Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Московский государственный технический университет имени Н.Э.Баумана

(национальный исследовательский университет)»

(МГТУ им. Н.Э.Баумана

 «Согласовано» «Утверждаю»

 Председатель профкома студентов Ректор

 МГТУ им. Н.Э.Баумана МГТУ им. Н.Э.Баумана

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бойко В.П. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Александров

« \_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по технике безопасности для студентов МГТУ им. Н.Э.Баумана**

**на занятиях по специализации «ФИТНЕС»**

**№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

2019г.

**1.** Все студенты МГТУ им. Н.Э. Баумана согласно внутреннему уставу университета и **ГОСТУ Р 56199-2014** **«Национальный Стандарт Российской Федерации - Объекты Спорта»**, обязаны:

 - строго соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы на территории спорткомплекса МГТУ им. Н.Э. Баумана.

- пройти медосмотр и получить паспорт здоровья, дающий право заниматься занятиями физической культурой по медицинским показателям (основная и подготовительная медицинская группа).

 **2. Перед началом каждого семестра:**

- студент обязан пройти инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре и расписаться в журнале у своего преподавателя.

 **3.** П**еред занятием студент обязан:**

- переодеться в раздевалке в чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий.

- снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – браслеты, перстни, часы, мобильный телефон и так далее.

- телефоны и ценные вещи убирать в камеры хранения.

- за 5-10 минут до начала занятия, пройти в спортивный зал согласно своему расписанию.

**4. На занятиях студент обязан:**

 - внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции преподавателя по технике безопасности при выполнении упражнений.

 - находится на местах занятий только в спортивной форме и сменной обуви.

 - поддерживать чистоту, правила санитарии и пожарной безопасности.

- занятия фитнесом должны проводиться с использованием коврика или на ковровом покрытии с ровной поверхностью, хорошо закрепленном к полу.

- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновений.

- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой.

- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая, танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол.

- обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений спина должна быть прямой; избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничном отделах; при наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро; не выполнять наклоны на прямых ногах.

- движения рук должны быть под контролем, избегать чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах.

- не выполнять высоких махов ногами (выше 900) и большого количества подскоков.

- при выполнении упражнений с гимнастическим инвентарем безопасность во многом зависит от его исправности: гантели, утяжелители должны иметь плотно прилегающие зажимы, а вес соответствовать силовым возможностям; степ должен быть устойчивым с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью и закругленными краями; скакалка должна соответствовать ростовым данным занимающегося и не иметь узлов; эластичные ленты должны быть достаточно длинными (не менее 1м).

 - при ухудшении самочувствия или получении травмы студент обязан немедленно прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю.

**5.** Н**а занятиях запрещено:**

 - проносить верхнюю одежду, сумки, рюкзаки, пакеты, свёртки, колющие, режущие предметы, стеклянную посуду, огнестрельное оружие, петарды, ядовитые, огнеопасные вещества и другие предметы, которые мешают проведению занятий и могут причинить вред здоровью занимающимся.

- курить, приносить и распивать спиртные напитки.

 - начинать занятия в отсутствии преподавателя.

- заходить на маты в обуви.

 - без разрешения преподавателя использовать спортивный инвентарь и оборудование.

 - самостоятельно переносить спортивные снаряды и инвентарь.

- жевать жевательную резинку или употреблять пищу во время занятия.

 - покидать место занятия без разрешения преподавателя.

**6.** П**реподаватель обязан:**

 - не допускать к занятию студентов, не имеющих паспорта здоровья.

 - не допускать к занятиям студентов, не прошедших инструктаж по технике безопасности.

 - обеспечить дисциплину на занятии.

 - не оставлять без присмотра одних студентов.

 - обеспечить безопасное выполнение физических упражнений.

 - обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря.

 - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом руководству спортивного комплекса.

 - при ухудшении самочувствия или получении травмы студентом, преподаватель обязан немедленно прекратить занятие и вызвать врача.

 - не оставлять студента одного в опасности до прихода врача.

 - о каждом несчастном случае, преподаватель обязан немедленно сообщать заведующему кафедрой «ФВ» в письменном виде.

 - в случае возникновения пожара и других внештатных ситуаций, которые угрожают безопасности и жизни студентов, преподаватель обязан обеспечить эвакуацию студентов в безопасное место, воспользовавшись планом эвакуации и дополнительной информацией предоставленной администрацией спортивного комплекса МГТУ им. Н.Э. Баумана.

 - преподаватель, убедившись, что все студенты эвакуированы, место занятия должен покинуть последним.

 - лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности соответствии с правилами внутреннего распорядка МГТУ им. Н.Э. Баумана.

Декан ФОФ,

заведующий кафедрой «ФВ» Нечушкин Ю.В.

 «Согласовано»

Начальник УОТ и ТБ Зуев А.А.