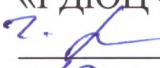


ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»

СОГЛАСОВАНО
председатель профсоюзной
организации работников МБОУДО
«ГДЮЦ «Спортивный»

 Г.В. Реутова
10 октября 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУДО
ГДЮЦ «Спортивный»

 А.С. Агбальян

 10 октября 2025 г.



ИНСТРУКЦИЯ
для обучающихся по правилам безопасности
на занятиях по волейболу
ИОТ-091-10-10-2025

г. Липецк, 2025

1. Общие положения инструкции

1.1. Данная инструкция по правилам техники безопасности разработана для обучающихся, которые занимаются волейболом в спортивных секциях, изучают технические игры и непосредственно играют в волейбол.

1.2. Занятия по волейболу включают в себя следующие разделы:

- Техническая подготовка.

- Тактическая подготовка.

Специальная силовая подготовка:

- Развитие прыгучести.

- Развитие быстроты.

- Развитие развития.

1.3. К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.

1.4. Обучающиеся занимаются в спортивной форме и обуви установленного образца с учетом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.5. Обучающиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезней, плохого самочувствия и др., присутствуют на занятии.

1.6. Занятие начинается и заканчивается по расписанию.

1.7. Обучающиеся должны знать, что во время занятий спортивными играми часто возникают травмы, в результате чего:

- столкновений с игроками во время игровых действий и нарушений правил игры;
- падений из-за дефектов пола, находящихся на посторонних предметах на площадках или вблизи нее,

- разминки, не обеспечивающей разогрева организма и мышц для повышения их эластичности;

- отсутствия в экипировке игроков защитных средств (наколенников);

- высокой или низкой температуры воздуха в спортивном зале, отличающейся от нормативов;

- несоблюдения дистанции и интервалов при перемещении игроков на игровой площадке.

1.8. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная медикаментами и перевязочными средствами для оказания помощи пострадавшим.

1.9. Все обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать место расположения первичных средств пожаротушения и эвакуационных выходов.

1.10. Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации, приточно-вытяжной вентиляцией.

2. Требования безопасности перед началом занятий по волейболу.

2.1. Во время перерыва обучающиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок.

2.2. Занятие начинается с построения.

2.3. Перед изучением новой темы обучающиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

3. Требования безопасности во время занятий по волейболу

3.1. На занятиях по волейболу обучающиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы.

3.2. На занятиях по волейболу обучающиеся выполняют следующие требования:

Техническая подготовка:

- индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды педагога:

- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все обучающиеся обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания педагога;

- выполнять только то упражнение, которое было дано педагогом;

- запрещается бить мяч ногами.

Тактическая подготовка:

- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;

- выполнять подачу только после свистка педагога;

- между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

Специальная силовая подготовка:

- обязательно выполнять общую и специальную разминку;

- при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;

- при выполнении прыжков, приземляться на обе ноги на всю стопу.

3.3. Во время занятий на спортивной площадке или в спортивном зале не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

3.4. Перед отработкой защитных действий обучающихся необходимо отработать технику всех способов падения и приземления.

3.5. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приемы самостраховки (приземление, кувырки, перекаты и др.).

3.6. Во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

3.7. Во время проведения игры необходимо соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам.

3.8. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

3.9. На занятиях по волейболу обучающиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на занятии обучающийся должен прекратить занятие, уведомить педагога и обратиться в медпункт.

4. Требования безопасности по окончании занятий волейболом

4.1. По команде педагога после занятия обучающиеся строятся в шеренгу.

4.2. После подведения итогов, уборки в отведенное место спортивного инвентаря, обучающиеся строем покидают спортзал или спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

4.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях по волейболу

5.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате, хореографической комнате;
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории;
- не приносить взрывоопасные вещества;
- не уходить самовольно с занятия;
- не оставаться в раздевалках во время занятия;
- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям педагога.

5.2. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Инструкцию разработал



А.В. Шулеева

Лист ознакомлений с инструкцией

[illegible]