

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ІРПІНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ»**

**І Н С Т Р У К Ц І Я
БЖД № 11
з безпеки життєдіяльності
під час проведення навчальних занять із рухливих ігор
(футбол, волейбол, баскетбол)**

**м. Ірпінь
2026**

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ІРПІНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ»**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ директора Коледжу
від 28.07.2026 р. № 70

**І Н С Т Р У К Ц І Я
БЖД № 11
з безпеки життєдіяльності
під час проведення навчальних занять із рухливих ігор
(футбол, волейбол, баскетбол)**

1. Загальні положення

1.1. Дана інструкція з безпеки життєдіяльності під час проведення навчальних занять із рухливих ігор (футбол, волейбол, баскетбол) (далі - інструкція) Відокремленого структурного підрозділу «Ірпінський фаховий коледж Національного університету біоресурсів і природокористування України» (далі - Коледж) є нормативним документом, що містить обов'язкові для дотримання вимоги з безпеки життєдіяльності, які поширюються на студентів і викладачів під час навчальних занять з рухливих ігор (футбол, волейбол, баскетбол).

1.2. Дана інструкція розроблена з метою збереження життя і здоров'я студентів та проведення інструктажу з безпеки життєдіяльності зі студентами безпосередньо перед початком занять з рухливих ігор (футбол, волейбол, баскетбол).

1.3. Студентам необхідно уважно прослухати інструктаж відповідно до даної інструкції, який проводиться викладачем з фізичного виховання (далі - викладач) та запам'ятати основні вимоги безпеки під час навчальних занять.

1.4. Перед початком роботи з новим типом спортивного обладнання (інвентарю) і виконанням нових видів фізичних вправ викладачу необхідно провести зі студентами інструктаж з безпеки життєдіяльності під особистий підпис в журналі реєстрації первинного, позапланового, цільового інструктажів з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти.

2. Вимоги безпеки життєдіяльності перед початком проведення навчальних занять з рухливих ігор (футбол, волейбол, баскетбол)

2.1. Навчальні заняття з рухливих ігор (футбол, волейбол, баскетбол) (далі - заняття) проводяться викладачем фізичного виховання (далі -

викладач), який має спеціальну освіту і пройшов обов'язковий профілактичний медичний огляд.

2.2. До занять допускаються студенти, які пройшли обов'язковий медичний профілактичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров'я, у яких визначені рівень фізичного розвитку і група для занять фізичною культурою.

2.3. Студенти повинні бути присутніми на заняттях незалежно від рівня фізичного розвитку і групи для занять фізичною культурою, а також тимчасово звільнені від занять.

2.4. Допустиме навантаження на заняттях для тих студентів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної груп і відвідують заняття, встановлює викладач.

2.5. Списки студентів, які належать до підготовчої та спеціальної груп, затверджуються наказом директора Коледжу на поточний рік і доводяться до відома класного керівника, викладача фізичного виховання.

2.6. Перед початком занять викладачу необхідно переконатися в надійності установки і кріплення спортивного обладнання та інвентарю.

2.7. Необхідно перевірити загальний стан спортивного залу чи спортивного майданчика.

2.8. Підлоги спортивних залів повинні бути пружними, без щілин і заступів, мати рівну, горизонтальну і неслизьку поверхню. Вона не повинна деформуватися від миття і до початку занять має бути сухою і чистою. Поверхня спортивного майданчика повинна бути сухою, рівною, без ям, нерівностей, тріщин, виступів та інших механічних пошкоджень, сторонніх предметів, що можуть спричинити травми (каміння, скло, гілки дерев тощо).

2.9. Викладач повинен забезпечити безпечне використання спортивного устаткування й інвентарю, наявного в спортивному залі й на спортивному майданчику.

2.10. У разі виявлення будь-яких несправностей спортивного обладнання та інвентарю викладач, який проводить заняття в спортивному залі чи на спортивному майданчику, зобов'язаний своєчасно проінформувати про це заступника директора з господарської роботи (за його відсутності - особі, яка його заміняє).

2.11. Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання або спортивної інвентарю, без спортивного одягу не дозволяється.

2.12. Перед початком занять викладач зобов'язаний перевірити:

- сухість підлоги та спортивного майданчику;
- одяг та взуття студентів, ознайомитися з медичними показаннями;
- справність спортивного інвентарю та устаткування;
- міцність кріплення спортивного інвентарю та устаткування;

2.13. Перед початком занять студенти повинні:

- переодягнутись в роздягальнях (чоловічій, жіночій) в спеціальний спортивний одяг та спортивне взуття, які не стискає рухів і відповідають темі та умовам проведення занять;

- дотримуватись у роздягальнях чистоти і порядку;

- прослухати інструктаж викладача про правила поведінки в спортивному залі і на спортивному майданчику, викладеними в цій

інструкції під особистий підпис студентів у журналі реєстрації інструктажів з безпеки життєдіяльності ;

- брати м'ячі та спортивний інвентар можна лише з дозволу викладача;
- зняти каблучки, годинники, сережки, ланцюжки та окуляри (за винятком спеціальних спортивних);
- прибрати з кишень спортивної форми колючі та інші сторонні предмети;
- підготувати під керівництвом викладача інвентар та обладнання, необхідні для проведення занять;
- виконати розминку для розігріву м'язів та суглобів.

2.14. До початку занять студенти мають повідомити викладача:

- про наявність документа про тимчасове звільнення від занять;
- про погане самопочуття.

3. Вимоги безпеки життєдіяльності під час проведення навчальних занять з рухливих ігор (футбол, волейбол, баскетбол)

3.1. Під час проведення занять у спортивному залі та на спортивних майданчиках, необхідно дотримуватися всіх положень даної інструкції, правил експлуатації спортивного обладнання та інвентарю. Необхідно також суворо дотримуватися рекомендацій медичного працівника щодо дозування фізичного навантаження для студентів.

3.2. Вимоги безпеки життєдіяльності під час занять з футболу.

3.2.1. Студенти повинні:

- починати заняття тільки з дозволу викладача;
- уважно слухати і виконувати всі команди (сигнали) викладача;
- уникати різких зіткнень, підніжок, поштовхів та навмисних падінь;
- уникати використання предметів, якщо вони не передбачені правилами гри;
- тримати дистанцію між гравцями.
- дотримуватися правил, вести себе коректно по відношенню до суперника;
- опановувати основними прийомами поводження з м'ячем на місці і в русі в полегшених умовах і при обліку основних тактичних правил.

3.2.2. Студентам забороняється:

- організовувати спортивні ігри під час відсутності викладача;
- брати участь у спортивних іграх без спортивної форми й взуття;
- виснути на воротах;
- під час ігор та тренувань стояти за воротами;
- використовувати заборонені прийоми гри;
- перебігати поле під час ігор і тренувань;
- кидати м'яч у бік людей, які не беруть участі у грі;
- порушувати вимоги з безпеки життєдіяльності під час занять у спортивному залі чи на спортивному майданчику;
- йти самовільно з заняття;
- залишатися в роздягальнях під час занять.

3.3. Вимоги безпеки життєдіяльності під час занять волейболу.

3.3.1. Студенти повинні:

- починати заняття тільки з дозволу викладача;
- уважно слухати і виконувати всі команди (сигнали) викладача;
- при виконанні стрибків, переміщеннях і падіннях вміти застосовувати прийоми самострахування;
- стежити за м'ячем, щоб уникнути зіткнень з іншими гравцями або ударів;
- виконувати подачу та зупиняти ігрові дії виключно за сигналом (свистком) викладача;
- переконатися при виконанні подачі, нападаючого удару, що партнер готовий до прийому м'яча;
- порівнювати силу удару в залежності від відстані до партнера;
- виконувати удар по м'ячу напруженою долонею;
- не приймати сильно летить м'яч двома руками зверху;
- знати правила гри і дотримуватися їх;
- стежити за переміщенням гравців на своїй половині майданчика щоб уникнути зіткнень з іншими гравцями або ударів;
- проводити заміни гравців на майданчику, коли гра зупинена та був даний дозвіл;
- передавати м'яч іншій команді передачею під сіткою;
- перейти на іншу сторону майданчика за годинниковою стрілкою після закінченні партії.

3.3.2. Студентам забороняється:

- організовувати спортивні ігри під час відсутності викладача;
- брати участь у спортивних іграх без спортивної форми й взуття;
- при подачі наступати на лінію, а при прийомі м'яча затримувати його в руках.
- торкатися сітки руками.
- використовувати заборонені прийоми гри;
- перебігати поле під час ігор і тренувань;
- кидати м'яч у бік людей, які не беруть участі у грі;
- порушувати вимоги з безпеки життєдіяльності під час занять у спортивному залі чи на спортивному майданчику;
- йти самовільно з заняття;
- залишатися в роздягальнях під час занять.

3.4. Вимоги безпеки життєдіяльності під час занять баскетболом.

3.4.1. Студенти повинні:

- починати заняття тільки з дозволу викладача;
- слухати і виконувати всі команди (сигнали) викладача;
- уникати різких зіткнень, підніжок, поштовхів та навмисних падінь;
- уникати використання предметів, якщо вони не передбачені правилами гри;
- дивитися не тільки на м'яч, а бачити ігрове поле, партнерів, суперників;
- вміти вибирати оптимальну швидкість;
- вміти уникати зіткнень;
- передбачати переміщення суперника;
- вміти вчасно знизити швидкість або зупинитися;

- вміти змінювати напрямок;
- вміти передавати м'яч точно, з оптимальною швидкістю;
- вміти виконувати передачі.

3.4.2. Студентам забороняється:

- організовувати спортивні ігри під час відсутності викладача;
- брати участь у спортивних іграх без спортивної форми й взуття;
- бити по м'ячу кулаком, долонею або ногами;
- висісти на дужці кільця, залазити на баскетбольний щит;
- виставляти пальці вперед, назустріч передачі;
- передавати м'яч, якщо його не бачить партнер;
- стояти під кошиком;
- передавати м'яч в ноги, живіт, коліна;
- розводити лікті, наступати на ноги;
- бити по руках, чіпляти суперника за руки;
- штовхати в спину і ліктями;
- ставити стегно, блокувати, ставити підніжки;
- вибивати м'яч зверху під час ведення його суперником;
- викидати м'яч ззаду, через стегно, однією рукою;
- віднімати м'яч удвох;
- використовувати заборонені прийоми гри;
- перебігати поле під час ігор і тренувань;
- кидати м'яч у бік людей, які не беруть участі у грі;
- порушувати вимоги з безпеки життєдіяльності під час занять у спортивному залі чи на спортивному майданчику;
- йти самовільно з заняття;
- залишатися в роздягальнях під час занять.

3.5. Викладач зобов'язаний забезпечити:

- вимоги з безпеки життєдіяльності під час проведення навчальних занять з рухливих ігор (футбол, волейбол, баскетбол);
- дисципліну під час проведення навчальних занять;
- підтримання належного порядку та чистоти в спортивному залі чи на спортивному майданчику;
- проведення інструктажу студентів з безпеки життєдіяльності перед початком проведення навчальних занять з рухливих ігор (футбол, волейбол, баскетбол) зі студентами;
- безпечне використання спортивного устаткування й інвентарю.

3.6. Викладачу забороняється:

- допускати до занять студентів, що мають медичні протипоказання;
- залишати без нагляду студентів;
- використовувати несправне спортивне устаткування, спорядження та інвентар, самостійно проводити ремонт такого інвентарю.

3.7. Під час проведення навчальних занять у спортивному залі чи на спортивному майданчику не повинно бути сторонніх осіб і предметів, які можуть стати причиною травматизму.

4. Вимоги безпеки після завершення проведення навчальних занять з рухливих ігор

- прибрати спортивний інвентар у спеціально відведені для цього місця і провести вологе прибирання спортивного залу;
- залишити спортивний зал і пройти в роздягальні, уникаючи зіткнень;
- переодягнутись, вимити обличчя і руки водою з використанням мила;
- повідомити викладачу про помічені недоліки в спортивному обладнанні.

5. Вимоги безпеки життєдіяльності студентів в аварійних ситуаціях

5.1. Не панікувати, не кричати, не метушитися, чітко й спокійно виконувати вказівки викладача.

5.2. Студенту у разі появи болю, погіршення самопочуття або отримання травми негайно припинити виконання завдання та повідомити викладача або сестру медичну.

5.3. Якщо студент зазнав травми, треба негайно надати йому медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію Коледжу, в разі необхідності необхідно викликати швидку медичну допомогу.

5.4. У разі виникнення пожежі у спортзалі негайно припинити заняття, вивести студентів із зали, сповістити про пожежу адміністрацію Коледжу.

5.5. Якщо ситуація вийшла з-під контролю слід зателефонувати в служби екстреної допомоги за телефонами:

- 101 - служба порятунку ДСНС;
- 102 - поліція;
- 103 - екстрена (швидка) медична допомога;
- 104 - аварійна газова служба.

5.6. Коротко описати ситуацію, назвати адресу, де сталася надзвичайна ситуація, своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

РОЗРОБЛЕНО

Фахівець з цивільного захисту


(підпис)

Світлана ЧЕРЕВКО