

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель  
Министра образования  
Республики Беларусь



*А.В.Кадлубай*  
А.В.Кадлубай

*2020*  
2020

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

при организации образовательного процесса по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье», занятий «Час здоровья и спорта», факультативных занятий спортивной направленности, в объединениях по интересам физкультурно-спортивного профиля, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и дополнительного образования детей и молодежи Республики Беларусь

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Правила безопасности при организации образовательного процесса по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье», занятий «Час здоровья и спорта», проведении факультативных занятий спортивной направленности, в объединениях по интересам физкультурно-спортивного профиля, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и дополнительного образования детей и молодежи Республики Беларусь (далее – Правила) обязательны для исполнения во всех учреждениях общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и дополнительного образования детей и молодежи Республики Беларусь (далее – учреждения образования) независимо от формы собственности и устанавливают требования, направленные на создание безопасных условий при организации образовательного процесса по физическому воспитанию, предупреждению травматизма обучающихся.

1.2. Правила адресованы руководителям указанных учреждений образования, учителям и преподавателям физической культуры, руководителям физического воспитания, педагогам дополнительного образования, инструкторам по физической культуре (при наличии бассейнов), тренерам специализированных учебно-спортивных учреждений (при организации учебно-тренировочных занятий на базе учреждений образования).

1.3. В учреждениях образования образовательный процесс по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье», занятий «Час здоровья и спорта», факультативных занятий спортивной направленности, в объединениях по интересам физкультурно-спортивного профиля, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (далее – организованные формы физического воспитания) проводится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, состояния здоровья обучающихся в соответствии с требованиями Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (от 14.01.2014 № 125-3), Кодекса Республики Беларусь об образовании (от 13.01.2011 № 243-3), Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи (постановление Министерства образования Республики Беларусь от 15.07.2015 № 82), специфических санитарно-эпидемиологических требований, санитарных правил и норм, которые соответствуют образовательным стандартам, и разработанным на их основе учебно-программным документам образовательных программ учреждений образования.

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

проверка исправности и готовности физкультурно-спортивных сооружений и 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, Специфических санитарно-эпидемиологических требований к содержанию и эксплуатации учреждений образования, утвержденных постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 07.08.2019 № 525;

обучение вопросам безопасного поведения обучающихся во время организованных форм физического воспитания, профилактики и предупреждения травматизма, способам и приемам оказания первой помощи при несчастных случаях.

1.5. Руководитель учреждения образования:

1.5.1. несет персональную ответственность за организацию работы по созданию безопасных условий во время организованных форм физического воспитания;

1.5.2. издает распоряжения, приказы и иные локальные нормативные правовые акты, определяющие порядок безопасного проведения организованных форм физического воспитания на физкультурно-спортивных сооружениях учреждения образования и местах их проведения вне учреждения образования (правила безопасного поведения при проведении учебных занятий (мероприятий) по видам спорта с учетом специфики учреждения образования, занятий (мероприятий) вне учреждения образования, безопасного поведения в пути следования на спортивные объекты и во время проведения организованных форм физического воспитания);

1.5.3. утверждает акт готовности физкультурно-спортивных сооружений (приложение 1) и акты обследования спортивного оборудования (приложение 2);

1.5.4. принимает исчерпывающие меры по обеспечению спортивным инвентарем и оборудованием, необходимых для проведения организованных форм физического воспитания (постановление Министерства образования Республики Беларусь от 14.07.2014 № 105 в ред. от 02.09.2019 № 148);

1.5.5. обеспечивает организацию медицинского обслуживания 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);

1.5.6. принимает необходимые меры по полной (100%) занятости присутствующих на учебном занятии по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье», занятии «Час здоровья и спорта» обучающихся, освобожденных от двигательной активности на уроке (занятии), отнесенных к специальной медицинской группе, группе лечебной физической культуры с учетом особенностей учреждения образования;

1.5.7. организывает проверку знаний педагогических работников учреждения образования по охране труда и требованиям безопасности при проведении организованных форм физического воспитания.

1.6. Проверка исправности и готовности физкультурно-спортивных сооружений и спортивного оборудования в учреждении образования осуществляется:

комиссией, утвержденной приказом руководителя учреждения образования – не реже двух раз в год (на начало учебного года и при подготовке к весенне-летнему периоду) с составлением соответствующих актов (приложение 1);

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

1.7. Использование самодельного, не состоящего на балансе учреждения образования спортивного оборудования и (или) инвентаря, категорически запрещается.

1.8. Запрещено проводить организованные формы физического воспитания в учреждении образования при:

1.8.1. неисправности физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и (или) инвентаря;

1.8.2. отсутствии:

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

педагогического работника, на которого, в соответствии с приказом (распоряжением), возложена ответственность за проведение организованных форм физического воспитания, инструктора по физической культуре (на учебных занятиях по обучению плаванию при наличии бассейна);

медицинского работника – при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

учебно-программной документации соответствующей образовательной программы.

1.9. К участию в организованных формах физического воспитания не допускаются обучающиеся, не предоставившие 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».

1.10. Обучающиеся допускаются к участию в организованных формах физического воспитания только в спортивной одежде и сменной спортивной обуви.

1.11. 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 07.08.2003 № 58; далее – Инструкция о расследовании и учете несчастных случаев с обучающимися и воспитанниками).

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

2.1. Физкультурно-спортивные площадки и физкультурно-спортивные сооружения на территории учреждения образования оборудуются в соответствии с техническими нормативными правовыми актами Республики Беларусь, устанавливающими требования для проектирования спортивных и физкультурно-оздоровительных зданий и сооружений.

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

2.3. В вечернее время территория учреждения образования (на поверхности земли) должна быть освещена исходя из норм освещенности.

2.4. Спортивное оборудование на территории учреждения образования, спортивный инвентарь по конструкции, размерам, применяемым материалам должны соответствовать возрастным и психофизическим особенностям обучающихся, требованиям технических нормативных правовых актов Республики Беларусь.

2.5. Безопасность при эксплуатации спортивного оборудования обеспечивается путем использования оборудования по назначению в

соответствии с требованиями эксплуатационных документов организаций-изготовителей.

2.6. Конструкция спортивного оборудования должна быть надежно закреплена, без острых углов и выступающих деталей, поверхность конструкций должна быть гладкой. Нижняя плоскость, непосредственно примыкающая к спортивному оборудованию, должна иметь ровную поверхность и быть очищенной от травы, бетонные основания крепления стоек гимнастических городков, брусьев, ворот, турников не должны выступать над поверхностью земли.

2.7. В каждом спортивном зале (приспособленном помещении для занятий организованными формами физического воспитания), плавательном бассейне обязательно наличие утвержденных руководителем правил безопасного поведения при проведении учебных занятий (мероприятий) определенными видами спорта, методов страховки и самостраховки, оказания первой помощи.

2.8. В спортивных залах должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения конкретного занятия организованными формами физического воспитания. Спортивный инвентарь и (или) оборудование должны храниться в специальных помещениях (снарядная, инвентарная, лыжехранилище и т.д.). В инвентарной комнате должен быть перечень находящегося в ней спортивного инвентаря и оборудования, а также график уборки помещения и санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивного инвентаря и оборудования (чистка, выбивание и т.д.).

2.9. В помещениях физкультурно-спортивного сооружения на видном месте должен быть вывешен план эвакуации на случай чрезвычайной ситуации. В данном плане эвакуации должно быть предусмотрено спасение обучающихся с территории всех помещений и мест проведения организованных форм физического воспитания, в том числе из всех вспомогательных помещений.

Двери эвакуационных выходов в спортивных залах (приспособленных помещениях для занятий физической культурой и спортом) допускается запирать только изнутри с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Категорически запрещается забивать наглухо или загромождать двери запасных выходов.

Оснащение крытых физкультурно-спортивных сооружений учреждения образования 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 руководителя учреждения образования 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).

2.10. Проведение организованных форм физического воспитания 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.

2.11. Влажная уборка спортивных залов учреждений образования проводится по мере загрязнения, но не реже 2 раз в день. После каждого учебного занятия полы, спортивное оборудование протираются влажным способом. На входе в спортивный зал обязательно размещение графика влажной уборки и проветривания.

2.12. С целью предупреждения травм педагогический работник, проводящий организованные формы физического воспитания (на свежем воздухе), обязан перед началом учебного занятия (мероприятия) осмотреть плоскостные спортивные площадки на предмет нахождения на них различных неровностей, выбоин и посторонних предметов и, при их наличии, принять меры по устранению (засыпка, выравнивание, уборка и т.д.). Использование плоскостных спортивных сооружений без покоса травы запрещается.

2.13. Спортивные залы (приспособленные помещения для занятий физической культурой и спортом) учреждения образования должны быть обеспечены универсальными аптечками первой помощи. Их комплектность на местах устанавливается локальными нормативными документами, исходя из фактической потребности и специфики работы, но не менее минимальной комплектности.

2.14. Плавательные бассейны учреждений образования должны содержаться и эксплуатироваться согласно санитарным нормам, правилам и гигиеническим нормативам «Гигиенические требования к устройству, оборудованию и эксплуатации плавательных бассейнов и аквапарков», утвержденным постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 22.09.2009 № 105, устанавливающим требования к плавательным бассейнам и аквапаркам.

Руководителям учреждений образования запрещается принимать на работу в бассейны инструкторов по физической культуре, не имеющих специализации по плаванию.

2.15. Проведение ремонта зданий, помещений и коммуникаций в учреждении образования одновременно с организацией и проведением

организованных форм физического воспитания в этих зданиях и помещениях запрещается.

### 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. Создание безопасных условий при организации и проведении организованных форм физического воспитания является обязанностью учреждения образования.

3.3. В должностных обязанностях руководителей, заместителей руководителей и иных педагогических работников учреждения образования, задействованных в проведении организованных форм физического воспитания, в обязательном порядке должна быть закреплена ответственность за необеспечение безопасных условий для обучающихся при организации и проведении организованных форм физического воспитания.

3.4. Руководители учреждений образования несут персональную ответственность за организацию деятельности во время проведения организованных форм физического воспитания.

3.5. Образовательный процесс по учебному предмету (дисциплине) «Физическая культура и здоровье» организуется в соответствии с действующими учебными программами по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье».

3.3. Проведение учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования в одном классе в течение двух дней подряд и более одного раза в неделю первыми и последними учебными занятиями не допускается.

3.4. Два учебных занятия могут быть объединены по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье» при выполнении учебной программы по лыжной подготовке.

3.5. Между учебными занятиями в учреждениях образования и посещением объединений по интересам физкультурно-спортивного профиля должен быть перерыв не менее 30 минут.

3.6. При организации учебных занятий в объединениях по интересам должен осуществляться дифференцированный подход с учетом возраста обучающихся и года их обучения:



недопустимо посещение двух объединений по интересам физкультурно-спортивного профиля в один день;

наполняемость групп в объединениях по интересам, в зависимости от возраста детей и года обучения, не должна превышать норму, установленную Положением об учреждении дополнительного образования детей и молодежи, утвержденным постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 25.07.2011 № 149.

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

4.1. Для организации учебных занятий по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье», занятий «Час здоровья и спорта» ежегодно до 1 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья, выданных учреждениями здравоохранения, в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь, приказом руководителя учреждения образования обучающиеся распределяются на основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры. Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям по физической культуре не допускаются.

4.2. Учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной группе, проводятся вместе с обучающимися основной группы согласно рекомендациям медицинского работника по принципу дифференцированного подхода к физическому развитию обучающихся с учетом состояния их здоровья и при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений.

4.3. Учебные занятия по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье» специальной медицинской группы организуются и проводятся в течение учебного года на основе учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для специальных медицинских групп I-XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, отдельно от учебных занятий по учебному предмету (дисциплине) «Физическая культура и здоровье». Наполняемость специальной медицинской группы должна быть не более 12 обучающихся.

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, не реже 1 раза в месяц,

осуществляют контроль организации и проведения всех форм физического воспитания обучающихся, результаты которого заслушиваются на совещаниях при руководителе, на заседаниях педагогического совета.

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

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

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

оценку двигательного режима и отдыха;

контроль оформления медицинской и педагогической документации: индивидуальная карта обучающегося, листок здоровья класса (учебной группы), 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 и настоящим Правилам.

5.2. Педагогические работники при проведении организованных форм физического воспитания несут ответственность за жизнь и здоровье обучающихся.

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

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

5.3.2. убедиться в надежности установки и крепления спортивного оборудования, исправности спортивного инвентаря и (или) оборудования в соответствии с настоящими Правилами и санитарно-гигиеническими требованиями, предъявляемыми к месту проведения учебных занятий (мероприятий).

5.4. При проведении учебных занятий (мероприятий):

осуществлять обучение по вопросам порядка, последовательности и правилам безопасного поведения обучающихся при выполнении физических упражнений на первом учебном занятии каждой четверти (семестра) и в начале изучения новой темы (раздела) учебного предмета

(учебной дисциплины) «Физическая культура и здоровье», занятия «Час здоровья и спорта»;

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

по результатам медицинских осмотров знать состояние здоровья, группу здоровья, группу по физической культуре и спорту, 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 учебного занятия (мероприятия) тщательно осмотреть место его проведения, убрать спортивный инвентарь и (или) оборудование, 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 учебные занятия (мероприятия) в соответствии с учебно-планирующей документацией;

5.6.3. в случае обнаружения неисправностей спортивного оборудования, необходимо немедленно прекратить учебное занятие (мероприятие) и доложить об этом руководителю или заместителю руководителя учреждения образования. Запрещается проводить учебные занятия (мероприятия) на физкультурно-спортивных сооружениях до устранения выявленных неисправностей.

5.7. При организации, проведении и посещении организованных массовых спортивных и зрелищных мероприятий педагогический работник, определенный приказом руководителя учреждения образования, несет ответственность за сохранение жизни и здоровья обучающихся. Он обязан:

обеспечить доставку обучающихся от учреждения образования к месту проведения мероприятия;

во время проведения мероприятия контролировать соблюдение обучающимися правил поведения на спортивном сооружении;

не допускать преждевременного ухода обучающихся с мероприятия без сопровождения педагогического работника;

обеспечить доставку обучающихся от места проведения мероприятия к учреждению образования.

5.8. Допуск обучающихся на физкультурно-спортивные сооружения и во вспомогательные помещения (инвентарные, кладовые) осуществляется только с разрешения педагогического работника и в его присутствии.

5.9. При возникновении несчастного случая необходимо:  
принять меры по предотвращению воздействия травмирующего фактора на потерпевшего;  
оказать первую 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 ОРГАНИЗОВАННЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

6.1. Приступая к занятиям физической культурой и спортом, обучающиеся обязаны ознакомиться с правилами поведения и требованиями безопасности при проведении организованных форм физического воспитания (приложение 3).

6.2. Ознакомление с требованиями безопасности на учебных занятиях (мероприятиях) должно быть обязательным для всех обучающихся. Обучающиеся знакомятся с правилами поведения и особенностями видов спорта, изучают возможности страховки и взаимопомощи друг другу, так как особенности выполнения тех или иных физических упражнений, связанных с конкретными умениями и навыками, предполагают необходимый минимум обязательных знаний, позволяющий избежать травматизма и быстрее освоить физическое упражнение.

Наименование учреждения  
образования

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Подпись И.О.Фамилия  
Дата

## АКТ

готовности физкультурно-  
спортивных сооружений  
к проведению организованных  
форм физического воспитания

Основание: приказ начальника управления (отдела) образования рай (гор-) исполкома (дата, №, наименование)

Составлен комиссией:

председатель – должность и ФИО представителя администрации учреждения образования

члены комиссии: 1. Должность ФИО представителя профсоюзного комитета учреждения образования  
2. Должность ФИО заместителя директора по АХЧ  
3. Должность ФИО материально ответственного учителя физической культуры (руководителя физического воспитания)

Комиссией установлено, что физкультурно-спортивные сооружения

---

(наименование учреждения образования)

включающие в себя спортивные залы (приспособленные помещения для занятий физической культурой и спортом), тир, лыжехранилища и другое (**перечислить, именно то, что есть в данном учреждении образования**), и на плоскостных спортивных сооружениях, в состав которых входят спортивное ядро, спортивные игровые площадки с малыми формами и без, гимнастические городки (**перечислить именно то, что есть в данном учреждении образования**), организованы места для занятий (мероприятий), соответствующие требованиям безопасности, специфическим санитарно-эпидемиологическим требованиям, а также возрастным особенностям обучающихся.

Комиссия дает разрешение на эксплуатацию физкультурно-спортивных сооружений в период с «\_\_»\_\_\_\_20\_\_ по «\_\_»\_\_\_\_20\_\_ для проведения организованных форм физического воспитания.

Составлен в 2-х экземплярах:

1-й экземпляр – заместителю директора учреждения образования по АХЧ;

2-й экземпляр – учителю физической культуры (руководителю физического воспитания).

Председатель комиссии:

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(Ф. И. О.)

Члены комиссии:

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(Ф. И. О.)

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(Ф. И. О.)

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(Ф. И. О.)

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(Ф. И. О.)

Наименование учреждения  
образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Подпись И.О.Фамилия  
Дата

АКТ

обследования спортивного  
оборудования

Основание: приказ директора учреждения образования (дата, №,  
наименование)

Составлен комиссией:

председатель – должность и ФИО представителя администрации  
учреждения образования

члены комиссии: 1. Должность ФИО представителя профсоюзного  
комитета учреждения образования  
2. Должность ФИО заместителя директора по АХЧ  
3. Должность ФИО материально ответственного  
учителя физической культуры (руководителя  
физического воспитания)

Комиссией проведено обследование \_\_\_\_\_  
(наименование снаряда)

в количестве \_\_\_\_\_ (штук, пар, пролетов и так далее) и установлено, что  
техническое состояние оборудования, габаритные размеры, надежность  
установки и крепления, качество лакокрасочных покрытий и внешний вид  
соответствуют техническим условиям для эксплуатации данного вида  
оборудования (при наличии технических характеристик или гарантийных  
документов от организаций-изготовителей).

Срок повторного обследования «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составлен в 2-х экземплярах:

1-й экземпляр – заместителю директора по АХЧ;

2-й экземпляр – учителю физической культуры (руководителю  
физического воспитания).

Председатель комиссии:

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(Ф. И. О.)

Члены комиссии:

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(Ф. И. О.)

*Указанные акты постоянно хранятся в учреждении образования  
и, в случае необходимости, предъявляются лицам, уполномоченным  
проводить мониторинг, надзор или проверку.*

***Типовые правила безопасности при проведении учебных занятий по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье»***

***I. Общие требования безопасности***

Состояние физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и настоящим Правилам. Учебные занятия проводятся только под руководством педагогического работника и в соответствии с действующими учебными программами по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье».

***К учебным занятиям допускаются обучающиеся:***

отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной или специальной медицинской (по специальной программе) группам;

прошедшие обучающее занятие по правилам безопасности при проведении учебных занятий по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье»;

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

согласно учебному расписанию.

***Обучающийся должен:***

иметь медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом;

иметь сменную спортивную обувь и спортивную форму (спортивный костюм), соответствующие условиям и теме проведения учебного занятия;

выполнять требования безопасного поведения при проведении организованных форм физического воспитания;

вести себя корректно по отношению к педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, и к другим обучающимся;

заходить в раздевалку с разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие;

выходить из раздевалки по первому требованию педагогического работника, проводящего учебное занятие;

после болезни предоставить педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, справку установленной формы из учреждения здравоохранения;

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

соблюдать чистоту на физкультурно-спортивных сооружениях;



соблюдать правило личной гигиены;  
 знать и строго соблюдать данные требования безопасности.

***Обучающемуся запрещается:***

резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны, вставлять в розетки посторонние предметы в физкультурно-спортивных сооружениях;

самостоятельно открывать окна в раздевалках и спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом);

находиться в раздевалке во время урока;

заниматься в школьной (повседневной) одежде и обуви;

залезать на баскетбольные фермы (щиты), футбольные (гандбольные) ворота, виснуть на баскетбольных кольцах и перекладинах футбольных (гандбольных) ворот;

опаздывать на учебное занятие и пропускать его без уважительной причины;

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 надежность крепления защитной сетки окон, установки, крепления стоек и перекладин футбольных (гандбольных) ворот, баскетбольных щитов (ферм), волейбольных стоек и другого спортивного оборудования.

Необходимо проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу (спортивной площадке).

***Обучающийся должен:***

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

переодеться в раздевалке в спортивную форму (спортивный костюм) и надеть сменную 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) колющиеся и другие посторонние предметы, в том числе мобильный телефон;

под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, подготовить спортивный инвентарь, необходимый для проведения учебного занятия и убрать в безопасное место спортивный инвентарь, который не будет использоваться на учебном занятии;

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

***Обучающемуся запрещается:***

выходить к месту проведения учебного занятия 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, проводящего учебное занятие, а сложные физические упражнения – при наличии и осуществлении страховки;

прекратить занятие физическими упражнениями при возникновении неисправности в работе спортивного оборудования или его поломке, сообщив об этом педагогическому работнику, проводящему учебное занятие.

***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 и (или) незакрепленного спортивного оборудования, неисправного спортивного инвентаря;

выполнять сложные физические упражнения без страховки;

покидать место проведения учебного занятия без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

***IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных 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 чрезвычайных ситуаций на физкультурно-спортивных сооружениях немедленно прекратить физические упражнения

и под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, организовано 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, организовано покинуть место проведения учебного занятия и проследовать в раздевалку;

тщательно вымыть руки с мылом и умыть лицо (при необходимости принять душ);

переодеться в раздевалке в школьную (повседневную) одежду и обувь;

с разрешения педагогического работника, проводившего учебное занятие, покинуть помещение раздевалки.

При обнаружении в раздевалке неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, пожарной сигнализации, проинформировать об этом педагогического работника, проводившего учебное занятие.

***Типовые правила безопасности в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом)***

***I. Общие требования безопасности***

Состояние спортивного зала (приспособленного помещения для занятий физической культурой и спортом), спортивного оборудования и инвентаря должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и настоящим Правилам. Занятие (мероприятие) в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом) проводится только на исправном спортивном оборудовании и с исправным спортивным инвентарем. Спортивный зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом) должен быть оснащен средствами пожаротушения (огнетушителем, системой пожарной сигнализации) и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, для оказания первой помощи при травмах. При проведении занятия (мероприятия) в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом) запрещается использовать спортивное оборудование и инвентарь, не состоящие на балансе учреждения образования. Занятие (мероприятие) проводится только под руководством педагогического работника.

***К занятиям допускаются обучающиеся:***

прошедшие обучающее занятие по правилам безопасности в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом);

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 и спортивную форму (спортивный костюм), соответствующие условиям и теме проведения занятия (мероприятия);

выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении организованных форм физического воспитания;

вести себя корректно по отношению к педагогическому работнику, проводящему занятие (мероприятие), и к другим обучающимся;

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:***

резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны, вставлять в розетки посторонние предметы в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом);

заниматься в школьной (повседневной) одежде и обуви;

заниматься на непросохшем полу спортивного зала (приспособленного помещения для занятий физической культурой и спортом);

залезать на баскетбольные фермы (щиты), футбольные (гандбольные) ворота, виснуть на баскетбольных кольцах и перекладинах футбольных (гандбольных) ворот;

использовать спортивное оборудование и инвентарь не по назначению;

жевать жевательную резинку и (или) употреблять пищу;

пить холодную воду до и после занятия (мероприятия).

За несоблюдение правил безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от занятия (мероприятия).

***II. Требования безопасности перед началом занятия (мероприятия)***

Необходимо проверить надежность крепления защитной сетки окон и светильников, установки, крепления стоек и перекладин футбольных (гандбольных) ворот, баскетбольных щитов (ферм), волейбольных стоек и другого спортивного оборудования, отсутствие посторонних предметов в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом).

***Обучающийся должен:***

сообщить педагогическому работнику, проводящему занятие (мероприятие), о своем самочувствии, недомогании, болезненном состоянии;

переодеться в раздевалке в спортивную форму (спортивный костюм) и надеть сменную 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) колющиеся и другие посторонние предметы, в том числе мобильный телефон;

под руководством педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), подготовить спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятия (мероприятия) и убрать в безопасное место спортивный инвентарь, который не будет использоваться на занятии (мероприятии);

по требованию педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), встать в строй для построения.

***Обучаемому запрещается:***

заходить в спортивный зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом), брать спортивный инвентарь и заниматься на спортивном оборудовании без разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие).

***III. Требования безопасности во время занятия (мероприятия)***

***Обучающийся должен:***

внимательно слушать и неукоснительно выполнять задания педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие);

выполнять физические упражнения на спортивном оборудовании и использовать спортивный инвентарь только с разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие);

прекратить занятие физическими упражнениями при возникновении неисправности в работе спортивного оборудования или его поломке, сообщив об этом педагогическому работнику, проводящему занятие (мероприятие);

выполнять сложные физические упражнения при помощи страховки.

***Обучаемому запрещается:***

выполнять любые действия без разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие);

толкаться, ставить подножки в строю и движении;

мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении физических упражнений;

выполнять физические упражнения с использованием неисправного и (или) незакрепленного спортивного оборудования, неисправного спортивного инвентаря;

выполнять сложные физические упражнения без страховки;

покидать спортивный зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом) без разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие).

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

##### ***Обучающийся должен:***

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

при возможности помочь педагогическому работнику, проводящему занятие (мероприятие), 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 занятие (мероприятие), организованно покинуть место согласно плану эвакуации;

по поручению педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), поставить в известность администрацию учреждения образования о чрезвычайной ситуации.

#### ***V. Требования безопасности по окончании занятия (мероприятия)***

##### ***Обучающийся должен:***

под руководством педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

по требованию педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), организованно покинуть спортивный зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом) и проследовать в раздевалку.

***Типовые правила безопасности в тренажерном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом)***

***I. Общие требования безопасности***

Состояние тренажерного зала (приспособленного помещения для занятий физической культурой и спортом), спортивного оборудования и инвентаря должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и настоящим Правилам. Занятие (мероприятие) в тренажерном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом) проводится только на исправном спортивном оборудовании и с исправным спортивным инвентарем. Тренажерный зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом) должен быть оснащен средствами пожаротушения (огнетушителем, системой пожарной сигнализации) и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, для оказания первой помощи при травмах. При проведении занятия (мероприятия) в тренажерном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом) запрещается использовать спортивное оборудование и инвентарь, не состоящие на балансе учреждения образования. Занятие (мероприятие) проводится только под руководством педагогического работника.

***К занятиям допускаются обучающиеся:***

прошедшие обучающее занятие по правилам безопасности в тренажерном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом);

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 и спортивную форму (спортивный костюм), соответствующие условиям и теме проведения занятия (мероприятия);

выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении организованных форм физического воспитания;

вести себя корректно по отношению к педагогическому работнику, проводящему занятие (мероприятие), и к другим обучающимся;



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

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

соблюдать правило личной гигиены;

знать и строго соблюдать данные требования безопасности.

***Обучающемуся запрещено:***

резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны, вставлять в розетки посторонние предметы в тренажерном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом);

заниматься в школьной (повседневной) одежде и обуви;

заниматься на непросохшем полу тренажерного 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 занятия (мероприятия).

За несоблюдение правил безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от занятия (мероприятия).

***II. Требования безопасности перед началом занятия (мероприятия)***

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

***Обучающийся должен:***

сообщить педагогическому работнику, проводящему занятие (мероприятие), о своем самочувствии, недомогании, болезненном состоянии;

переодеться в раздевалке в спортивную форму (спортивный костюм) и надеть сменную 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) колющиеся и другие посторонние предметы, в том числе мобильный телефон;

под руководством педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), подготовить спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятия (мероприятия) и убрать в безопасное место

спортивный инвентарь, который не будет использоваться на занятии (мероприятии);

по требованию педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), встать в строй для построения.

***Обучаемому запрещается:***

заходить в тренажерный зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом), брать спортивный инвентарь и заниматься на спортивном оборудовании без разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие).

***III. Требования безопасности во время занятия (мероприятия)***

***Обучающийся должен:***

внимательно слушать и неукоснительно выполнять задания педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие);

выполнять физические упражнения на спортивном оборудовании (тренажерах), использовать спортивный инвентарь только с разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие);

выполнять упражнения только на исправных и надежно закрепленных тренажерах;

прекратить занятие физическими упражнениями при возникновении неисправности в работе спортивного оборудования (тренажера) или его поломке, сообщив об этом педагогическому работнику, проводящему занятие (мероприятие);

выполнять сложные физические упражнения при помощи страховки; соблюдать правила безопасного использования спортивного оборудования (тренажеров), учитывая их конструктивные особенности.

***Обучаемому запрещается:***

выполнять любые действия без разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие);

выполнять физические упражнения с использованием неисправного и (или) незакрепленного спортивного оборудования, неисправного спортивного инвентаря;

выполнять сложные физические упражнения без страховки;

покидать тренажерный зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом) без разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие).

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

***Обучающийся должен:***

при получении травмы и (или) ухудшении самочувствия прекратить занятие физическими упражнениями и поставить

в известность педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие);

при возможности помочь педагогическому работнику, проводящему занятие (мероприятие), оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь;

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

по поручению педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), поставить в известность администрацию учреждения образования о чрезвычайной ситуации.

#### ***V. Требования безопасности по окончании занятия (мероприятия)***

##### ***Обучающийся должен:***

под руководством педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

по требованию педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), организовано покинуть тренажерный зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом) и проследовать в раздевалку.

## ***Типовые правила безопасности в бассейне***

### ***I. Общие требования безопасности***

Состояние бассейна и (или) мини-бассейна, спортивного оборудования и инвентаря должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и настоящим Правилам. Бассейн (мини-бассейн) должен быть оснащен средствами пожаротушения (огнетушителем, системой пожарной сигнализации) и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, для оказания первой помощи при травмах. При проведении занятия (мероприятия) в бассейне (мини-бассейне) запрещается использовать спортивное оборудование и инвентарь, не состоящие на балансе учреждения образования. Занятие (мероприятие) проводится только под руководством педагогического работника (инструктора физической культуры), имеющего соответствующий допуск для работы в бассейне (мини-бассейне).

Допуск обучающихся в воду проводится в присутствии только того педагогического работника (инструктора по физической культуре), фамилия которого указана в расписании. Если обучение плаванию проводит инструктор бассейна, то педагогический работник в этом случае становится непосредственным помощником, выполняющим различные организационные функции, участвующим в самом процессе обучения, а главное, помогающим контролировать обучающихся во избежание несчастных случаев на воде.

При проведении занятий (мероприятий) должны быть в наличии спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты и т.д.). При невыполнении необходимых условий для проведения занятий (мероприятий), педагогический работник (инструктор по физической культуре) должен принять меры к устранению факторов, мешающих их проведению, а в случае невозможности это сделать, – отменить занятие (мероприятие).

#### ***К занятиям допускаются обучающиеся:***

прошедшие обучающее занятие по правилам безопасности в бассейне (мини-бассейне);

при наличии плавательных принадлежностей (плавки или купальный костюм), плавательной шапочки, индивидуальной сменной обуви; согласно расписанию.

#### ***Обучающийся должен:***

иметь медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом;

сообщить педагогическому работнику (инструктору по физической культуре), проводящему занятие (мероприятие) об умении или неумении плавать;

иметь купальный костюм (плавки), плавательную шапочку, полотенце, мочалку, мыло, очки для плавания (при необходимости), индивидуальную сменную обувь;

выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении организованных форм физического воспитания;

вести себя корректно по отношению к педагогическому работнику (инструктору по физической культуре), проводящему занятие (мероприятие), и к другим обучающимся;

заходить в бассейн (мини-бассейн), брать спортивный инвентарь и выполнять физические упражнения в воде только с разрешения педагогического работника (инструктора по физической культуре), проводящего занятие (мероприятие);

бережно относиться к спортивному инвентарю, использовать его по назначению;

перемещаться по бассейну (мини-бассейну) только шагом;

соблюдать чистоту в бассейне (мини-бассейне);

соблюдать правило личной гигиены;

знать и строго соблюдать данные требования безопасности.

#### ***Обучающемуся запрещается:***

резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны, вставлять в розетки посторонние предметы в бассейне (мини-бассейне) и раздевалке;

использовать спортивное оборудование и инвентарь не по назначению;

шуметь, кричать и бегать на территории бассейна (мини-бассейна), в душевой и раздевалке;

жевать жевательную резинку и (или) употреблять пищу;

пить холодную воду до и после занятия (мероприятия).

За несоблюдение правил безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от занятия (мероприятия).

#### ***II. Требования безопасности перед началом занятия (мероприятия)***

Необходимо проверить исправность и надежность спортивного оборудования и инвентаря, отсутствие посторонних предметов в бассейне (мини-бассейне).

***Обучающийся должен:***

сообщить педагогическому работнику (инструктору по физической культуре), проводящему занятие (мероприятие), о своем самочувствии, недомогании, болезненном состоянии;

заходить в раздевалку с разрешения педагогического работника (инструктора по физической культуре), проводящего занятие (мероприятие);

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 (плавки), а на голову плавательную шапочку;

по требованию педагогического работника (инструктора по физической культуре), проводящего занятие (мероприятие) войти в воду, используя специальную лестницу.

***Обучающемуся запрещается:***

заходить в бассейн (мини-бассейн) без разрешения педагогического работника (инструктора по физической культуре), проводящего занятие (мероприятие).

***III. Требования безопасности во время занятия (мероприятия)******Обучающийся должен:***

внимательно слушать и неукоснительно выполнять задания педагогического работника (инструктора по физической культуре), проводящего занятие (мероприятие);

выполнять физические упражнения с использованием спортивного инвентаря только с разрешения педагогического работника (инструктора по физической культуре), проводящего занятие (мероприятие);

выполнять упражнения по указанной дорожке, держаться правой стороны дорожки и соблюдать дистанцию, избегать столкновений с другими обучающимся;

выполнять ныряние по команде (сигналу) педагогического работника (инструктора по физической культуре), проводящего занятие (мероприятие), только в отведенных для этого упражнения местах;

после входа в воду при отсутствии очков для плавания обязательно открывать глаза.

осуществлять вдох и выдох через рот;

соблюдать правила безопасного поведения на воде.

***Обучающимся запрещается:***

выполнять любые действия без разрешения педагогического работника (инструктора по физической культуре), проводящего занятие (мероприятие);

выполнять физические упражнения с использованием неисправного спортивного инвентаря;

находиться в воде без плавательной шапочки;

резко изменять направление своего движения;

осуществлять вдох и выдох через нос;

виснуть и садиться на разделительные дорожки;

плавать поперек бассейна (мини-бассейна), кроме перехода с дорожки на дорожку и к лестнице;

толкаться во время плавания;

создавать излишний шум и подавать ложные сигналы о помощи;

выходить из воды и покидать бассейн (мини-бассейн) без разрешения педагогического работника (инструктора по физической культуре), проводящего занятие (мероприятие).

***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 (инструктора по физической культуре), проводящего занятие (мероприятие);

при возможности помочь педагогическому работнику (инструктору по физической культуре), проводящему занятие (мероприятие), оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь;

при возникновении чрезвычайной ситуации в бассейне (мини-бассейне) немедленно прекратить физические упражнения и под руководством педагогического работника (инструктора по физической культуре), проводящего занятие (мероприятие), организованно покинуть место согласно плану эвакуации;

по поручению педагогического работника (инструктора по физической культуре), проводящего занятие (мероприятие), поставить в известность администрацию учреждения образования о чрезвычайной ситуации.

***V. Требования безопасности по окончании занятия (мероприятия)***

***Обучающийся должен:***

организованно выйти из чаши бассейна (мини-бассейна), используя специальную лестницу, и пройти в душевую;

снять купальный костюм (плавки) и помыться с мылом и мочалкой; насухо вытереть волосы и уши;

по требованию педагогического работника (инструктора по физической культуре), проводящего занятие (мероприятие), организовано покинуть спортивный комплекс.



## ***Типовые правила безопасности на плоскостных физкультурно-спортивных сооружениях***

### ***I. Общие требования безопасности***

Состояние плоскостных физкультурно-спортивных сооружений, надворного (уличного) спортивного оборудования должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и настоящим Правилам. Надворное (уличное) спортивное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии. При проведении занятия (мероприятия) на плоскостных физкультурно-спортивных сооружениях запрещается использовать надворное (уличное) спортивное оборудование, не состоящее на балансе учреждения образования. Занятие (мероприятие) на плоскостных физкультурно-спортивных сооружениях проводится только под руководством педагогического работника.

#### ***К занятиям допускаются обучающиеся:***

прошедшие обучающее занятие по правилам безопасности на плоскостных физкультурно-спортивных сооружениях;

при наличии сменной спортивной обуви и спортивной формы (спортивного костюма), соответствующие погодным условиям;

согласно расписанию.

#### ***Обучающийся должен:***

иметь медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом;

иметь сменную спортивную обувь и спортивную форму (спортивный костюм), соответствующие погодным условиям и теме проведения занятия (мероприятия);

выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении организованных форм физического воспитания;

вести себя корректно по отношению к педагогическому работнику, проводящему занятие (мероприятие), и к другим обучающимся;

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

соблюдать чистоту на плоскостных физкультурно-спортивных сооружениях;

соблюдать правило личной гигиены;

знать и строго соблюдать данные требования безопасности.

#### ***Обучающемуся запрещается:***

заниматься в школьной (повседневной) одежде и обуви;

заниматься на скользких и неровных площадках плоскостных физкультурно-спортивных сооружений;

залезать на баскетбольные фермы (щиты), футбольные (гандбольные) ворота, виснуть на баскетбольных кольцах и перекладинах футбольных (гандбольных) ворот;

использовать спортивное оборудование и инвентарь не по назначению;

жевать жевательную резинку и (или) употреблять пищу;

пить холодную воду до и после занятия (мероприятия).

За несоблюдение правил безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от занятия (мероприятия).

## ***II. Требования безопасности перед началом занятия (мероприятия)***

Необходимо проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных (гандбольных) ворот, баскетбольных щитов (ферм), волейбольных стоек и другого спортивного оборудования.

Необходимо проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на плоскостных физкультурно-спортивных сооружениях.

### ***Обучающийся должен:***

сообщить педагогическому работнику, проводящему занятие (мероприятие), о своем самочувствии, недомогании, болезненном состоянии;

переодеться в раздевалке в спортивную форму (спортивный костюм) и надеть сменную 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 занятие (мероприятие), организованно выйти через центральный выход учреждения образования или запасной выход спортивного зала (приспособленного помещения для занятий физической культурой и спортом) на место проведения занятия (мероприятия);

под руководством педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), подготовить спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятия (мероприятия);

по поручению педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), убрать посторонние предметы с беговой дорожки, прыжковой ямы и т.д.;

по требованию педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), встать в строй для построения.

***Обучающемуся запрещается:***

выходить к месту проведения занятия (мероприятия) без разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие).

***III. Требования безопасности во время занятия (мероприятия)******Обучающийся должен:***

внимательно слушать и неукоснительно выполнять задания педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие);

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

прекратить занятие физическими упражнениями при возникновении неисправности в работе спортивного оборудования или его поломке, сообщив об этом педагогическому работнику, проводящему занятие (мероприятие);

при выполнении беговых упражнений соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновений с другими обучающимися.

***Обучающемуся запрещается:***

выполнять любые действия без разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие);

толкаться, ставить подножки в строю и движении;

мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении физических упражнений;

выполнять физические упражнения с использованием неисправного и (или) незакрепленного спортивного оборудования, неисправного спортивного инвентаря;

выполнять сложные физические упражнения без страховки;

покидать место проведения занятия (мероприятия) без разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие).

***IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях******Обучающийся должен:***

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

при возможности помочь педагогическому работнику, проводящему занятие (мероприятие), оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь;

при возникновении чрезвычайной ситуации на физкультурно-спортивных сооружениях немедленно прекратить физические упражнения

и под руководством педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), организованно покинуть место согласно плану эвакуации;  
по поручению педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), поставить в известность администрацию учреждения образования о чрезвычайной ситуации.

***V. Требования безопасности по окончании занятия (мероприятия)***

***Обучающийся должен:***

под руководством педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), собрать спортивный инвентарь;

по требованию педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), организованно покинуть место проведения занятия (мероприятия) и проследовать в раздевалку.

## ***Типовые правила безопасности при проведении учебных занятий по легкой атлетике***

### ***I. Общие требования безопасности***

Учебные занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого физкультурно-спортивных сооружениях, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям и настоящим Правилам. Учебные занятия по легкой атлетике проводятся под руководством педагогического работника и только на исправном спортивном оборудовании, с исправным спортивным инвентарем. При проведении учебного занятия запрещается использовать спортивное оборудование и инвентарь, не состоящие на балансе учреждения образования.

#### ***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 легкой атлетике;

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 и спортивную форму (спортивный костюм), соответствующие погодным условиям и теме проведения учебного занятия;

выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении организованных форм физического воспитания;

вести себя корректно по отношению к педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, и к другим обучающимся;

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

соблюдать чистоту на физкультурно-спортивных сооружениях;

соблюдать правило личной гигиены;

знать и строго соблюдать данные требования безопасности.

#### ***Обучающемуся запрещается:***

заниматься в школьной (повседневной) одежде и обуви;

заниматься на непросохшем полу, на скользком и неровном грунте физкультурно-спортивных сооружений;

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 надежность установки и крепления стоек спортивного оборудования, убедиться в отсутствии посторонних предметов.

#### ***Обучающийся должен:***

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

переодеться в раздевалке в спортивную форму (спортивный костюм) и надеть сменную 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, необходимый для проведения учебного занятия;

переносить к месту проведения учебного занятия лопату и грабли острием и зубьями вниз;

по поручению педагогического работника, проводящего учебное занятие, убрать посторонние предметы с беговой дорожки, прыжковой ямы и т.д.;

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

#### ***Обучающемуся запрещается:***

выходить к месту проведения учебного занятия 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, проводящего учебное занятие;

прекратить занятие физическими упражнениями при возникновении неисправности в работе спортивного оборудования или его поломке,

сообщив об этом педагогическому работнику, проводящему учебное занятие;

при выполнении беговых упражнений соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновений с другими обучающимися.

***Обучающемуся запрещается:***

выполнять любые действия без разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие);

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 и инвентаря;

покидать место проведения учебного занятия без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

***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 физическое упражнение;

исключить резко «стопорящую» остановку;

возвращаться на старт по крайней дорожке;

в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному педагогическим работником, проводящим учебное занятие;

выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

***Обучающемуся запрещается:***

при старте на дистанции ставить подножки, задерживать других обучающихся руками;

в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с левой стороны.

***ПРЫЖКИ***

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

Прыжковая яма должна заполняться чистым песком. Борты прыжковой ямы должны находиться на одном уровне с землей, их следует обшивать резиной или брезентом. Перед прыжком содержимое

прыжковой ямы необходимо тщательно разрыхлять и выравнивать, убрать из нее посторонние предметы.

***Обучающийся должен:***

выполнять прыжки по команде педагогического работника, проводящего учебное занятие;

после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

***Обучающемуся запрещается:***

выполнять прыжки на непросохшем полу, неровном и скользком грунте;

класть грабли зубьями вверх;

перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся.

***МЕТАНИЕ***

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании. Места, предназначенные для метаний гранаты и мяча, располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест (тротуаров, дорог, площадок и т.д.). Длина секторов для приземления снарядов должна быть не менее 60 м. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу обучающихся. Запрещается метание снарядов в необорудованных для этого местах.

***Обучающийся должен:***

убедиться, что в направлении броска никого нет;

осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;

при групповом метании стоять с левой стороны от метającego;

в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения;

после броска идти за снарядом только с разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие;

при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли (от стены).

***Обучающемуся запрещается:***

поворачиваться спиной к выполняющему бросок;

пересекать зону метаний бегом или прыжками;

выполнять метательные упражнения без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие;

передавать снаряд для метания друг другу броском.



#### ***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 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, собрать спортивный инвентарь;

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

***Типовые правила безопасности при проведении учебных занятий по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол)***

***I. Общие требования безопасности***

Учебные занятия по спортивным играм проводятся на оборудованных для этого физкультурно-спортивных сооружениях, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям и настоящим Правилам. Учебные занятия по спортивным играм проводятся под руководством педагогического работника и только с использованием исправного спортивного оборудования и инвентаря. При проведении учебного занятия запрещается использовать спортивное оборудование и инвентарь, не состоящие на балансе учреждения образования.

***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 спортивным играм;

при наличии сменной спортивной обуви, спортивной формы (спортивного костюма), не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения учебного занятия;

согласно расписанию.

***Обучающийся должен:***

иметь медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом;

иметь сменную спортивную обувь и спортивную форму (спортивный костюм);

выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении организованных форм физического воспитания;

вести себя корректно по отношению к педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, и к другим обучающимся;

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

соблюдать чистоту на физкультурно-спортивных сооружениях;

соблюдать правило личной гигиены;

знать и соблюдать простейшие правила спортивных игр;

знать и строго соблюдать данные требования безопасности.

***Обучающемуся запрещается:***

заниматься в школьной (повседневной) одежде и обуви;

заниматься на непросохшем полу, на скользком и неровном грунте физкультурно-спортивных сооружений;

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 надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных (гандбольных) ворот, баскетбольных щитов (ферм), волейбольных стоек и другого спортивного оборудования, убедиться в отсутствии посторонних предметов.

### ***Обучающийся должен:***

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

переодеться в раздевалке в спортивную форму (спортивный костюм) и надеть сменную 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) колющиеся и другие посторонние предметы, в том числе мобильный телефон;

под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, подготовить спортивный инвентарь, необходимый для проведения учебного занятия и убрать в безопасное место спортивный инвентарь, который не будет использоваться на учебном занятии;

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

### ***Обучающемуся запрещается:***

выходить к месту проведения учебного занятия 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;

использовать спортивный инвентарь только с разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

прекратить занятие физическими упражнениями при возникновении неисправности в работе спортивного оборудования или его поломке, сообщив об этом педагогическому работнику, проводящему учебное занятие;

начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру по команде (сигналу) педагогического работника, проводящего учебное занятие;

быть внимательным при перемещении по спортивной площадке во время выполнения физических упражнений другими обучающимися;

избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной», смотреть через плечо;

исключать резкое изменение движения, если этого не требуют условия игры;

соблюдать интервал и дистанцию;

по окончании выполнения упражнений потоком (друг за другом) вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны спортивной площадки;

прежде чем выполнить передачу (подачу), убедиться, что партнер готов к приему мяча;

следить за полетом мяча, соизмерять силу передачи (подачи) в зависимости от расстояния до партнера;

выполнять бросок (удар) способом, указанным педагогическим работником, проводящим учебное занятие;

после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать;

следить во время игры за перемещением игроков и мяча на спортивной площадке;

строго соблюдать правила спортивной игры.

***Обучающемуся запрещается:***

выполнять любые действия без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие;

выполнять физические упражнения с использованием неисправного и (или) незакрепленного спортивного оборудования, неисправного спортивного инвентаря;

толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам (ногам), хватать игроков команды соперника, задерживать их продвижение, широко расставлять ноги и выставлять локти, при выполнении броска (удара) дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;

покидать физкультурно-спортивное сооружение 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 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, собрать спортивный инвентарь;

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

***Типовые правила безопасности  
при проведении учебных занятий  
атлетической гимнастикой***

***I. Общие требования безопасности***

Состояние спортивного (тренажерного) зала (приспособленного помещения для занятий физической культурой и спортом), спортивного оборудования и инвентаря должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и настоящим Правилам. Учебное занятие по атлетической гимнастике проводится под руководством педагогического работника и только на исправном спортивном оборудовании (тренажерах) и с исправным спортивным инвентарем. При проведении учебного занятия по атлетической гимнастике запрещается использовать спортивное оборудование (тренажеры) и инвентарь, не состоящие на балансе учреждения образования.

***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 атлетической гимнастикой;

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 и спортивную форму (спортивный костюм);

выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении организованных форм физического воспитания;

вести себя корректно по отношению к педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, и к другим обучающимся;

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

соблюдать чистоту на физкультурно-спортивных сооружениях;

соблюдать правило личной гигиены;

знать и строго соблюдать данные требования безопасности.

***Обучающемуся запрещено:***

заниматься в школьной (повседневной) одежде и обуви;

заниматься на непросохшем полу спортивного (тренажерного) 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 (тренажеров), отсутствие посторонних предметов в спортивном (тренажерном) 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 сменную 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) колющиеся и другие посторонние предметы, в том числе мобильный телефон;

под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, подготовить спортивный инвентарь, необходимый для проведения учебного занятия и убрать в безопасное место спортивный инвентарь, который не будет использоваться на учебном занятии;

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

### ***Обучающемуся запрещается:***

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

## ***III. Требование безопасности во время учебного занятия***

### ***Обучающийся должен:***

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

выполнять физические упражнения на спортивном оборудовании (тренажерах), использовать спортивный инвентарь только с разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие;

выполнять упражнения только на исправном и надежно закрепленном спортивном оборудовании (тренажерах);

прекратить занятие физическими упражнениями при возникновении неисправности в работе спортивного оборудования (тренажера) или его поломке, сообщив об этом педагогическому работнику, проводящему учебное занятие;

соблюдать достаточный интервал при выполнении физических упражнений с отягощением (гантелями, дисками, гириями);

убирать спортивный инвентарь (гантели, диски, гири и т.д.) в безопасное место после выполнения физических упражнений;

проверять крепление зажимов грифа штанги, положение стопорных болтов в блоках тренажера;

выполнять сложные физические упражнения при помощи страховки;

соблюдать правила безопасного использования спортивного оборудования (тренажеров), учитывая их конструктивные особенности;

насухо протирать ладони перед выполнением физических упражнений с отягощением;

при выполнении физических упражнений, убедиться, что рядом с рабочей частью спортивного оборудования (тренажера) нет других обучающихся;

устанавливать вес в зависимости от поставленных задач и своих возможностей;

следить, чтобы трос не сходил с направляющих роликов;

снимать диски на спортивном оборудовании (тренажере) после выполнения физических упражнений;

возвращать спортивный инвентарь и снаряды на место после выполнения физического упражнения;

переходите от тренажера к тренажеру способом, указанным педагогическим работником, проводящим учебное занятие.

***Обучающемуся запрещается:***

выполнять любые действия без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие;

выполнять физические упражнения с использованием неисправного и (или) незакрепленного спортивного оборудования, неисправного спортивного инвентаря;

выполнять сложные физические упражнения без страховки;

подходить и стоять близко к другому обучающемуся, который выполняет физическое упражнение;

мешать другому обучающемуся и отвлекать его при выполнении физического упражнения;

покидать спортивный (тренажерный) 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 (тренажерном) 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.

#### ***IV. 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 спортивный (тренажерный) зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом) и проследовать в раздевалку.

***Типовые правила безопасности  
при проведении учебных занятий  
по гимнастике спортивной***

***I. Общие требования безопасности***

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

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 школьной (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, 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.

***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.

***Типовые правила безопасности при проведении учебных занятий по аэробике спортивной***

***I. Общие требования безопасности***

Учебные занятия по аэробике спортивной проводятся в оборудованном для этого спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом), соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям и настоящим Правилам. Учебные занятия по аэробике спортивной проводятся только под руководством педагогического работника.

При выполнении физических упражнений с использованием спортивного инвентаря безопасность во многом зависит от его исправности:

гантели сборно-разборные должны иметь плотно прилегающие зажимы, а вес соответствовать силовым возможностям обучающегося;

степ должен быть устойчивым с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью и закругленными краями;

фитбол должен быть упругим с плотно закрытым отверстием для накачивания (допустима легкая приспущенность);

скакалка должна соответствовать ростовым данным обучающегося и не иметь узлов и порывов.

***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 аэробике спортивной;

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 школьной (повседневной) одежде и обуви;  
 заниматься на непросохшем полу спортивного зала (приспособленного помещения для занятий физической культурой и спортом);

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******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, необходимый 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, проводящего учебное занятие, а сложные физические упражнения – при помощи страховки;

во время передвижения смотреть вперед, соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновений с другими обучающимися;

при выполнении физических упражнений потоком (друг за другом) соблюдать дистанцию;

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;

при наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро;

избегать чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах;

при выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

при выполнении физических упражнений с гантелями и скакалкой, крепко держать их в руках, руки должны быть сухими;

при выполнении упражнений на фитболе, точно располагать центр тяжести своего тела над ним, движения выполнять правильно, контролировать перемещение фитбола под собой.

***Обучаемому запрещается:***

выполнять любые действия без разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие);

толкаться, ставить подножки в строю и движении;

мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении физических упражнений;

выполнять физические упражнения с использованием неисправного спортивного инвентаря;

выполнять сложные физические упражнения без страховки;

выполнять наклоны на прямых ногах;

чрезмерного прогибаться в шейном, грудном и поясничном отделах;

выполняя выпады в полуприсяде, чрезмерно наклонять туловище вперед, заваливаться на большие пальцы ног;

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.

***Типовые правила безопасности  
при проведении учебных занятий  
по лыжным гонкам***

***I. Общие требования безопасности***

Учебные занятия по лыжным гонкам проводятся под руководством педагогического работника на заранее подготовленной лыжне (лыжной трассе). Место проведения учебного занятия по лыжным гонкам, профиль склонов, рельеф местности, дистанция и условия проведения должны тщательно выбираться и строго соответствовать возрастным особенностям и физической подготовленности обучающихся. Учебная площадка для начального обучения передвижению на лыжах должна быть защищена от ветра, иметь уклон не более 4° 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. Спортивный инвентарь (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки) подбирается индивидуально, соответственно с антропометрическими данными обучающегося, способам передвижения на лыжах. Крепление лыж должно быть удобным для пользования, прочным и надежным. Необходимо строго соблюдать температурные нормы, при которых разрешены учебные занятия по лыжным гонкам.

***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 лыжным гонкам;  
при наличии специальной спортивной одежды, защищающей от холода и ветра (легкой и удобной), головного убора и перчаток;  
согласно расписанию.

***Обучающийся должен:***

иметь медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом;  
иметь специальную спортивную одежду, соответствующую погодным условиям;  
выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении организованных форм физического воспитания;  
вести себя корректно по отношению к педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, и к другим обучающимся;  
бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю, использовать его по назначению;  
соблюдать правило личной гигиены;

знать и строго соблюдать данные требования безопасности.

***Обучающемуся запрещается:***

заниматься в школьной (повседневной) одежде;

выходить на учебное занятие по лыжным гонкам в джинсах, зимних шубах, дубленках, меховых шапках, без головных уборов, без варежек или перчаток;

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***

Перед каждым учебным занятием, педагогический работник, проводящий учебное занятие, проверяет состояние спортивного инвентаря, готовность лыжни (лыжной трассы).

***Обучающийся должен:***

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

переодеться в раздевалке в спортивный костюм (специальную одежду, соответствующую погодным условиям);

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

под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, получить спортивный инвентарь (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки);

проверить спортивный инвентарь перед выходом на лыжню (лыжную трассу);

переносить к месту проведения учебного занятия лыжи и лыжные палки строго в вертикальном положении;

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

***Обучающемуся запрещается:***

выходить к месту проведения учебного занятия без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

***III. Требования безопасности во время учебного занятия***

Педагогический работник, проводящий учебное занятие должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся. Обязательно снижать объем и интенсивность выполнения физических упражнений при

неблагоприятных метеорологических условиях. При утомлении или ухудшении самочувствия обучающийся должен быть отправлен в учреждение образования только в сопровождении другого обучающегося.

***Обучающийся должен:***

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

при выполнении физических упражнений соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновений с другими обучающимися;

в случае непреднамеренного падения на лыжне (лыжной трассе), уступить лыжню следующим за ним лыжникам;

уступать лыжню при передвижении по дистанции, если этого требует следом за ним идущий лыжник;

прекратить занятие физическими упражнениями при возникновении неисправности спортивного инвентаря или его поломке, сообщив об этом педагогическому работнику, проводящему учебное занятие;

помнить, что при сильном морозе необходимо следить друг за другом и сообщать педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, о первых признаках обморожения.

***Обучающемуся запрещается:***

выполнять любые действия без разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие);

толкаться, ставить подножки в строю и движении;

мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении физических упражнений;

выполнять физические упражнения с использованием неисправного спортивного инвентаря;

при спуске со склона выставлять вперед лыжные палки;

размахивать лыжными палками в разные стороны, создавать опасность для других. Во время спуска прижимать лыжные палки к телу;

после спуска со склона резко останавливаться у подножия во избежание столкновений с другими лыжниками. В исключительных случаях, когда препятствие при спуске появляется неожиданно и нет возможности нормально затормозить, необходимо осуществить торможение преднамеренным падением, чтобы не получить серьезную травму;

пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники;

покидать место проведения учебного занятия 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 месте проведения учебного занятия, немедленно прекратить физические упражнения и под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, организовано покинуть это место;

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

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

Педагогический работник, проводящий учебное занятие должен проверить поименно по списку всех допущенных к учебному занятию. При отсутствии отдельных лиц должны быть приняты оперативные меры.

##### ***Обучающийся должен:***

очистить спортивный инвентарь от снега и проверить целостность лыж, креплений, лыжных ботинок и палок;

организованно покинуть место проведения учебного занятия;

убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, организовано проследовать в раздевалку.

## ***Правила безопасности при проведении учебных занятий по теннису настольному***

### ***I. Общие требования безопасности***

Учебные занятия по теннису настольному проводятся в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом), на оборудованных для этого спортивных площадках, соответствующие санитарно-гигиеническим требованиям и настоящим Правилам. Учебные занятия по теннису настольному проводятся только под руководством педагогического работника.

#### ***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 теннису настольному;

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 и спортивную форму (спортивный костюм);

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

соблюдать чистоту на физкультурно-спортивных сооружениях;

соблюдать правило личной гигиены;

знать и строго соблюдать данные требования безопасности.

#### ***Обучающемуся запрещается:***

заниматься в школьной (повседневной) одежде и обуви;

заниматься на непросохшем полу, на скользком и неровном грунте физкультурно-спортивных сооружений;

выполнять физические упражнения без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие;

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***

### ***Обучающийся должен:***

сообщать 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, необходимый для проведения учебного занятия и убрать посторонние предметы;

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

### ***Обучающемуся запрещается:***

выходить к месту проведения учебного занятия без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

## ***III. Требования безопасности во время проведения учебного занятия***

### ***Обучающийся должен:***

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

выполнять физические упражнения только с разрешения педагогического работника, проводящего занятие учебное;

бить по мячу только в заданном направлении;

при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие обучающиеся;

при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагогического работника.

### ***Обучающемуся запрещается:***

выполнять любые действия без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие;

мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении физических упражнений;

выполнять физические упражнения с использованием неисправного спортивного оборудования и инвентаря;

стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;

заходить в игровую зону играющей пары;  
размахивать ракеткой;  
покидать место проведения учебного занятия 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 занятие (мероприятие);

при возможности помочь педагогическому работнику, проводящему занятие (мероприятие), оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь;

при возникновении чрезвычайной ситуации в тренажерном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом) немедленно прекратить занятие (мероприятие);

под руководством педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), организованно покинуть место согласно плану эвакуации;

по поручению педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), поставить в известность администрацию учреждения образования о чрезвычайной ситуации.

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

##### ***Обучающийся должен:***

под руководством педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие), собрать спортивный инвентарь;

организованно покинуть место проведения занятия (мероприятия).



## ***Типовые правила безопасности при проведении учебных занятий по подвижным играм***

### ***I. Общие требования безопасности***

Занятия подвижными играми в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом) и на спортивных площадках проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

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.

### ***К занятиям допускаются обучающиеся:***

отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам;

прошедшие обучающее занятие по правилам безопасности;

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

### ***Обучающийся должен:***

иметь коротко остриженные ногти;

заходить в спортивный зал, выходить на спортивную площадку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения педагогического работника;

бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию,

внимательно слушать объяснения правил подвижных игр и запоминать их;

соблюдать правила игры и не нарушать их;

начинать игру по сигналу педагогического работника;

знать и выполнять настоящие правила.

### ***Обучающемуся запрещается:***

использовать спортивный инвентарь и оборудование не по назначению;

хватать убегающих и толкать их в спину, ставить подножки;

заходить в спортивный зал, выходить на спортивную площадку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения без разрешения педагогического работника;

начинать игру без сигнала педагогического работника.

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

## ***II. Требования безопасности перед началом учебного занятия***

### ***Обучающийся должен:***

переодеться в раздевалке в 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;

положить мячи 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 спортивный инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

по команде педагогического работника встать в строй для общего построения.

## ***III. Требования безопасности во время учебного занятия***

### ***ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ***

#### ***Убегающие должны:***

смотреть в направлении своего движения;  
исключить резкие стопорящие остановки.

#### ***Обучающемуся запрещается:***

резкие стопорящие остановки;  
изменять резко направление своего движения;  
выбегать за пределы игровой площадки;  
останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.  
толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки, выбегать из обозначенной зоны.

### ***ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ***

#### ***Бегущий должен:***

пропускать бегущих вперед, кто быстрее вас;  
заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома».

#### ***Обучающемуся запрещается:***

изменять резко направление своего движения;  
выбегать за пределы игровой площадки;  
останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

## ***ИГРЫ С МЯЧОМ***

### ***Обучающийся должен:***

исключить броски мяча в голову играющим;  
соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;  
следить за перемещением игроков и мяча на площадке;  
ловить мяч захватом двумя руками снизу.

### ***Обучающемуся запрещается:***

бросать мяч в голову играющим;  
мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;  
вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;  
падать и ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча.

## ***ЭСТАФЕТЫ***

### ***Обучающийся должен:***

начинать эстафету по сигналу педагогического работника;  
выполнять эстафету только по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;  
выбегать из строя только тогда, когда ваш игрок закончил выполнять задание и передал вам эстафету касанием руки;  
после передачи эстафеты встать в конец своей команды;

### ***Обучающемуся запрещается:***

во время эстафеты выходить из своего строя, садиться и ложиться на полы;  
выбегать из преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки.

## ***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 помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;  
при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организовано под руководством педагогического работника покинуть место согласно плану эвакуации;

по команде педагогического работника поставить в известность администрацию учреждения образования и сообщить о пожаре в пожарную часть.

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

***Обучающийся должен:***

под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

организованно покинуть место проведения занятия;

переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и обувь;

вымыть с мылом руки.