–2 м).

3.22. Під час роботи в парах, особа, яка атакує, у разі необхідності, повинна припинити атаку і попередити партнера про перешкоду позаду (стіну, спортивний тренажер, іншу пару).

3.23. Забороняється проводити дії та прийоми запропоновані викладачем, за межами ділянки на килимі, відведеної для занять окремої пари.

3.24. Якщо партнер під час виконання прийому опинився у небезпечному стані, (що загрожує травмою або надмірними больовими відчуттями), необхідно відразу припинити виконання та вжити всіх заходів для вивільнення партнера із небезпечного стану.

3.25. При виконанні вправ уникати падінь на партнера, у разі заплетіння ніг, при падінні не сідати на них.

3.26. Перед тренуванням у парі потрібно зняти всі предмети, які можуть травмувати партнера (ланцюжки, каблучки, ремені з металевими пряжками, значки та інше). Забороняється тренуватися у взутті, яке може травмувати партнера (на товстій твердій підшві, з підковками, шнурками з металевими вставками, пряжками).

3.27. З метою запобігання вивихів, переломів, поранень забороняється працювати у парі в порваному одязі, одязі, оздобленому металевими гудзиками, пряжками та іншими аксесуарами.

3.28. Забороняється виконувати прийоми та дії, які потребують прояву великої сили або високої координації рухів при сильному фізичному та емоційному втомленні.

3.29. Ретельно проводити навчально-тренувальні поединки рукопашного бою (повністю обумовлені, частково обумовлені, вільні сутички) відповідно до обсягу навчальної програми. Проводити в ретельно перевіреному, справному захисному спорядженні та лише з дозволу і під наглядом викладача.

3.30. Якщо під час проведення навчально-тренувальних занять існує значна різниця у рівні фізичної підготовленості здобувачів та ймовірність неможливості виконання дій (прийомів) з оптимальною силою, необхідно звернутись до викладача з проханням про заміну партнера.

3.31. Якщо під час навчально-тренувального заняття партнер втрачає самоконтроль, починає нервувати та панікувати, потрібно зупинити двобій та звернутись до викладача з проханням про заміну партнера.

3.32. Під час проведення групових тренувань викладач повинен уважно стежити за діями здобувачів, кожен здобувач – за діями своїх колег. У випадку виявлення небезпечної ситуації чи нещасного випадку надати необхідну допомогу та повідомити адміністрацію Університету/Коледжу.

4. ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОГО ІНВЕНТАРЯ ТА ОБЛАДНАННЯ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

4.1. Усі спортивні прилади та обладнання, які використовуються під час проведення занять з спеціальної фізичної підготовки згідно з навчальними програмами та типовими переліками технічних засобів навчання для навчальних закладів, затвердженими Міністерством освіти і науки України, повинні бути справними і надійно закріпленими.

4.2. Експлуатація спортивних приладів та обладнання у спортивних залах та на відкритих майданчиках повинна відповідати вимогам «Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культур і спорту в загальноосвітніх закладах, затверджених наказом МОН від 01.06.2010 року №521.

4.3. Гімнастичні килими чи мати повинні бути ручними та стандартними, щоб не перешкоджати чіткому виконанню вправ і прийомів.

5. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ, ОBOB'ЯЗКИ ТА ПРАВА ПОСАДОВИХ ОСІБ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

5.1. Викладачі спеціальної фізичної підготовки Університету/Коледжу або тренери, які проводять заняття :

- відповідно до «Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в ЗВО «Університет Короля Данила» несуть відповідальність за безпечне проведення занять, охорону життя і здоров'я здобувачів;

- проводять вступний та повторний інструктажі перед початком занять (на початку кожного семестру) з обов'язковою реєстрацією в журналі;

- стежать за справністю та надійністю устаткування та закріплення обладнання;

- навчають здобувачів безпечних прийомів виконання вправ спеціальної фізичної підготовки і стежать за виконанням вправ та дотриманням студентами вимог безпеки;

- надають першу (долікарську) медичну допомогу потерпілим у разі нещасного випадку, при потребі повідомляють медичного працівника Університету/Коледжу;

- повідомляють адміністрацію Університету/Коледжу про нещасний випадок під час проведення занять з спеціальної фізичної підготовки.

5.2. При проведенні спортивних заходів та позаурочних занять слідкують за дотриманням правил безпеки здобувачами.

6. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ У ВИПАДКУ АВАРІЙНОЇ СИТУАЦІЇ

6.1. При виникненні аварійної ситуації під час проведення занять із спеціальної фізичної підготовки необхідно припинити заняття та повідомити адміністрацію Університету/Коледжу.

6.2. Якщо ситуація не несе загрози життю і здоров'ю здобувачам освітнього процесу, не панікувати і зберігати її такою, якою вона була до настання події.

6.3. У разі нещасного випадку, якщо є потерпілі, слід надати їм першу (долікарську) допомогу. При необхідності викликати карету швидкої медичної допомоги (тел.103).

6.4. У випадку пожежі необхідно евакуювати здобувачів, по можливості локалізувати вогонь первинними засобами, викликати пожежно-рятувальну службу (тел.101).

6.5. У випадку сигналу «Повітряна тривога!» зберігати спокій і разом із здобувачами рухатись до укриття.

РОЗРОБИЛА :

Інженер з охорони праці

ПОГОДЖЕНО:

Перший проректор

Юрисконсульт

Оксана КРУП'ЯК

Михайло КОСЬМІЙ

Ірина БАРЧУК