

ПОЛОЖЕНИЕ  
о мерах безопасности при  
организации образовательного  
процесса по учебной дисциплине  
«Физическая культура»,  
физкультурно-оздоровительных  
и спортивно-массовых мероприятий  
в Учреждении образования  
Федерации профсоюзов Беларуси  
«Международный университет  
МИТСО»

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила распространяются на все формы физического воспитания и спорта, проводимые в университете.

1.2. Проведение учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура», спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, учебных занятий в объединениях по интересам физкультурно-спортивного профиля (секциях и со сборными командами) проводятся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, состояния здоровья обучающихся.

1.3. С целью обеспечения условий для безопасного проведения организованных форм физического воспитания обучающихся в учреждениях образования осуществляется:

проверка исправности физкультурно-спортивных сооружений, спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования;

эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений с учетом требований Санитарных норм и правил «Требования к устройству и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16.12.2013 № 127;

при необходимости организация оказания первой медицинской помощи обучающимся;

обучение обучающихся вопросам безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях.

1.4. Руководители, ответственные за образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура», физкультурно-оздоровительную

и спортивно-массовую работу, а также за техническое и материальное обеспечение этих направлений:

1.4.1. обеспечивают здоровые и безопасные условия для проведения организованных форм физического воспитания;

1.4.2. утверждают акты обследования физкультурно-спортивного оборудования и акты готовности физкультурно-спортивных сооружений, локальные нормативные правовые акты, определяющие порядок безопасного проведения организованных форм физического воспитания на физкультурно-спортивных сооружениях учреждений образования и местах их проведения вне учреждений образования (правила безопасности проведения учебных занятий по видам спорта с учетом специфики учреждения образования, учебных занятий вне учреждения образования, безопасного поведения в пути следования на спортивные объекты и во время проведения организованных форм физического воспитания);

1.4.3. обеспечивают наличие физкультурно-спортивного инвентаря и оборудования, необходимых для проведения организованных форм физического воспитания (постановление Министерства образования Республики Беларусь от 14.07.2014 № 105);

1.4.4. обеспечивают медицинское обслуживание обучающихся, которое осуществляется медицинскими работниками территориальных организаций здравоохранения (далее – медицинский работник) в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь (приказ Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 31.05.2012 № 669).

1.5. Проверка исправности физкультурно-спортивных сооружений, физкультурно-спортивного инвентаря и оборудования в университете осуществляется:

– комиссией на основании приказа ректора не реже двух раз в год (на начало учебного года и при подготовке к весенне-летнему периоду) с составлением акта готовности физкультурно-спортивных сооружений в соответствии с приложением 2;

– лицами, осуществляющими организованные формы физического воспитания, – перед проведением каждого учебного занятия и мероприятия.

1.6. Запрещено проводить организованные формы физического воспитания при:

1.6.1. неисправности физкультурно-спортивного сооружения, спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования;

1.6.2. отсутствии утвержденного в установленном порядке акта о готовности физкультурно-спортивных сооружений, актов обследования физкультурно-спортивного оборудования;

1.6.3. отсутствии педагогического работника, на которого в соответствии с локальными нормативными правовыми актами возложена ответственность за проведение организованных форм физического воспитания, инструктора по физической культуре (на учебных занятиях по обучению плаванию при наличии бассейна);

1.6.4. отсутствии медицинского работника – при проведении спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий;

1.6.5. отсутствии учебно-программной документации соответствующей образовательной программы;

1.6.6. сложных метеорологических условиях при проведении организованных форм физического воспитания на открытом воздухе.

1.7. К участию в организованных формах физического воспитания не допускаются обучающиеся, не представившие медицинскую справку о состоянии здоровья, оформленную в соответствии с постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.07.2010 № 92 «Об установлении форм "Медицинская справка о состоянии здоровья", "Выписка из медицинских документов" и утверждении Инструкции о порядке их заполнения».

1.8. Обучающиеся допускаются к участию в организованных формах физического воспитания только в спортивной одежде и обуви. В случаях отсутствия спортивной формы одежды, обучающиеся не допускаются к занятиям, присутствует при их проведении, ему назначается другое время для отработки пропущенной темы.

1.9. Расследование и учет несчастных случаев с обучающимися во время организованных форм физического воспитания в учреждениях образования осуществляется в соответствии с Инструкцией о расследовании и учете несчастных случаев с обучающимися и воспитанниками (постановление Министерства образования Республики Беларусь от 07.08.2003 № 58, постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 № 60).

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ГИГИЕНЫ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ ОРГАНИЗОВАННЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ ОБОРУДОВАНИЮ И ИНВЕНТАРЮ

2.1. Физкультурно-спортивное оборудование на территории университета, спортивный инвентарь по конструкции, размерам, применяемым материалам должны соответствовать, требованиям технических нормативных правовых актов.

2.2. Конструкции оборудования и отдельных сооружений должны быть надежно закреплены; изготавливаться из разрешенных

Министерством здравоохранения материалов; не должны иметь острых углов и выступающих деталей; поверхность деревянных конструкций должна быть гладкой и хорошо отшлифованной.

2.3. Физкультурно-оздоровительные и спортивные площадки должны содержаться в чистоте, быть ровными, свободными от посторонних предметов; покрытия спортивных площадок должны быть безопасны для здоровья.

2.4. В спортивных залах должно размещаться только необходимое оборудование для проведения занятий. Для хранения спортивного оборудования и (или) спортивного инвентаря должны быть выделены специальные помещения (снарядная, инвентарная).

2.5. Проведение ремонта зданий, помещений и коммуникаций одновременно с организацией образовательного процесса в этих зданиях и помещениях запрещается.

2.6. Спортивные залы должны иметь естественное и искусственное освещение.

Источники искусственного освещения спортивного зала должны обеспечивать достаточное и равномерное освещение согласно нормам искусственной освещенности помещений учреждений образования (постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27.12.2012 № 206). Электросветильники должны быть ограждены.

2.7. В помещении основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации на случай пожара или стихийного бедствия. В данном плане эвакуации должно быть предусмотрено спасение обучающихся с территории всех помещений и мест проведения занятий по физическому воспитанию, в том числе из всех вспомогательных помещений.

Двери эвакуационных выходов в спортивных залах допускается запирают только изнутри, с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Категорически запрещается забивать наглухо или загромождать двери запасных выходов из спортивного зала.

Оснащение крытых спортивных сооружений специальным противопожарным оборудованием производится на основании действующих правил противопожарной безопасности. Использование пожарного инвентаря и оборудования для хозяйственных нужд, не связанных с пожаротушением, категорически запрещается.

В случае возникновения пожара действия должны быть направлены на обеспечение безопасности обучающихся, работников и их эвакуацию в соответствии с Правилами пожарной безопасности Республики Беларусь. (постановление Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь от 14.03.2014 № 3).

2.9. Пол спортивного зала должен быть с ровной, без щелей и

изъянов поверхностью. Стены зала не должны иметь выступов, карнизов, их следует окрашивать в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения.

Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам. Остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, а также устройство для открытия фрамуг с целью проветривания спортивного зала.

2.10. До и после окончания учебных занятий, а также между первой и второй сменами учебных занятий, при обязательном отсутствии обучающихся, должно проводиться сквозное проветривание спортивного зала.

Продолжительность сквозного проветривания спортивного зала зависит от погодных условий (температуры наружного воздуха, направления ветра), эффективности отопительной системы. Длительность проветривания регламентируется снижением температуры воздуха в помещении в холодное время года до  $+14^{\circ}\text{C}$ .

2.11. Проведение занятий физической культуры и спорта на открытом воздухе допускается при температуре не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости движения воздуха до 3 м/сек. Запрещено проведение организованных форм физического воспитания на открытом воздухе в дождливые дни и на мокрых площадках.

2.12. Влажная уборка спортивных залов учреждений образования проводится по мере загрязнения, но не реже двух раз в день.

2.13. спортивные объекты университета должны быть обеспечены универсальными аптечками первой медицинской помощи с перечнем вложений согласно приложению 1 к постановлению Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 04.12.2014 № 80 «Об утверждении перечней вложений, входящих в аптечки первой медицинской помощи, и порядке их комплектации».

2.17. Места, предназначенные для метаний гранаты и мяча, располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест (тротуаров, дорог, площадок и так далее). Длина секторов для приземления снарядов должна быть не менее 60 м. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу обучающихся, согласно правилам соревнований.

2.18. Место проведения занятий по лыжной подготовке, а также профиль склонов, рельеф местности, дистанция и условия проведения должны тщательно выбираться и строго соответствовать физической подготовленности занимающихся.

Учебная площадка для начального обучения катанию на лыжах должна быть защищена от ветра, иметь уклон не более  $4^{\circ}$  и размеры, позволяющиедвигающимся лыжникам соблюдать интервал не менее 10 м.

Учебно-тренировочный склон должен иметь уплотненный снег без каких-либо скрытых препятствий, приводящих к травматизму.

Лыжный инвентарь должен быть подобран в соответствии с ростом обучающихся и подогнан индивидуально:

– палки должны быть легкими, прочными и удобными, иметь петли для хвата руками, острое для упора и ограничительное кольцо (пластмассовые лапки);

– поверхность лыж не должна иметь перекосов и боковых искривлений, трещин, заусениц и сколов, скользящая поверхность деревянных (деревянно-пластиковых, пластиковых) лыж должна быть смазана специальной мазью в соответствии с погодными условиями.

2.19. Размещение гимнастического оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда:

2.20.1. гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения. Используемые при прыжках маты должны исключать возможность скольжения по полу, поверхность их не должна быть скользкой. Набивка матов должна быть равномерной по плоскости и состоять из материалов, легко поддающихся очистке от пыли. Маты должны храниться в инвентарной комнате (допускается при отсутствии инвентарной комнаты их хранение в спортивном зале);

2.20.2. мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.

2.21. Мячи набивные используются по номерам строго в соответствии с физической подготовленностью обучающихся.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

3.1. Образовательный процесс в учреждениях образования всех типов организуется в соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании и должен обеспечивать сохранение здоровья обучающихся, поддерживать работоспособность в течение учебного дня, недели, учебного года, необходимую двигательную активность, развитие индивидуальных способностей.

3.2. Образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» организуется в соответствии с действующими учебными программами по учебной дисциплине «Физическая культура».

3.3. Два учебных занятия могут быть объединены при выполнении учебной программы по лыжной подготовке.

3.4. При организации учебных занятий в спортивных секциях и со сборными командами должен осуществляться дифференцированный подход с учетом физических возможностей обучаемых.

#### 4. МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОРГАНИЗОВАННЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

4.1. Ежегодно до 1 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья должно проводиться распределение обучающихся на медицинские группы для проведения учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура»: основная, подготовительная, специальная, лечебной физической культуры. Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям по физической культуре не допускаются.

4.2. Занятия с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, проводятся вместе с основной медицинской группой согласно рекомендациям врача.

4.3. Занятия специальной медицинской группы по физической культуре должны проводиться отдельно от основной и подготовительной группы.

4.4. Занятия с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к группе лечебной физической культуры, должны проводиться медицинскими работниками, прошедшими специальную подготовку, в оборудованных для этих целей залах учреждений здравоохранения.

4.5. Медицинский работник совместно с администрацией учреждения образования систематически осуществляет контроль организации и проведения всех форм физического воспитания обучающихся.

4.6. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием обучающихся включает:

- медицинское обследование с целью распределения обучающихся на группы для занятий физической культурой;

- систематическую (в соответствии с планом медицинского обслуживания данного учреждения образования) оценку адекватности и оздоровительной направленности физических нагрузок для обучающихся разных медицинских групп во время проведения занятий;

- оценку двигательного режима и отдыха;

- контроль оформления медицинской и педагогической документации, согласование списков обучающихся, допущенных к участию в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

## 5. ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОРГАНИЗОВАННЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

5.1. К работе на физкультурно-спортивных сооружениях допускаются педагогические работники, имеющие соответствующую квалификацию, прошедшие проверку знаний по вопросам охраны труда.

5.2. Педагогические работники при проведении организованных форм физического воспитания несут ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

5.3. Перед началом учебных занятий (мероприятий) педагогический работник обязан:

5.3.1. провести тщательный осмотр места проведения занятия (мероприятия);

5.3.2. убедиться в надежности установки и закрепления оборудования, исправности физкультурно-спортивного инвентаря, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий (мероприятий) настоящими Правилами.

5.4. При проведении занятий (мероприятий):

5.4.1. осуществлять обучение обучающихся по вопросам порядка, последовательности и мер безопасности при выполнении физических упражнений на первом учебном занятии каждого семестра и в начале изучения нового раздела (темы) учебной дисциплины «Физическая культура», других форм физкультурных и спортивных занятий;

5.4.2. качественно проводить подготовительную часть. Подготовительная часть, связанная с легкоатлетическими упражнениями, должна быть более интенсивной;

5.4.3. учить обучающихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением ими мер безопасности, в необходимых случаях обеспечивать страховку;

5.4.4. по результатам медицинских осмотров знать состояние здоровья, группу здоровья, медицинскую группу по физической культуре и функциональные возможности каждого обучающегося, при появлении у обучающегося признаков утомления предлагать ему отдохнуть, а при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к медицинскому работнику.

5.5. После окончания занятий (мероприятий) тщательно осмотреть места их проведения, убрать физкультурно-спортивное оборудование и инвентарь, отключить электроприборы и освещение.

5.6. При проведении организованных форм физического воспитания педагогический работник обязан:

5.6.1. иметь учебно-планирующую документацию;

5.6.2. проводить занятия в соответствии с учебно-планирующей документацией;

5.6.3. в случае обнаружения неисправностей физкультурно-спортивного оборудования и инвентаря доложить об этом непосредственному руководителю или курирующему проректору. Запрещается проводить занятия на спортивных сооружениях до устранения выявленных неисправностей;

5.6.4. обеспечить нахождение на видном месте наглядных пособий (плакатов, таблиц) по пожарной безопасности и оказанию первой доврачебной помощи.

5.7. При возникновении несчастного случая необходимо:

– принять меры по предотвращению воздействия травмирующего фактора на потерпевшего;

– оказать доврачебную помощь пострадавшему, вызвать на место происшествия медицинских работников или принять меры по доставке потерпевшего в организацию здравоохранения;

– сообщить о несчастном случае руководителю учреждения образования.

## 6. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗДЕЛАМ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

6.1. Приступая к занятиям тем или иным видам спорта учебной программы (физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы), обучающиеся обязаны ознакомиться с правилами безопасного поведения, знать технику выполнения элементов физических упражнений.

Ознакомление с требованиями по соблюдению безопасности на учебных занятиях для всех обучающихся должно быть обязательным. Приступая к специализированным занятиям, обучающиеся знакомятся с правилами проведения и особенностями видов спорта, изучают возможности страховки и взаимопомощи друг другу, так как особенности выполнения тех или иных упражнений, связанных с конкретными умениями и навыками, предполагают необходимый минимум обязательных знаний, позволяющий избежать травматизма и быстрее освоить упражнение.

6.2. Меры безопасности для обучающихся по дисциплине «Физическая культура».

I. Общие требования безопасности.

*Обучающийся должен:*

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию педагогического работника;
- после болезни предоставить педагогическому работнику справку от врача;
- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

*Обучающимся нельзя:*

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятия;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагогического работника приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения педагогического работника выходить на место проведения занятия;
- по команде педагогического работника встать в строй для общего построения.

### III. Требования безопасности во время занятий.

#### *Обучающийся должен:*

- внимательно слушать и четко выполнять задания педагогического работника;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагогического работника;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

#### *Обучающимся нельзя:*

- покидать место проведения занятия без разрешения педагогического работника;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

### IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

#### *Обучающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагогического работника физкультуры;
- с помощью педагогического работника оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагогического работника покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагогического работника поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### V. Требования безопасности по окончании занятий.

#### *Обучающийся должен:*

- под руководством педагогического работника убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

### 6.3. Меры безопасности при занятиях в спортивном зале.

#### I. Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

*К занятиям допускаются обучающиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагогического работника;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

#### II. Требования безопасности перед началом занятий.

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагогического работника подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

– по команде педагогического работника встать в строй для общего построения.

### III. Требования безопасности во время занятий.

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством педагогического работника физической культуры.

*Обучающийся должен:*

– внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;

– брать спортивный инвентарь с разрешения педагогического работника и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;

– выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения педагогического работника, а сложные технические элементы – со страховкой;

– при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

– при перемещениях по залу избегать столкновений;

– не покидать место проведения занятия без разрешения педагогического работника.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

*Обучающийся должен:*

– при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагогического работника физкультуры;

– с помощью педагогического работника оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

– при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагогического работника покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

– по распоряжению педагогического работника поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

*Обучающийся должен:*

– под руководством педагогического работника убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

6.4. Меры безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках.

#### I. Общие требования безопасности.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

*К занятиям допускаются обучающиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

*Обучающийся должен:*

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в образовательном процессе.

#### II. Требования безопасности перед началом занятий.

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

- организованно выйти с педагогическим работником через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством педагогического работника подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством педагогического работника переносить к месту занятий в специальных приспособлениях инвентарь, необходимый для проведения занятий;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

### III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством учителя физкультуры.

*Обучающийся должен:*

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагогического работника физкультуры;
- с помощью педагогического работника оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагогического работника покинуть место проведения занятия;

– по распоряжению педагогического работника поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### V. Требования безопасности по окончании занятий.

*Обучающийся должен:*

- под руководством педагогического работника убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

#### 6.5. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой.

##### I. Общие требования безопасности.

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

*К занятиям допускаются обучающиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

*Обучающийся должен:*

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на занятии;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

##### II. Требования безопасности перед началом проведения занятий.

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагогического работника подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством педагогического работника инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению педагогического работника убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде педагогического работника встать в строй для общего построения.

### III. Требования безопасности во время проведения занятий.

#### *Бег*

##### *Обучающийся должен:*

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5 – 15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному педагогическим работником;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

#### *Прыжки*

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20 – 40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление обучающегося на ноги.

##### *Обучающийся должен:*

- грабли класть зубьями вниз;

- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда педагогический работник дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

### *Метания*

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

*Обучающийся должен:*

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метателя;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения педагогического работника, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагогического работника физкультуры;
- с помощью педагогического работника оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагогического работника покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагогического работника поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## V. Требования безопасности по окончании занятий.

*Обучающийся должен:*

- под руководством педагогического работника убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

## 6.6. Меры безопасности при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол).

### I. Общие требования безопасности.

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

*К занятиям допускаются обучающиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагогического работника;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

### II. Требования безопасности перед началом занятий.

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагогического работника подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- под наблюдением педагогического работника положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде педагогического работника встать в строй для общего построения.

### III. Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
- провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

### IV. Требования безопасности во время занятий:

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру по команде (сигналу) педагогического работника;
- строго соблюдать правила проведения подвижной игры;
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

### V. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

#### *Обучающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагогического работника физкультуры;
- с помощью педагогического работника оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагогического работника покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

– по распоряжению педагогического работника поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### VI. Требования безопасности по окончании занятий.

*Обучающийся должен:*

- под руководством педагогического работника убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

#### 6.7. Меры безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.

##### I. Общие требования безопасности.

*К занятиям допускаются обучающиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагогического работника;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- заниматься на исправных тренажерах;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

##### II. Требования безопасности перед началом занятий.

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагогического работника подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде педагогического работника встать в строй для общего построения.

### III. Требование безопасности во время занятий.

#### *Обучающийся должен:*

- быть внимательным при перемещениях по залу;
- перед работой на тренажерах выполнять разминку, подготовить свой организм;
- выполняя общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантелями, дисками, гирями), соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- после выполнения разминки с отягощением не оставлять инвентарь без присмотра, убирать его в безопасное место.

#### *Перед выполнением упражнений на тренажерах и со штангой необходимо:*

- проверить крепление зажимов у штанги, положение стопорных болтов в блоках тренажера;
- самостоятельно вставить стопорный болт в отверстие блока тренажера;
- установить нагрузку в зависимости от своих возможностей и поставленных задач;
- насухо протереть ладони;
- убедиться, что рядом с рабочей частью тренажера не находятся другие занимающиеся.

#### *При выполнении упражнений на тренажерах:*

- не допускайте сильных ударов блоками тренажера;
- следите, чтобы трос не сходил с направляющих роликов;
- не стойте близко к снаряду, не мешайте и не отвлекайте занимающегося;
- переходите от тренажера к тренажеру способом, указанным учителем.

### IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

#### *Обучающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагогического работника физкультуры;

- с помощью педагогического работника оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагогического работника покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению педагогического работника поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### V. Требования безопасности по окончании занятий.

*Обучающийся должен:*

- под руководством педагогического работника убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

6.8. Меры безопасности при занятиях фитнесом (оздоровительной аэробикой, функциональными тренировками и др.).

#### I. Общие требования безопасности.

*К занятиям допускаются обучающиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям занятий.

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко стриженные ногти;

- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагогического работника;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Занятия должны проводиться на деревянном полу с использованием коврика или на ковровом покрытии с ровной поверхностью, хорошо закрепленном к полу и не имеющем заворотов и бугров.

Помните, что при выполнении упражнений с гимнастическим инвентарем безопасность во многом зависит от его исправности:

- гантели сборно-разборные должны иметь плотно прилегающие зажимы, а вес соответствовать силовым возможностям;
- степ должен быть устойчивым, с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью и закругленными краями;
- мяч должен быть упругим, с плотно закрытым отверстием для накачивания (допустима легкая приспущенность);
- скакалка должна соответствовать ростовым данным занимающегося и не иметь узлов и порывов;
- резиновый бинт должен быть достаточной длины, не менее 1 м и без порывов.

Выполняя упражнения, соблюдайте достаточный интервал и дистанцию.

Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

## II. Требования безопасности перед началом занятий.

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т. д.);
- под руководством педагогического работника подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде педагогического работника встать в строй для общего построения.

## III. Требования безопасности во время занятий.

*Обучающийся должен:*

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- быть внимательным при перемещениях по спортивному залу;
- 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.

*Выполняя выпады в полуприседе:*

- не наклоняйте чрезмерно туловище вперед, не заваливайтесь на большие пальцы ног;

- не выводите колени вперед, удерживайте их над носками. Движения рук должны быть под контролем, избегайте чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах;

- не выполняйте высоких махов ногами (выше 90°) и большого количества подскоков;

- при выполнении упражнений с предметами соблюдайте достаточный интервал и дистанцию.

*При выполнении упражнений на мяче:*

- точно располагайте центр тяжести своего тела над ним;

- движения выполняйте правильно;

- контролируйте перемещение мяча под собой.

Мяч должен соответствовать весовой категории от 50 до 70 кг и выше.

*Упражнения с перемещениями:*

- используйте упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем.

Степ: при выполнении упражнений не ставьте ногу на край ступи.

Гантели, скакалка: при выполнении упражнения крепко держите их в руках, руки должны быть сухими.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагогического работника физкультуры;

- с помощью педагогического работника оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагогического работника покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению педагогического работника поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

*Обучающийся должен:*

- под руководством педагогического работника убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

6.9. Меры безопасности при занятиях настольным теннисом, бадминтоном.

I. Общие требования безопасности.

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

*К занятиям допускаются обучающиеся:*

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагогического работника;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

II. Требования безопасности перед началом проведения занятий.

*Педагогический работник должен:*

- заранее продумать расстановку обучающихся расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

*Обучающийся должен:*

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время занятия во избежание травмоопасных ситуаций;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

*Обучающийся должен:*

- следить за обучающимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;

– уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

*Обучающийся должен:*

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;
- при перемещениях к мячу смотреть, где находятся другие учащиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения педагогического работника;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагогического работника физкультуры.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагогического работника физкультуры;
- с помощью педагогического работника оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагогического работника покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагогического работника поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

*Обучающийся должен:*

- под руководством педагогического работника убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

#### 6.10. Меры безопасности при занятиях в тренажерном зале.

##### I. Общие требования безопасности.

Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, для оказания первой помощи при травмах.

*К занятиям допускаются обучающиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Обучающийся должен:*

- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т. д. только с разрешения педагогического работника;
- бережно относиться к спортивному оборудованию. Не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости подвергнуться проверке знаний норм и правил охраны труда.

##### II. Требования безопасности перед началом занятий.

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагогического работника проверить исправность, надежность установки и крепления тренажеров;
- по команде педагогического работника зайти в зал.

##### III. Требования безопасности во время занятий.

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством педагогического работника физической культуры.

*Обучающийся должен:*

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- соблюдать режим работы и отдыха;
- выполнять упражнения на исправных тренажерах;
- соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- не покидать место проведения занятия без разрешения педагогического работника.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

*Обучающийся должен:*

- при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом педагогическому работнику;
- занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность педагогического работника физкультуры;
- с помощью педагогического работника физкультуры оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, организованно под руководством педагогического работника покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагогического работника поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

*Обучающийся должен:*

- под руководством педагогического работника убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

6.11. Меры безопасности при занятиях подвижными играми.

I. Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

*К занятиям допускаются обучающиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагогического работника;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу педагогического работника;
- знать и выполнять настоящую инструкцию. Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

Пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

## II. Требования безопасности перед началом занятий.

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагогического работника подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; мячи положить на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не

раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения задания;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

- по команде педагогического работника встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

### ***Игры с догонялками***

*Убегающие должны:*

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре согласно правилам, должны отойти от нее на 1 – 2 м.

### ***Игры с перебежками***

*Бегущий должен:*

- пропустить вперед бегущих быстрее вас;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;
- не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

### ***Игры с мячом***

*Обучающийся должен:*

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

### ***Эстафеты***

*Обучающийся должен:*

- не начинать эстафету без сигнала педагогического работника;

- выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;

- не выбегать преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;

- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагогического работника физкультуры;

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагогического работника покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению педагогического работника поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

*Обучающийся должен:*

- под руководством педагогического работника убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

6.12. Правила безопасности при проведении учебных занятий по гимнастике спортивной (чирлидингу).

I. Общие требования безопасности.

Учебные занятия по гимнастике спортивной проводятся в оборудованном для этого спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом), соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и настоящим Правилам.

Учебные занятия по гимнастике спортивной (чирлидингу) проводятся только под руководством педагогического работника.

При выполнении физических упражнений с использованием спортивного оборудования (спортивных снарядов) безопасность во многом зависит от его исправности.

При проведении учебного занятия в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом) запрещается использовать спортивное оборудование (спортивные снаряды), не состоящее на балансе учреждения образования.

Размещение гимнастического оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения. Используемые при прыжках маты должны исключать возможность скольжения по полу, поверхность их не должна быть скользкой. Набивка матов должна быть равномерной по плоскости и состоять из материалов, легко поддающихся очистке от пыли. Маты должны храниться в инвентарной комнате (допускается при отсутствии инвентарной комнаты их хранение в спортивном зале). Мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной медицинской (по специальной программе) группам;
- прошедшие обучающее занятие по правилам безопасности по гимнастике спортивной (чирлидингу);
- при наличии сменной спортивной обуви, спортивной формы (спортивного костюма);
- согласно расписанию.

*Обучающийся должен:*

- иметь медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом;
- иметь сменную спортивную обувь, спортивную форму (спортивный костюм), не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям учебного занятия;
- бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю, использовать его по назначению;
- соблюдать чистоту в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом);
- соблюдать правило личной гигиены;
- знать и строго соблюдать данные требования безопасности.

*Обучающемуся запрещается:*

- заниматься в повседневной одежде и обуви;
  - заниматься на непросохшем полу спортивного зала (приспособленного помещения для занятий физической культурой и спортом);
  - использовать спортивное оборудование и инвентарь не по назначению;
  - жевать жевательную резинку и (или) употреблять пищу;
  - пить холодную воду до и после учебного занятия.
- За несоблюдение правил безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от учебного занятия.

## II. Требования безопасности перед началом учебного занятия.

Необходимо проверить исправность и надежность крепления спортивного оборудования (спортивных снарядов), отсутствие посторонних предметов в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом).

*Обучающийся должен:*

- сообщить педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, о своем самочувствии, недомогании, болезненном состоянии;
- переодеться в раздевалке в спортивную форму (спортивный костюм) и надеть спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях физическими упражнениями (серьги, часы, браслеты и т. д.);

убрать из карманов спортивной формы (спортивного костюма) колющие и другие посторонние предметы, в том числе и мобильный телефон;

под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для проведения учебного занятия и убрать посторонние предметы;

по требованию педагогического работника, проводящего учебное занятие, встать в строй для построения.

*Обучающемуся запрещается:*

- заходить в спортивный зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом) без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

## III. Требования безопасности во время учебного занятия.

*Обучающийся должен:*

- внимательно слушать и неукоснительно выполнять задания педагогического работника, проводящего учебное занятие;

- выполнять физические упражнения только с разрешения педагогического работника – при помощи страховки;
- при выполнении физических упражнений потоком (друг за другом) соблюдать дистанцию;
- при выполнении соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- правильно спускаться вниз по канату. При покраснении кожи или появлении потертостей на ладонях прекратить выполнение упражнения.

*Обучающемуся запрещается:*

- выполнять любые действия без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении физических упражнений;
- выполнять физические упражнения с использованием неисправного спортивного оборудования (спортивных снарядов) и инвентаря;
- выполнять сложные физические упражнения без страховки;
- выполнять физические упражнения на снарядах с влажными ладонями, при наличии мозолей;
- стоять близко к снаряду при выполнении физических упражнений другими обучающимися;
- находиться одновременно на снаряде двум обучающимся;
- покидать спортивный зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом) без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы и (или) ухудшении самочувствия прекратить занятие физическими упражнениями и поставить в известность педагогического работника, проводящего учебное занятие;
- при возможности помочь педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь;
- при возникновении чрезвычайной ситуации в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом) немедленно прекратить физические упражнения и под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, организованно покинуть место согласно плану эвакуации;

– по поручению педагогического работника, проводящего учебное занятие, поставить в известность администрацию учреждения образования о чрезвычайной ситуации.

#### V. Требования безопасности по окончании учебного занятия.

*Обучающийся должен:*

– под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, убрать спортивный инвентарь в места его хранения;  
по требованию педагогического работника, проводящего учебное занятие, организованно покинуть место проведения учебного занятия и проследовать в раздевалку.

### 6.12. Правила безопасности при проведении занятий по единоборствам.

#### I. Общие требования безопасности.

Учебные занятия по единоборствам проводятся в оборудованном для этого спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом), соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и настоящим Правилам.

Учебные занятия по единоборствам проводятся только под руководством педагогического работника.

При выполнении физических упражнений с использованием спортивного оборудования (спортивных снарядов) безопасность во многом зависит от его исправности.

При проведении учебного занятия в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом) запрещается использовать спортивное оборудование (спортивные снаряды), не состоящее на балансе учреждения образования.

Возможное воздействие на обучающихся опасных факторов при проведении занятий единоборствами:

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- падение на скользком полу, грунте или площадке;
- нарушение правил использования тренажеров;
- использование непрочного установленного и незакрепленного оборудования;
- выполнение упражнений без страховки и самостраховки.

*К занятиям допускаются обучающиеся:*

отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной группам (при условии согласования с лечащим врачом и предоставлении справки);

- прошедшие обучающее занятие по правилам безопасности по единоборству;

- при наличии сменной (специальной) спортивной обуви, спортивной формы (спортивного костюма);

- согласно расписанию.

*Обучающийся должен:*

- иметь медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом;

- иметь сменную спортивную обувь, спортивную форму (спортивный костюм), не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям учебного занятия;

- бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю, использовать его по назначению;

- соблюдать чистоту в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом);

- соблюдать правило личной гигиены;

- соблюдать в процессе занятий единоборствами порядок выполнения упражнений;

- знать и строго соблюдать данные требования безопасности.

*Обучающемуся запрещается:*

- заниматься в повседневной одежде и обуви;

- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по назначению;

- жевать жевательную резинку и (или) употреблять пищу;

- пить холодную воду до и после учебного занятия.

За несоблюдение правил безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от учебного занятия.

## II. Требования безопасности перед началом учебного занятия.

Необходимо проверить исправность и надежность крепления спортивного оборудования (спортивных снарядов), отсутствие посторонних предметов в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом).

*Обучающийся должен:*

- сообщить педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, о своем самочувствии, недомогании, болезненном состоянии;

- переодеться в раздевалке в спортивную форму (спортивный костюм) и надеть спортивную обувь;

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

- снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях физическими упражнениями (серьги, часы, браслеты и т. д.);

– убрать из карманов спортивной формы (спортивного костюма) колющие и другие посторонние предметы, в том числе и мобильный телефон;

– под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для проведения учебного занятия, и убрать посторонние предметы;

– по требованию педагогического работника, проводящего учебное занятие, встать в строй для построения.

– внимательно прослушать инструктаж о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

*Обучаемому запрещается:*

– заходить в спортивный зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом) без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

III. Требования безопасности во время учебного занятия:

– не выполнять действий, заведомо способствующих возникновению травмы (акцентированная атака в полностью незащищенную по той или иной причине голову, добивание противника в состоянии нокдауна, бросок противника за зоной безопасности, на канаты ринга и т. п.);

– не выполнять действий в режиме «неконтролируемой техники» (неподготовленные, спонтанные действия без учета обстановки боя, контроля траектории атаки, ее цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника, и т. п.);

– не выполнять ударов: рукой без боксерских перчаток, открытой перчаткой, головой, в голову локтем или коленом, в затылок, в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, в колено и голень спереди, акцентированных ударов по лежащему противнику;

– не выполнять действий в захвате: бросков на голову, с падением на противника всем телом, упоров локтем и коленом, прыжков на лежащего противника, болевых приемов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приемов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, царапанья, кусания, щипковых приемов;

*Обучающийся должен:*

– внимательно слушать и неукоснительно выполнять задания педагогического работника, проводящего учебное занятие;

– выполнять физические упражнения только с разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие, а сложные физические упражнения – при помощи страховки;

- при выполнении физических упражнений потоком (друг за другом) соблюдать дистанцию;
- при выполнении соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- правильно спускаться вниз по канату. При покраснении кожи или появлении потертостей на ладонях прекратить выполнение упражнения.

*Обучаемому запрещается:*

- выполнять любые действия без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении физических упражнений;
- выполнять физические упражнения с использованием неисправного спортивного оборудования (спортивных снарядов) и инвентаря;
- выполнять сложные физические упражнения без страховки;
- выполнять физические упражнения на снарядах с влажными ладонями, при наличии мозолей;
- стоять близко к снаряду при выполнении физических упражнений другими обучающимися;
- находиться одновременно на снаряде двум обучающимся;
- покидать спортивный зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом) без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы и (или) ухудшении самочувствия прекратить занятие физическими упражнениями и поставить в известность педагогического работника, проводящего учебное занятие;
- при возможности помочь педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь;
- при возникновении чрезвычайной ситуации в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом) немедленно прекратить физические упражнения и под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, организованно покинуть место согласно плану эвакуации;

– по поручению педагогического работника, проводящего учебное занятие, поставить в известность администрацию учреждения образования о чрезвычайной ситуации.

#### V. Требования безопасности по окончании учебного занятия.

*Обучающийся должен:*

– сообщить о плохом самочувствии педагогическому работнику по окончании занятия.

– под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

– по требованию педагогического работника, проводящего учебное занятие, организованно покинуть место проведения учебного занятия и проследовать в раздевалку;

– соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.

#### IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

*Обучающийся должен:*

– при получении травмы и (или) ухудшении самочувствия прекратить занятие физическими упражнениями и поставить в известность педагогического работника, проводящего учебное занятие;

– при возможности помочь педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь;

– при возникновении чрезвычайной ситуации в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом) немедленно прекратить физические упражнения и под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, организованно покинуть место согласно плану эвакуации;

– по поручению педагогического работника, проводящего учебное занятие, поставить в известность администрацию учреждения образования о чрезвычайной ситуации.

#### V. Требования безопасности по окончании учебного занятия.

*Обучающийся должен:*

– под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

– по требованию педагогического работника, проводящего учебное занятие, организованно покинуть место проведения учебного занятия и проследовать в раздевалку.

### 6.9. Меры безопасности при занятиях плаванием.

#### I. Общие требования безопасности.

Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды – санитарно-гигиеническим нормам.

*К занятиям допускаются обучающиеся:*

– отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

– прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

*Обучающийся должен:*

– сообщить педагогическому работнику об умении или неумении плавать;

– заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения в воде только с разрешения педагогического работника;

– бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

– знать и выполнять настоящую инструкцию;

– иметь купальник, шапочку, очки, полотенце, мочалку, мыло.

За несоблюдение правил и мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом проведения занятий.

*Обучающийся должен:*

– заходить в раздевалку с разрешения педагогического работника;

– раздеться в раздевалке;

– снять с себя посторонние предметы (часы, висячие сережки, и т. д.) и пройти в душевую;

– тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;

– надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку;

– по команде учителя войти в воду, используя специальную лестницу.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

*При выполнении заданий на воде обучающийся должен:*

– четко и правильно выполнять задания;

– не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;

– выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;

– при плавании по дорожке более одного человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими обучающимся;

– соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

– не изменять резко направление своего движения (не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту);

– осуществлять вдох и выдох через рот;

- не топить друг друга, не толкаться в воде, не подаваться ложной тревоге в помощи о спасении;
- не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения.

*При нырянии с тумбочки обучающийся должен:*

- выполнять ныряние по сигналу или с разрешения педагогического работника только в отведенных для этого упражнения местах;
- выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;
- после входа в воду при отсутствии прозрачных очков обязательно открыть глаза;

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагогического работника;
- с помощью педагогического работника оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагогического работника покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагогического работника поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

*Обучающийся должен:*

- организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу в душевую;
- снять купальный костюм;
- помыться с мылом и мочалкой;
- насухо вытереть волосы и уши.

## 7. МЕТОДЫ И СПОСОБЫ СТРАХОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ РАЗУЧИВАНИИ И ВЫПОЛНЕНИИ СЛОЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

### 7.1. «Размахивание в упоре».

Разучивается на низких брусках. При размахивании в упоре на предплечьях надо одной рукой держать обучающегося за руку у плеча (обязательно спереди), а другой, подводя снизу под жердь, подталкивать по ходу маха вперед под спину, не забывая своевременно убирать руку. При размахивании в упоре на руках вначале следует поддерживать обучающегося двумя руками снизу жердей (одной под грудь, другой под спину), усиливая махи, а в дальнейшем подстраховывать, накладывая ладонь на руку обучающегося выше локтя (удерживая ее на жерди).

### 7.2. «Подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях».

Стоя сбоку, одной рукой захватить обучающегося за руку ближе к плечу, а второй по ходу маха назад подтолкнуть под бедра снизу (под жердями). Если выполняется на концах брусков, можно помогать, усиливая мах двумя руками, – одной под живот, а другой под бедра.

### 7.3. «Подъем махом вперед из упора на руках».

Помощь оказывается снизу под спину (рука снизу между жердями). Возможно падение вперед, когда после подъема при махе назад плечи остаются впереди. В этом случае надо поддерживать обучающегося за руку (выше локтя) или быть наготове подхватить под грудь (снизу).

### 7.4. «Кувырок вперед из седа ноги врозь».

Вначале помогают, подталкивая одной рукой под спину обучающегося, а другой держа за ногу (за голень). В дальнейшем помощь оказывают двумя руками, подталкивая под спину.

### 7.5. «Подъем разгибом из упора на руках».

Когда подъем выполняется в сед ноги врозь, помогают легким толчком под спину; одной рукой держат в области лопаток, а другой – таза, удерживая его перед разгибом над жердями. При подъеме в упор держат обучающегося одной рукой за руку у плеча (сверху), а другую подкладывают под спину и помогают легким толчком.

7.6. «Из размахивания в упоре на концах лицом наружу соскок с перемахом через одноименную жердь и поворотом на 90 градусов».

Стоя сбоку со стороны опорной руки, необходимо держать одной рукой выше локтя (обязательно спереди), а другой за предплечье, помогая в момент перемаха с соскока выполнить движение плечом вперед в сторону.

7.7. «Из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь».

Подложив ладонь под поясницу, энергичным нажимом вверх-вперед по ходу движения (по отношению к туловищу) помочь приблизить таз к верхней жерди и выйти в упор. Стоять надо под верхней жердью сбоку лицом к обучающемуся и к концу толчка ногами другой рукой захватить спереди за голень, помогая удерживаться в упоре.

7.8. «Из виса лежа на нижней жерди подъем переворотом в упор на верхнюю жердь».

Помощь оказывают двумя руками, держа одной за поясницу, а другой за плечо, стоя сбоку внутри брусьев. При выходе в упор придержать обучающегося за носок ноги.

7.9. «Спад и подъем завесом с перехватом за верхнюю жердь».

Сопровождать обучающегося по ходу движения, придерживая и помогая двумя (под спину) **руками**. Стоять сбоку внутри брусьев. Вначале целесообразно оказать помощь нажимом на бедро маховой ноги.

7.10. «Вис прогнувшись».

Разучивается на низкой перекладине. Необходимо одной рукой держать обучающегося за запястье, а другой поддерживать за ноги, помогая принять нужное положение. Страховать можно и накладывая ладонь сверху на кисть, прижимая ее к снаряду, чтобы она не соскользнула.

7.11. «Соскок углом назад».

Стоя снаружи, одной рукой держать за руку (опорную) выше локтя, а другой нажимом сбоку изнутри помочь выполнить соскок. Можно поддерживать обучающегося сзади двумя руками за поясницу. Если обучающийся не может правильно выполнить перемах, лучше стоять внутри брусьев и держать его одной рукой за руку у плеча, а другой подтолкнуть (под бедро) ноги в сторону.

7.12. «Мах дугой из упора».

При разучивании упражнения на низкой перекладине на помощь ставят двух человек (по бокам от выполняющего мах). Они находятся впереди у перекладины, стоя к ней плечом и подводя руки под снаряд, чтобы с началом движения подхватить тело снизу одной рукой (дальней от снаряда) под ноги, а другой под спину. При разучивании упражнения на высокой перекладине педагогический работник стоит под грифом сбоку от обучающегося и старается удержать от преждевременного спада вниз (поддерживая под таз и спину), направляя движение вперед по дуге. Особо внимательным надо быть в момент окончания маха вперед и первого маха назад, чтобы подхватить обучающегося двумя руками.

7.13. «Вис на согнутых ногах».

Рукой придерживать за голени ближе к стопам, предохраняя от соскальзывания ног со снаряда. При выполнении соскока в упор присев поддерживать обучающегося снизу, подводя одну руку под плечо, а другой удерживая тело под живот, чтобы помочь вовремя согнуть ноги и мягко приземлиться, предохраняя от падения плашмя.

7.14. «Перемахи в упоре».

На низком снаряде поддерживать за руки, стоя спереди-сбоку от обучающегося, ближней рукой прочно обхватив руку обучающегося выше

локтя, а другой поддерживать за предплечье (но не наоборот), регулируя движение тела в нужную сторону. На высоком снаряде при перемахах из упора верхом в упор сзади удобнее помогать сохранять равновесие, крепко держа обучающегося за носок ноги.

#### 7.15. «Подъем завесом».

Помощь оказывают по ходу движения нажимом сверху на бедро маховой ноги, другой рукой поддерживают обучающегося под спину. Стоять сбоку со стороны маховой ноги.

#### 7.16. «Подъем переворотом».

В момент маха ногой подтолкнуть обучающегося снизу под бедро, помогая прижаться животом к перекладине, а другой рукой поддержать под плечо (или под спину). Когда обучающийся ляжет животом на перекладину, нужно поддержать его за ногу, чтобы удержать в нужном положении при разгибании тела. При подъеме переворотом на высоком снаряде помогают в момент сгибания ног (после предварительного подтягивания) толчком снизу под поясницу, поддерживая другой рукой под плечо, чтобы не дать преждевременно разогнуть руки и помочь сделать переворот. После выхода в упор придержать за носок ноги.

#### 7.17. «Размахивания в вися на высокой перекладине и соскоки».

Стоять под перекладиной сбоку, сопровождать движение тела обучающегося по ходу маха и быть наготове поддержать под грудь или под спину.