

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БЕРЕЗОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

СОГЛАСОВАНО:


Председатель профсоюзного  
комитета ГПОУ БПТ

 Н. В. Котова  
« 24 » \_\_\_\_\_ 2023г.

Протокол №  \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГПОУ БПТ

 Н.Б. Витренко

« 25 » \_\_\_\_\_ 2023г.



**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда для преподавателя информатики**

**ИОТ – 004 – 023**

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда для преподавателя информатики**  
**ИОТ – 004 – 023**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА**

1.1. Настоящая инструкция по охране труда для преподавателя разработана с учетом СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», приказа Минтруда России от 29.10.2021 № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем», в соответствии со статьями 212, 214 и 219 Трудового кодекса Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. К работе преподавателем допускаются лица не моложе 18 лет, имеющее среднее специальное или высшее профессиональное образование, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.3. Преподаватель должен:

- соблюдать правила внутреннего трудового распорядка;
- соблюдать режим рабочего времени и времени отдыха;
- проходить обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры (обследования), а также внеочередные медицинские осмотры (обследования) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;
- применять безопасные приемы выполнения работ;
- иметь практические навыки оказания первой доврачебной помощи;
- знать инструкции по эксплуатации применяемого оборудования, вычислительной техники и оргтехники;
- знать места подключения токоприемников, коммутирующие устройства, а также уметь определять их исправное состояние;
- знать пути эвакуации персонала и действия в случае возникновения аварийных ситуаций;
- знать места нахождения средств пожаротушения и уметь их применять;
- содержать в чистоте рабочее место;
- знать и соблюдать правила личной гигиены и эпидемиологические нормы (согласно СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21);
- соблюдать правила перемещения на территории техникума, пользоваться только установленными проходами.

1.4. При выполнении трудовых функций на преподавателя возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:

- параметры микроклимата;
- параметры световой среды;
- напряженность трудового процесса.

1.5. В качестве опасностей, в соответствии с перечнем профессиональных рисков и опасностей, представляющих угрозу жизни и здоровью работников, при выполнении работ могут возникнуть следующие риски:

- опасность столкновения с элементами конструкции здания или оборудования;

- опасность удара из-за падения случайных предметов;
- опасность падения из-за потери равновесия при поскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам;
- опасность падения из-за потери равновесия при спотыкании;
- опасность пореза частей тела, в том числе кромкой листа бумаги, канцелярским ножом, ножницами;
- опасность поражения током вследствие контакта с токопроводящими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния (косвенное прикосновение);
- опасность заболевания из-за воздействия пониженной температуры воздуха;
- опасность перегрева из-за воздействия повышенной температуры воздуха;
- опасность перенапряжения зрительного анализатора;
- опасность нагрузки на голосовой аппарат;
- опасность психических нагрузок, стрессов;
- опасность физических перегрузок при неудобной рабочей позе;
- опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре;
- опасность обрушения наземных конструкций;
- опасность насилия от враждебно настроенных работников.

1.6. Режимы труда и отдыха при работе с персональным компьютером (далее – ПК) должны организовываться в зависимости от вида категории трудовой деятельности.

1.7. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья профессиональных пользователей на протяжении рабочей смены установлены регламентированные перерывы по 15 минут после каждых двух часов работы.

1.8. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления, устранения влияния гиподинамии целесообразно выполнять комплексы упражнений.

1.9. В случаях возникновения у работающих с ПК зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических, эргономических требований, режимов труда и отдыха следует применять индивидуальный подход в организации времени работ с ПК, коррекцию длительности перерывов для отдыха или проводить смену деятельности на другую, не связанную с использованием ПК.

1.10. Преподаватель извещает дежурного администратора о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания.

1.11. При выполнении работ по благоустройству территории руководствоваться Инструкцией по охране труда при выполнении работ по благоустройству территории.

1.12. При проведении массовых мероприятий руководствоваться Инструкцией по охране труда при проведении массовых мероприятий (вечеров, утренников, концертов, фестивалей, конкурсов, конференций, слетов и др.).

1.13. При проведении прогулок, туристических походов, экскурсий руководствоваться Инструкцией по охране труда при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий.

1.14. Преподаватель (мастер производственного обучения) несет персональную ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время образовательного процесса.

1.15. За нарушение трудовой дисциплины в области охраны труда, работник привлекается к ответственности, согласно действующему законодательству Российской Федерации.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

- 2.1. Перед началом занятий проверить безопасность рабочих мест для обучающихся.
- 2.2. Убедиться в исправности средств пожаротушения (при наличии).
- 2.3. Включить полностью освещение кабинета и убедиться в исправной работе светильников. Светильники должны быть надежно закреплены и иметь светорассеивающую арматуру.
- 2.4. Убедиться в исправности электрооборудования кабинета:
  - коммутационные коробки должны быть закрыты крышками;
  - корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.
- 2.5. При использовании на занятиях электрических аппаратов и инструментов убедиться в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок.
- 2.6. При необходимости использования оборудования, инструментов, приспособлений преподаватель должен проверить их исправность, наличие защитных средств, отсутствие травмоопасных признаков.
- 2.7. Ознакомить обучающихся с правилами эксплуатации используемого в учебном процессе оборудования, инструментов, приспособлений.
- 2.8. Обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря, электропроводки и других неполадках сообщить своему непосредственному руководителю и приступить к работе только после их устранения.
- 2.9. Требования к организации и оборудованию рабочих мест с ПК.
  - 2.9.1. Рабочие места с ПК по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.
  - 2.9.2. Расстояние между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого видеомонитора) должно быть не менее 2,0м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторами – 1,2м.
  - 2.9.3. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 600-700мм, но не ближе 500мм.
  - 2.9.4. Высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680-800мм, а при отсутствии такой возможности должна составлять 725мм.
  - 2.9.5. Рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, глубиной – на уровне колен – не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног – не менее 650мм.
  - 2.9.6. Рабочий стул должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спиной, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка должна иметь надежную фиксацию.
  - 2.9.7. Рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте до 150мм и по углу наклона опорной поверхности до 20 градусов. Поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10мм.
  - 2.9.8. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300мм от края.
- 2.10. Требования к освещению помещений и рабочих мест с ПК:
  - 2.10.1. Помещения с ПК должны иметь естественное и искусственное освещение.
  - 2.10.2. Освещенность рабочего места должна соответствовать нормам. Допускается установка светильников местного освещения. Местное освещение не должно создавать бликов на поверхности экранов.

2.10.3. Следует ограничивать прямую блескость от источников освещения и отраженную блескость на рабочих поверхностях за счет правильного выбора типов светильников и расположения рабочих мест по отношению к источникам естественного и искусственного освещения.

2.10.4. Следует ограничить неравномерность распределения яркости в поле зрения пользователя с ПК, при этом соотношение яркости между рабочими поверхностями не должно превышать 3:1-5:1, а между рабочими поверхностями и поверхностями стен и оборудования 10:1.

2.10.5. Для обеспечения нормируемых значений освещенности в помещениях использования ПК следует проводить чистку стекол оконных рам и светильников не реже двух раз в год и проводить своевременную замену перегоревших ламп. Очистку светильников и замену ламп должен выполнять электротехнический персонал.

2.11. Требования к шуму:

2.11.1. Уровни шума на рабочих местах не должны превышать нормы.

2.11.2. Шумящее оборудование (принтеры и т.п.), уровни шума которого превышают нормированные, должны находиться вне помещения с ПК.

2.12. Требования к микроклимату, содержанию аэронов:

2.12.1. В помещении должны обеспечиваться оптимальные параметры микроклимата температура воздуха 22-24°C, относительная влажность воздуха 40-60 %, скорость движения воздуха 0,1 м/с.

2.12.2. Для повышения влажности воздуха следует применять увлажнители воздуха.

2.12.3. Уровень аэроионов в воздухе должен соответствовать нормам. Перед началом работы помещения с ПК должны быть проветрены, что обеспечивает улучшение качественного состава воздуха, в том числе аэроионный режим.

2.13. При эксплуатации электрооборудования выполнять требования Правил по охране труда при эксплуатации электроустановок, утвержденных приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 15.12.2020г. №903н.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ**

3.1. Соблюдать методику проведения учебного занятия.

3.2. Во время занятий в кабинете должна выполняться только та работа, которая предусмотрена расписанием и планом занятий. Проведение общественно-полезных работ производить по распоряжению администрации техникума, при этом с обучающимися необходимо провести целевой инструктаж с записью в журнале инструктажей.

3.3. Контролировать обстановку во время занятий и обеспечить безопасное проведение образовательного процесса.

3.4. Запрещается проведение занятий, выполнение общественно-полезных работ в помещениях, не принятых в эксплуатацию в установленном порядке.

3.5. Запрещается выполнять ремонтно-восстановительные работы на рабочем месте во время занятий. Ремонт должен выполнять специально подготовленный персонал.

3.6. Доводить до сведения своему непосредственному руководителю о всех недостатках в обеспечении охраны труда преподавателей и обучающихся, снижающих жизнедеятельность и работоспособность организма человека (заниженность освещенности, несоответствие пускорегулирующей аппаратуры люминесцентных ламп, травмоопасность и др.)

3.7. При работе с использованием оргтехники соблюдать меры безопасности от поражения электрическим током:

- не подключать к электросети и не отключать от нее приборы мокрыми и влажными руками;

- не оставлять включенные в электросеть приборы без присмотра.
- 3.8. На переменах проводить проветривание кабинета.
- 3.9. При длительной работе с документами и на компьютере через каждый час работы делать перерыв на 10-15 мин, во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы и минутки.
- 3.10. Не разрешать обучающимся самовольно покидать место проведения занятия.
- 3.11. Эксплуатация ПК должна производиться в соответствии с требованиями эксплуатационной документации предприятий-изготовителей и настоящей инструкции.
- 3.12. Рабочее место должно быть правильно организовано и оборудовано.
- 3.13. Во время работы соблюдать режимы труда и отдыха.
- 3.14. В течение дня проветривать помещение.
- 3.15. Никогда не выдергивайте вилку за шнур.
- 3.16. Избегайте использования длинных шнуров и многочисленных переходников.
- 3.17. Избегайте попадания на оборудование прямых солнечных лучей, жидкости.
- 3.18. Не ухудшайте вентиляцию оборудования.
- 3.19. При включении и выключении оборудования не стойте на влажном полу, не беритесь за вилку влажными руками.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций и причины, их вызывающие:
  - аварии на сетях горячего и холодного водоснабжения, на тепловых и электросетях по причине высокого износа оборудования;
  - возникновение очагов пожара, по причине нарушения требований пожарной безопасности.
- 4.2. В аварийной обстановке оповестить об опасности окружающих людей, доложить дежурному администратору о случившемся. В ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, покинуть опасный участок.
- 4.3. При возникновении поломки оборудования, угрожающей аварией на рабочем месте:
  - прекратить его эксплуатацию, а также подачу к нему электроэнергии, газа, воды, сырья, продукта и т.п.;
  - доложить о принятых мерах непосредственному руководителю (лицу, ответственному за безопасную эксплуатацию оборудования) и действовать в соответствии с полученными указаниями.
- 4.4. В случае возникновения возгорания или пожара необходимо немедленно сообщить об этом в пожарную часть по тел. 01, 112, предупредить окружающих людей и принять меры для тушения пожара, провести эвакуацию работников и обучающихся.
- 4.5. При травмировании, отравлении или внезапном заболевании прекратить работу и обратиться за помощью к медицинскому работнику, а в случае его отсутствия оказать себе или другим пострадавшим первую доврачебную медицинскую помощь и вызвать скорую медицинскую помощь.
- 4.6. При оказании первой помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья необходимо действовать в соответствии с «Универсальным алгоритмом оказания первой помощи».

## 5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИЮ РАБОТЫ

- 5.1. После занятия внимательно осмотреть кабинет.
- 5.2. Проверить противопожарное состояние кабинета.
- 5.3. Привести в порядок рабочее место. Убрать журнал, тетради, наглядные пособия и др. материалы в установленное место.
- 5.4. Отключить электрооборудование.
- 5.5. Провести влажную уборку кабинета.
- 5.6. По окончании работы следует тщательно вымыть руки тёплой водой с мылом.
- 5.5. Закрывать окна, выключить свет, закрыть двери.
- 5.7. Сдать помещение под охрану (при наличии автономной охранной сигнализации), сдать ключи сотруднику охраны, сделать запись в журнале выдачи ключей.
- 5.6. Обо всех замеченных в процессе работы неполадках и неисправностях используемого оборудования, а также о других нарушениях требований охраны труда следует сообщить своему непосредственному руководителю.

Инструкцию разработал:

заместитель директора по безопасности

ГПОУ «Березовский политехнический техникум»



Е.В. Миллер

## **Комплексы упражнений для глаз** (рекомендуемые)

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании с максимальной амплитудой движения глаз.

### **Вариант 1**

1. На счет 1-4 закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы. На счет 1-6 раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. На счет 1-4 посмотреть на переносицу и задержать взор. До усталости глаза не доводить. На счет 1-6 открыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
3. На счет 1-4, не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд. На счет 1-6 посмотреть прямо вдаль. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Быстро перевести взгляд по диагонали: направо вверх - налево вниз. Посмотреть прямо вдаль; затем налево - вверх, направо - вниз и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

### **Вариант 2**

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы. На счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. На счет 1-4 посмотреть на кончик носа. На счет 1-6 перевести взгляд вдаль. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх - вправо - вниз - влево и в обратную сторону: вверх - влево - вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
4. На счет 1-4, не поворачивая головы, перевести взгляд с фиксацией его вверх, на счет 1-6 прямо. Аналогичным образом проводится упражнение с фиксацией взгляда вниз - прямо, вправо - прямо, влево - прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз на счет 1-6 прямо. Повторить 3-4 раза.

### **Вариант 3**

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, на счет 1-4 посмотреть направо, затем налево, на счет 1-6 прямо. На счет 1-4 поднять глаза вверх, опустить вниз, на счет 1-6 перевести взгляд прямо. Повторить 4-5 раз.
3. На счет 1-4 посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см. На счет 1-6 перевести взгляд вдаль. Повторить 4-5 раз.
4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль. Повторить 1-2 раза.

## **Комплексы гимнастических упражнений** **Упражнения для снятия общего утомления**

### **Вариант 1**

1. Исходное положение (далее – И.п.) – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища (далее – основная стойка). На счет 1-2 – встать на носки, руки вверх наружу, потянуться за руками. На счет



3-4 – руки дугами в стороны и вниз, расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

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

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

### **Вариант 2**

1. И.п. – основная стойка. На счет 1-2 – дугами вовнутрь два круга руками в лицевой плоскости. На счет 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. На счет 1-3 – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. На счет 4 – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – основная стойка. На счет 1 – с шагом вправо, руки в стороны. На счет 2-3 два пружинящих наклона вправо. Руки на поясе. На счет 4 – И.п. На счет 1-4 – то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

### **Вариант 3**

1. И.п. – стойка ноги врозь. На счет 1 – руки назад. На счет 2-3 – руки в стороны и вверх, встать на носки, на счет 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. На счет 1 – поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. На счет 2 – И.п. На счет 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

## **Упражнения для улучшения мозгового кровообращения**

### **Вариант 1**

1. И.п. – основная стойка. На счет 1 – руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад. На счет 2 – локти вперед. На счет 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

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

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

### **Вариант 2**

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. На счет 1-2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. На счет 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. На счет 1 обхватить себя за плечи руками как можно крепче и дальше. На счет 2 – И.п. То же налево. Повторить 4-6 раз Темп быстрый.

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

### Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук

#### Вариант 1

1. И.п. – основная стойка. На счет 1 – поднять плечи. На счет 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 секунды, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. – руки согнуты перед грудью. На счет 1-2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. На счет 2-4 – то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. На счет 1-4 – четыре последовательных круга руками назад. На счет 5-8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

#### Вариант 2

1. И.п. – основная стойка, кисти в кулак. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – основная стойка. На счет 1-4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. На счет 5-8 – дугами в стороны, руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. На счет 1-2 – свести вперед, голову наклонить вперед. На счет 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

#### Вариант 3

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. На счет 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. На счет 2 – И.п. На счет 3-4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – основная стойка. На счет 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. – основная стойка. На счет 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрещенными перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### Вариант 4

1. И.п. – основная стойка. На счет 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 кулак. На счет 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. – основная стойка. На счет 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.

## Упражнения для снятия утомления с туловища и ног

### Вариант 1

1. И.п. – Основная стойка. На счет 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. На счет 1 – упор присев. 2 – И.п. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – И.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. На счет 1-3 – круговые, движения бедрами в одну сторону. 4-6 – то же в другую сторону. 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

### Вариант 2

1. И.п. – основная стойка. На счет 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. – основная стойка. На счет 1-2 – приседание 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. На счет 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.

### Вариант 3

1. И.п. – руки скрестить перед грудью. На счет 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. И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки вверх – в стороны. На счет 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.
2. И.п. – выпад левой вперед. На счет 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.

### Вариант 4

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вправо. На счет 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. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – руки в стороны. На счет 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. На счет 1 – резкий поворот бедрами направо. 2 – резкий поворот бедрами налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. На счет 1 – резкий поворот бедрами направо. 2 – резкий поворот бедрами налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

**ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ**  
**с инструкцией по охране труда для преподавателя информатики**  
**ИОТ – 004 – 023**

Инструкцию изучил и обязуюсь выполнять:

№ п/п	Ф.И.О.	Дата	Подпись
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			