

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской
области
«Саратовский архитектурно-строительный колледж»

**ПОРЯДОК
ПОЛЬЗОВАНИЯ УЧЕБНЫМИ КАБИНЕТАМИ И ПОМЕЩЕНИЯМИ ЦЕНТРА
ОПЕРЕЖАЮЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

г. Саратов, 2021

1. Общие положения

1.1. Настоящий порядок определяет распределение ответственности при организации работы в учебных кабинетах и помещениях центра опережающей профессиональной подготовки (далее- ЦОПП) -структурного подразделения государственного автономного профессионального образовательного учреждения Саратовской области «Саратовский архитектурно-строительный колледж» (далее –колледж), права и обязанности преподавателей и пользователей компьютерного класса.

1.2. Эффективное использование учебных кабинетов и помещений является важнейшей составляющей процесса формирования компетентности обучающихся в области информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

2. Организация работы учебных кабинетов и помещений ЦОПП

2.1. Расписание использования учебных кабинетов и помещений для проведения учебных занятий для студентов ведет диспетчер колледжа, для проведения дополнительных образовательных программ заместитель руководителя центра опережающей профессиональной подготовки.

2.2. Заявки на использование учебных кабинетов и помещений другими пользователями подаются не позднее, чем за 1 рабочий день.

2.3. Ответственность за эксплуатацию учебных кабинетов во время проведения занятий возлагается на преподавателя. Преподаватель обязан лично получить ключ от учебного кабинета ЦОПП, сопроводить студентов до кабинета и сдать ключ после окончания занятия. Ответственность за сохранность оборудования и соблюдение порядка по работе в учебных кабинетах во время проведения занятий несет преподаватель.

3. Документация по учебным кабинетам и помещениям

3.1. В учебном кабинете на видном месте должна быть размещена следующая документация:

– инструкция по ТБ и ОТ при работе с персональными компьютерами;

3.2. В учебных кабинетах должен вестись журнал регистрации использования учебных кабинетов и помещений ЦОПП.

4. Права и обязанности преподавателя

4.1. Перед началом работы в учебном кабинете ЦОПП преподаватель обязан:

– убедиться в исправности размещенного в кабинете оборудования;

– сделать запись в журнале регистрации использования учебного кабинета;

4.2. При работе в учебных кабинетах ЦОПП преподаватель обязан:

- проводить инструктаж для учебных групп по технике безопасности и охране труда, режиму работы в компьютерном кабинете (на первом занятии в начале учебного года);
- вести контроль посещаемости и дисциплины в учебном кабинете;
- следить за сохранностью компьютеров включая клавиатуру и мышь, другого оборудования;
- соблюдать чистоту и порядок на рабочем месте и в кабинете целом;
- бережно относиться к технике, мебели, дополнительным устройствам.
- не оставлять учебный кабинет в течение учебных занятий.

4.4. После завершения работы в учебном кабинете ЦОПП преподаватель должен:

- дать указание обучающимся (слушателям) выключить компьютеры;
- привести в порядок кабинет (расставить стулья, убрать мусор, выключить свет);
- закрыть учебный кабинет ЦОПП и сдать ключ.

4.3. Преподаватель имеет право:

- подавать заявку на использование учебных кабинетов ЦОПП для проведения индивидуальной работы с обучающимися или самостоятельной работы студентов.

5. Права и обязанности пользователей учебных кабинетов и помещений ЦОПП

5.1. Пользователь (преподаватель, сотрудник, студент, слушатели) обязан:

- пройти инструктаж по ТБ и ОТ и правилам работы в компьютерном кабинете перед первым началом работы у специалиста по ТБ и ОТ;
- соблюдать правила техники безопасности и охраны труда;
- соблюдать требования инструкции по работе в компьютерном кабинете;
- соблюдать чистоту и порядок на рабочем месте и в кабинете в целом;
- оставлять верхнюю одежду, сумки, личные вещи в гардеробе или специально отведенном месте;
- отключать мобильные телефоны от громкой связи во время работы в кабинете;
- бережно относиться к оборудованию, мебели, иному имуществу, размещенному в кабинетах и помещениях ЦОПП.

5.2. Пользователь имеет право:

- использовать программное обеспечение, установленное на компьютере, для выполнения учебных заданий и исследовательской работы;

- пользоваться информационными ресурсами, к которым открыт доступ в компьютерных кабинетах;
- использовать ресурсы сети Интернет для исследовательской, учебной или общественной деятельности.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области

«Саратовский архитектурно-строительный колледж»

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда

_____/А.В.Горбачева/

«04» февраля 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____/В.В.Степанова

«05» февраля 2021 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

для обучающихся колледжа и слушателей курсов при работе в компьютерном кабинете

1. Общие требования охраны труда

- 1.1. К работе в компьютерном кабинете допускаются обучающиеся (слушатели), прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Работа в компьютерном кабинете разрешается только в присутствии преподавателя.
- 1.3. При работе в компьютерном кабинете обучающиеся (слушатели) должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий.
- 1.4. Обучающиеся колледжа или слушатели должны хорошо знать и грамотно выполнять технику безопасности, точно следовать указаниям преподавателя, чтобы избежать несчастных случаев.
- 1.5. При работе в компьютерном кабинете необходимо соблюдать правила пожарной и электро-безопасности.
- 1.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю. При неисправности оборудования прекратить работу и сообщить об этом преподавателю.
- 1.7. Обучающиеся (слушатели), допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом работы

- 2.1. Запрещается заходить в компьютерный кабинет в верхней одежде или приносить ее.
- 2.2. Обучающийся колледжа или слушатель должен соблюдать порядок и дисциплину.
- 2.3. Не включать компьютер без указаний преподавателя.
- 2.4. Перед началом занятий необходимо:
 - убедиться в отсутствии видимых повреждений на рабочем месте;
 - разместить на столе тетради, учебные пособия так, чтобы они не мешали работе на компьютере;
 - принять правильную рабочую позу;
 - посмотреть на индикатор монитора и системного блока и определить, включён или выключен компьютер. Переместите мышь, если компьютер находится в энергосберегающем состоянии или включить монитор, если он был выключен.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. При работе в компьютерном кабинете обучающимся (слушателям) запрещается:

- класть одежду и сумки на столы;
- бегать, толкать друг друга, громко разговаривать, отвлекать других обучающихся;
- находиться в кабинете с напитками или едой, принимать пищу;
- работать за компьютером влажными руками;
- располагаться сбоку или сзади монитора;
- присоединять или отсоединять кабели, трогать разъемы, провода и розетки,
- передвигать мониторы, системный блок и т.д.
- открывать системный блок;
- включать и выключать компьютеры самостоятельно;
- пытаться самостоятельно устранять неисправности в работе аппаратуры;
- перекрывать вентиляционные отверстия на системном блоке и мониторе;
- ударять по клавиатуре, нажимать сильно на клавиши;
- класть книги, тетради и другие вещи на клавиатуру, монитор и системный блок;
- удалять и перемещать чужие файлы;
- устанавливать и запускать компьютерные игры, программы.

3.2. Находясь в компьютерном кабинете обучающиеся (слушатели) должны:

- соблюдать тишину и порядок;
- выполнять требования преподавателя;
- при ухудшении состояния своего здоровья сообщить преподавателю, обратиться в медицинский пункт.

3.3. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

3.4. Для предупреждения развития переутомления при работе на компьютере необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий (Приложение №1):

- проводить упражнения для глаз через каждые 20-25 мин работы на компьютере, а при появлении зрительного дискомфорта, выражающегося в быстром развитии усталости глаз, рези, мелькании точек перед глазами и т.п., упражнения для глаз проводятся самостоятельно и раньше указанного времени;
- для снятия локального утомления рекомендуется осуществлять физкультурные минутки целенаправленного назначения индивидуально или организованно под контролем преподавателя;
- для снятия общего утомления, улучшения функционального состояния нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также для мышц плечевого пояса, рук, спины, шеи и ног, следует проводить физкультпаузы.

Комплексы упражнений следует менять через 2-3 недели.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При появлении программных ошибок, при сбоях оборудования, обучающийся (слушатель) должен немедленно обратиться к преподавателю.

4.2. При появлении запаха гари, необычного звука, немедленно прекратить работу и сообщить преподавателю.

4.3. При возникновении аварийной ситуации необходимо сохранять спокойствие, четко выполнять указания преподавателя.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. После окончания работы за компьютером, завершить все активные программы.

5.2. После указания преподавателя выключить компьютер.

5.3. Оставить рабочее место чистым.

5.4. Обо всех недостатках, обнаруженных во время занятия в компьютерном кабинете, сообщить преподавателю.

Рекомендуемые комплексы упражнений физкультурных минуток и физкультурных пауз для обучающихся колледжа

Комплексы упражнений физкультурных минуток и физкультурных пауз рекомендованы СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 "Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы".

1. Физкультурная минутка

Физкультминутка (далее - ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

1.1. ФМ общего воздействия

1 комплекс

1. И.п. - о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

3. И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. - о.с. 1-2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 - то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны. 2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 - и.п. 1-4 - то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. - стойка ноги врозь, 1 - руки назад. 2-3 - руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 - с поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

4 комплекс

1. И.п. - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

1.2. Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

1 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3-4 - руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 - мах левой рукой назад, правой вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - сидя на стуле. 1-2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2 комплекс

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 - круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 - то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 - обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 - и.п. То же налево. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя на стуле, руки на пояс. 1 - повернуть голову направо. 2 - и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п. 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2 - движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя на стуле. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. - стоя или сидя. 1 - руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. 2 - повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 - три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. 5 - голову повернуть направо. 6 - и.п. 7 - голову повернуть налево. 8 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

1.3. Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

1 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - поднять плечи. 2 - опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.
2. И.п. - руки согнуты перед грудью. 1-2 - два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 - то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-4 - четыре последовательных круга руками назад. 5-8 - то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. - о.с. - кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. - о.с. 1-4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 - дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. - тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 - свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 - дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. - о.с. 1 - руки вперед, ладони книзу. 2-4 зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 - руки вперед. 7-8 - руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. - о.с. 1 - руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - дугами внутрь, руки вверх - в стороны, прогнуться, голову назад. 2 - руки за голову, голову наклонить вперед. 3 - "уронить" руки. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. - руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 - напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 - руки расслабленно вниз. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.
3. И.п. - о.с. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

1.4.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

1 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
2. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - упор присев. 2 - и.п. 3 - наклон вперед, руки впереди. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 - то же в другую сторону. 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 - толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. - о.с. 1-2 - присед на носках, колени врозь, руки вперед - в стороны. 3 - встать на правую, мах левой назад, руки вверх, 4 - приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 - то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. - руки скрестно перед грудью. 1 - взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь пошире, руки вверх - в стороны. 1 - полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. - выпад левой вперед. 1 - мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 - мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вправо. 1 - полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 - то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. - руки в стороны. 1-2 - присед, колени вместе, руки за спину. 3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. Физкультурная пауза

Физкультурная пауза (ФП) - повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

2.1.

Физкультурная пауза 1

Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний.

1. Исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.). 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - руки в стороны, ладони кверху, 3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
 2. И.п. - ноги врозь, немного шире плеч. 1-3 наклон назад, руки за спину. 3-4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
 3. И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки за голову, поворот туловища направо. 2 - туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.
- И.п. - руки к плечам. 1 - выпад вправо, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - присесть, руки вверх. 4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.
- И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1-4 - круговые движения туловищем вправо. 5-8 - круговые движения туловищем влево. Повторить 4 раза. Темп средний.
- И.п. - о.с. 1 - мах правой ногой назад, руки в стороны. 2 - и.п. 3-4 - то же левой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - голову наклонить вправо. 2 - не выпрямляя головы, наклонить ее назад. 3 - голову наклонить вперед. 4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

1.2.

Физкультурная пауза 2

Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний.

1. И.п. - о.с. Руки за голову. 1-2 - встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3-4 - опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. 1 - шаг вправо, руки в стороны. 2 - повернуть кисти ладонями вверх. 3 - приставить левую ногу, руки вверх. 4 - руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5-8 - то же влево. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1-3 - три пружинистых полуприседа на левой ноге. 4 - переменить положение ног. 5-7 - то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4-6 раз. Перейти на ходьбу 20-25 с. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь пошире. 1 - с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад. 2-3 - сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 - и.п. 5-8 - то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

6. И.п. - придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 - вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону - назад. 2 - и.п. 3-4 - то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

7. И.п. - о.с. 1 - руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 - руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

1.3.

Физкультурная пауза 3

Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний.

1. И.п. - о.с. Правой рукой дугой внутрь. 2 - то же левой и руки вверх, встать на носки. 3-4 - руки дугами в стороны. И.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2 - с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3 - выпрямиться. 4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-3 - руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4. И.п. - о.с. 1-2 - присед, колени врозь, руки вперед. 3-4 - встать, правую руку вверх, левую за голову. 5-8 - то же, но правую за голову. Повторить 6-10 раз. Темп медленный.

5. И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки в стороны. 2-3 - руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4

- и.п. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

6. И.п. - правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору. 1 - мах правой ногой вперед. 2 - мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6-8 махов каждой ногой. Темп средний.

7. И.п. - о.с. 1-2 - правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад. 3-4 - ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед. 5-8

- то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Саратовский архитектурно-строительный колледж»

<p>СОГЛАСОВАНО Специалист по охране труда _____/А.В.Горбачева/ « ____ » _____ 2021 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор _____ В.В.Степанова « ____ » _____ 2021г.</p>
--	--

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
для обучающихся колледжа и слушателей курсов при работе в компьютерном
кабинете

I. Общие требования безопасности

1.1. Настоящие правила безопасности распространяются на всех студентов и слушателей государственного автономного профессионального образовательного учреждения Саратовской области «Саратовский архитектурно-строительный колледж» (далее – колледж).

1.2. В начале каждого учебного года, в каждой группе, со всеми студентами классные руководители, преподаватели проводят инструктаж по безопасности обучения, нахождения в колледже. Данный инструктаж также распространяется на центр опережающей профессиональной подготовки (ЦОПП), как структурного подразделения колледжа.

1.3. При нахождении в колледже студенты должны соблюдать правила поведения, расписания учебных занятий, установленные режим труда и отдыха (во время лекций, перерывов).

1.4. В учебных кабинетах и помещениях ЦОПП необходимо:

1.5.1. Соблюдать чистоту и порядок в кабинетах и коридорах.

1.5.2. Соблюдать культуру письменной и устной речи.

1.6. Студентам запрещается:

- 1.6.1. Курить в помещениях (в кабинетах, коридорах, туалетах) и на территории колледжа.
- 1.6.2. Сорить в учебных кабинетах и помещениях ЦОПП.
- 1.6.3. Употреблять спиртные напитки, средства токсического и наркотического опьянения.
- 1.6.4. Ношение газового, пневматического, холодного (режущее, остроколющее) и огнестрельного оружия; азартные игры (карты и т.д.).
- 1.7. Опасными и вредными факторами воздействия на жизнь и здоровье являются:
 - 1.7.1. Отсутствие или недостаток естественного света.
 - 1.7.2. В холодное время года - вирусные инфекции из-за большого скопления народа.
 - 1.7.3. Нервно-психические перегрузки (умственные перенапряжения, эмоциональные перегрузки).
- 1.8. Во избежание несчастных случаев необходимо соблюдать следующие требования безопасности:
 - 1.8.1. Не бегать.
 - 1.8.2. Не толпиться на лестницах и на выходе из кабинетов ЦОПП.
 - 1.8.3. Не влезать на подоконники.
 - 1.8.4. Соблюдать осторожность при открывании окон и форточек, при пользовании компьютерами, электрическими розетками и т.д.
- 1.9. Необходимо соблюдать чистоту и порядок в учебных кабинетах и помещениях ЦОПП (мусор выбрасывать в урны). Студенты и слушатели курсов должны соблюдать правила личной гигиены (внешний вид).
- 1.10. В учебных кабинетах и помещениях ЦОПП необходимо соблюдать правила пожарной безопасности. Выполнять все требования администрации. На этаже должен быть вывешен план эвакуации на случай возникновения пожара.
- 1.11. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая сообщает преподавателю или администрации колледжа.
- 1.12. При обнаружении «забытых» пакетов, вещей необходимо сообщить администрации колледжа.
- 1.13. Студенты или слушатели курсов, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми студентами (слушателями) проводится инструктаж по технике безопасности.

2. Требование безопасности перед началом занятий

- 2.1. Перед началом занятий студенты должны занять место в учебном кабинете согласно расписанию занятий, на столах должны находиться только предметы необходимые для успешного освоения программы (тетрадь, ручка, карандаш, линейка и т.д.).

2.2. Во избежание травм не качаться на стульях.

2.3. При открывании окон, форточек соблюдать меры предосторожности. Во избежание падения из окна, а также травмирования осколками разбитого стекла не вставать на подоконники. В темное время года в кабинетах и помещениях ЦОПП должно быть включено освещение.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Во время занятий в кабинетах студенты (слушатели) должны находиться на своих местах. Не допускается хождение по кабинету.

3.2. Во время занятий не заниматься посторонними делами, не связанными с учебным процессом, не разговаривать, не принимать пищу.

3.3. При работе в компьютерных классах необходимо выполнять все требования преподавателя, соблюдать правила по технике безопасности. В учебных кабинетах ЦОПП не пользоваться розетками без необходимости и без разрешения преподавателя. Не пользоваться поврежденными розетками.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Выключить демонстрационные электрические приборы.

4.2. Закрыть окна и выключить свет в кабинете.

4.3. Во избежание создания травмоопасной обстановки необходимо спокойно покинуть учебный кабинет ЦОПП.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.1. При плохом самочувствии студент (слушатель) должен сообщить об этом преподавателю.

5.2. При возникновении пожара немедленно, без паники покинуть помещение, здание под руководством преподавателя через основной или запасной выход. При отсутствии преподавателя покинуть помещение, здание, и по возможности сообщить о пожаре администрации колледжа в ближайшую пожарную часть по телефону 01.

5.3. При получении травмы оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить о несчастном случае администрации колледжа, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь по номеру телефона – 03

ЖУРНАЛ РЕГИСТРАЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УЧЕБНОГО КАБИНЕТА ЦОПШ

Дата _____ Дисциплина/МДК:	Время занятия
Состояние учебного кабинета* (уд./неуд**) *чистота, порядок расстановки мебели и оборудования, внешний вид (стулья, столы, компьютеры и др.) **Если неудовлетворительное, то конкретные причины:	
Группа:	Кол-во студентов:
Ф.И.О преподавателя:	Подпись
№ компьютера	Ф.И.О. студента
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

