

## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

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

Меры безопасности при организации образовательного процесса по учебному предмету (дисциплине) «Физическая культура и здоровье», проведении факультативных занятий «Час здоровья и спорта», физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях общего среднего, профессионально-технического, среднего специального, дополнительного образования детей и молодежи Республики Беларусь (далее – 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. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила распространяются независимо от формы собственности на все учреждения общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и дополнительного образования детей и молодежи Республики Беларусь (далее – учреждения образования) и устанавливают требования, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма обучающихся.

1.2. В учреждениях образования проведение учебных занятий по учебному предмету (дисциплине) «Физическая культура и здоровье», занятий «Час здоровья и спорта», спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, учебных занятий в объединениях по интересам физкультурно-спортивного профиля (далее – организованные формы физического воспитания) проводятся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, состояния здоровья обучающихся.

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

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

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

при необходимости организация оказания первой медицинской помощи обучающимся;

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

#### 1.4. Руководители учреждений образования:

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

1.4.2. утверждают акты обследования физкультурно-спортивного оборудования (приложение 1) и акты готовности физкультурно-спортивных сооружений (приложение 2), локальные нормативные правовые акты, определяющие порядок безопасного проведения организованных форм физического воспитания на физкультурно-спортивных сооружениях учреждений образования и местах их проведения вне учреждений образования (правила безопасности проведения учебных занятий по видам спорта с учетом специфики учреждения образования, учебных занятий вне учреждения образования, безопасного поведения в пути следования на спортивные объекты и во время проведения организованных форм физического воспитания);

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

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

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

учреждением образования – не реже двух раз в год (на начало учебного года и при подготовке к весенне-летнему периоду)

с составлением акта готовности физкультурно-спортивных сооружений в соответствии с приложением 2;

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

1.6. Запрещено проводить организованные формы физического воспитания в учреждениях образования при:

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

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

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

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

1.6.5. отсутствии учебно-программной документации соответствующей образовательной программы;

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

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

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

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

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ГИГИЕНЫ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ ОРГАНИЗОВАННЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО

## ВОСПИТАНИЯ, ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ ОБОРУДОВАНИЮ И ИНВЕНТАРЮ

2.1. Физкультурно-спортивное оборудование на территории учреждений образования, спортивный инвентарь по конструкции, размерам, применяемым материалам должны соответствовать возрастным и психофизическим особенностям обучающихся, требованиям технических нормативных правовых актов.

2.2. Конструкции оборудования и отдельных сооружений должны быть надежно закреплены; изготавливаться из разрешенных Министерством здравоохранения материалов; не должны иметь острых углов и выступающих деталей; поверхность деревянных конструкций должна быть гладкой и хорошо отшлифованной.

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

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

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

2.6. Спортивные залы учреждений образования должны иметь естественное и искусственное освещение.

Источники искусственного освещения спортивного зала (оптимальными являются люминесцентные лампы, имеющие цветовую температуру 3500<sup>0</sup>К) должны обеспечивать достаточное и равномерное освещение согласно нормам искусственной освещенности помещений учреждений образования (постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27.12.2012 № 206). Электросветильники должны быть ограждены.

В крытых спортивных сооружениях должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 люкса (далее – лк) на полу по линии основных проходов и ступеней лестниц. При этом сеть аварийного освещения должна быть либо отдельной, либо с автоматическим переключением при аварийной ситуации на источники питания аварийного освещения.

2.7. В вечернее время территория учреждений образования (на поверхности земли) должна быть освещена исходя из нормы

освещенности не менее 20 лк, а площадок физкультурно-спортивных, для подвижных игр – не менее 40 лк.

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

Расстояние до дверей, ведущих к эвакуационному выходу от самой дальней точки в спортивном зале, не должно превышать 27 м. Двери, предназначенные для эвакуации, должны открываться в сторону выхода из помещения. В спортивном зале должно быть не менее двух дверей.

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

Оснащение крытых спортивных сооружений учреждений 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).

2.9. Площадь спортивного зала должна быть не менее 4 м<sup>2</sup> на одного обучающегося. Пол должен быть с ровной, без щелей и изъянов поверхностью. Стены зала не должны иметь выступов, карнизов, их следует окрашивать в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения.

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

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

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

Запрещается сквозное проветривание учебных и других помещений через помещения санитарного узла. Одностороннее проветривание помещений может проводиться в присутствии обучающихся: в теплое время года – непрерывно, в холодное – до снижения температуры воздуха в помещении до  $+17^{\circ}\text{C}$ .

При температуре наружного воздуха ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  и скорости движения воздуха более 7 м/сек проветривание спортивного зала проводится в отсутствие обучающихся.

При температуре наружного воздуха выше  $+5^{\circ}\text{C}$  и скорости движения наружного воздуха не более 2 м/сек организованные формы физического воспитания в спортивных залах могут проводиться с открытыми окнами с подветренной стороны, при более низкой температуре воздуха и большей скорости движения воздуха – с открытыми фрамугами.

Температура воздуха в спортивных залах должна быть:  $+15 - +18^{\circ}\text{C}$ ; в раздевальных при спортивных залах  $+19 - +23^{\circ}\text{C}$ ; в душевых не ниже  $+25^{\circ}\text{C}$ .

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

2.12. Влажная уборка спортивных залов учреждений образования проводится по мере загрязнения, но не реже 2 раз в день. После каждого учебного занятия полы, спортивное оборудование протираются влажным способом.

2.13. С целью предупреждения травм различные неровности, выбоины на спортивных площадках следует систематически засыпать и выравнивать.

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

2.15. Плавательные бассейны учреждений образования должны содержаться и эксплуатироваться согласно Санитарным правилам

и нормам, устанавливающим требования к плавательным бассейнам и аквапаркам (постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 22.09.2009 № 105).

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

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

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

Учебная площадка для начального обучения катанию 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.

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

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

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

2.19. Площадки для катков в учреждениях образования должны быть ровными, толщина льда должна составлять не менее 15 см, а уклон – не более 10 мм/м.

Катки и конькобежные дорожки должны иметь ровную, без трещин и выбоин поверхность. Все возникающие повреждения поверхности льда немедленно исправляются или ограждаются. Катки и конькобежные дорожки должны иметь площадь не менее 8 м<sup>2</sup> на одного обучающегося.

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

2.20.1. гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или

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

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

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

2.22. Ямы для прыжков должны заполняться чистым песком с примесью опилок. Борты ям должны находиться на одном уровне с землей, их следует обшивать резиной или брезентом. Перед прыжком содержимое ямы следует взрыхлять и выравнивать.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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

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

3.3. Проведение учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования не допускается:

3.3.1. в одном классе в течение двух дней подряд; более одного раза в неделю первыми и последними учебными занятиями;

3.3.2. первыми и последними учебными занятиями в учреждениях образования, находящихся в сельских населенных пунктах, при отсутствии подвоза обучающихся.

3.4. Два учебных занятия могут быть объединены (кроме I-IV классов) по учебному предмету (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 должен быть перерыв не менее одного часа.

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

3.6.1. при проведении занятий с большой и значительной мышечной нагрузкой в перерывах между занятиями необходимо организовать спокойный отдых;

3.6.2. недопустимо посещение двух объединений физкультурно-спортивного профиля в один день;

3.6.3. наполняемость групп в объединениях по интересам в зависимости от возраста детей и года обучения не должна превышать 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. Ежегодно до 1 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья должно проводиться распределение обучающихся на медицинские группы для проведения учебных занятий по учебному предмету (дисциплине) «Физическая культура и здоровье»: основная, подготовительная, специальная, лечебной физической культуры. Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям по физической культуре не допускаются.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.4. При проведении занятий (мероприятий):

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

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

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

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

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

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

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

5.6.1. иметь учебно-планирующую документацию;

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

5.6.3. в случае обнаружения неисправностей физкультурно-спортивного оборудования и инвентаря, доложить об этом руководителю или заместителю руководителя учреждения образования. Запрещается проводить занятия на спортивных сооружениях до устранения выявленных неисправностей;

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

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

5.7.1. обеспечить доставку обучающихся от учреждения образования к месту проведения мероприятия;

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

5.7.3. не разрешать обучающимся покидать мероприятие без своего сопровождения раньше, чем оно закончится;

5.7.4. обеспечить доставку обучающихся от места проведения мероприятия к учреждению образования.

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

5.9. При возникновении несчастного случая необходимо:  
принять меры по предотвращению воздействия травмирующего фактора на потерпевшего;

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

сообщить о несчастном случае руководителю учреждения образования.

## 6. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗДЕЛАМ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ

6.1. Приступая к занятиям тем или иным видом спорта учебной программы, обучающиеся обязаны ознакомиться с правилами безопасного поведения, знать технику выполнения элементов физических упражнений.

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

### 6.1.1. *Легкая атлетика.*

Обучающийся должен:

выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении образовательного процесса;

иметь спортивную обувь и форму, не стесняющую движений, соответствующую теме учебного занятия и условиям проведения занятия. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям;

переодеться в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для самого занимающегося, других занимающихся (часы,

сережки и так далее), убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;

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

под руководством педагогического работника подготовить инвентарь, необходимый для проведения занятий; переносить его к месту занятий в специальных приспособлениях;

лопаты и грабли переносить к месту занятий острием и зубьями вверх, грабли класть около прыжковой ямы зубьями вниз;

не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на учебном занятии;

быть внимательным при перемещениях по спортивным сооружениям, не заходить и не перебегать зоны для метаний;

при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;

во избежание столкновений на беговой дорожке исключить резко «стопорящую» остановку, после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение, возвращаться на старт только по крайней дорожке;

быть внимательным на старте, не толкать других обучающихся и обгонять бегущих с правой стороны;

выполнять прыжки, когда педагогический работник дал разрешение и в прыжковой яме никого нет; выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся;

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

перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;

находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

после броска идти за снарядом только с разрешения проводящего занятия, не производить произвольных метаний;

при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от мишени;

знать, что нельзя передавать снаряд друг другу броском;

при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия, поставить об этом в известность педагогического работника;

при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагогического

работника покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

### **6.1.2. Акробатика, гимнастика.**

Обучающийся должен:

выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении образовательного процесса;

иметь спортивную обувь и форму, не стесняющую движений, соответствующую теме занятий и условиям проведения занятий;

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

бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его по назначению; знать и выполнять настоящие правила;

выполняя упражнения потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию. Не выполнять сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении;

при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая; при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом педагогическому работнику;

переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным педагогическим работником;

при выполнении упражнения другим обучающимся не отвлекать его и не мешать ему, не стоять близко к снаряду;

выполнять подъем вверх и спуск с каната способом, указанным педагогическим работником. Не раскачивать канат, на котором другой обучающийся выполняет упражнение;

помнить, что неточность в выполнении упражнения на перекладине или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению;

при выполнении опорного прыжка другим обучающимся не перебегать место для разбега. Осуществлять страховку, стоя за снарядом;

при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия, поставить об этом в известность педагогического работника;

при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагогического работника покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

### **6.1.3. Лыжная и конькобежная подготовка.**

Обучающийся должен:

выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении образовательного процесса;

одеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду для занятий на лыжах или коньках;

помнить, что лыжи и ботинки к ним имеют один номер; правая лыжа отличается от левой буквой «п» под номером;

проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Лыжные и конькобежные ботинки подобрать по размеру ноги;

помнить, что при сильном морозе необходимо следить друг за другом и сообщать педагогическому работнику о первых признаках обморожения;

проводить спуск с гор только по сигналу педагогического работника, строго поочередно для каждого занимающегося; знать, что между спускающимися лыжниками необходимо выдерживать такие интервалы времени, которые исключают всякую возможность наезда лыжников друг на друга;

при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки; после спуска с горы не останавливаться у ее подножия во избежание столкновения с другими лыжниками;

при утомлении или ухудшении самочувствия, поломке или порче лыжного снаряжения предупредить педагогического работника и, получив разрешение, отправиться на базу в сопровождении товарища;

при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия, поставить об этом в известность педагогического работника;

знать, что при движении по конькобежной дорожке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на ней.

#### **6.1.4. Спортивные, подвижные и народные игры.**

Обучающийся должен:

выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении образовательного процесса;

иметь спортивную обувь и форму, не стесняющую движений, соответствующую теме учебного занятия и условиям проведения занятия;

переодеться в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для самого занимающегося, других занимающихся (часы, сережки и так далее), убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;

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

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

знать, соблюдать и не нарушать правила игры;

начинать игру по сигналу педагогического работника;

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

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

прежде чем выполнить передачу (подачу), убедиться, что партнер готов к приему мяча; следить за полетом мяча; соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;

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

выполнять бросок (удар) способом, указанным педагогическим работником;

следить во время игры за перемещением игроков и мяча на площадке (поле), избегать столкновений; по свистку прекращать игровые действия; знать, что нельзя 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;

соблюдать интервал и дистанцию; быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися; по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;

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

при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагогического работника покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

#### **6.1.5. Плавание.**

Допуск обучающихся в воду (выдача пропусков в бассейн) проводится в присутствии только того педагогического работника, фамилия которого указана в расписании. Любая замена одного педагогического работника другим должна быть согласована с администрацией учреждения образования. 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 должны быть в наличии спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты и так далее).

При невыполнении необходимых для проведения занятий по плаванию условий, педагогический работник должен принять меры

к устранению факторов, мешающих их проведению, а в случае невозможности это сделать, – отменить занятие.

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

### 7.1. «Размахивание в упоре».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7.10. «Вис прогнувшись».

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

7.11. «Соскок углом назад».

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

7.12. «Мах дугой из упора».

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

### 7.13. «Вис на согнутых ногах».

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

### 7.14. «Перемахи в упоре».

На низком снаряде поддерживать за руки, стоя спереди-сбоку от обучающегося, ближней рукой прочно обхватив руку обучающегося выше локтя, а другой поддерживать за предплечье (но не наоборот), регулируя движение тела в нужную сторону. На высоком снаряде при перемахах из упора верхом в упор сзади или перемахах удобнее помогать сохранять равновесие, крепко держа обучающегося за носок ноги.

### 7.15. «Подъем завесом».

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

### 7.16. «Подъем переворотом».

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

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

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

Наименование учреждения  
образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Подпись И.О.Фамилия  
Дата

АКТ

Дата  
Место издания

обследования спортивного  
оборудования физкультурно-  
спортивного сооружения  
(наименование учреждения  
образования)

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

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

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

Срок повторного обследования ” \_\_\_\_\_ “ \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составлен в 2-х экземплярах:

1-й экземпляр – заместителю директора по АХЧ;

2-й экземпляр – учителю физической культуры.

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф. И. О.)

Члены комиссии: \_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф. И. О.)

Наименование управления  
(отдела) образования

УТВЕРЖДАЮ

Начальник (заведующий)  
районного (городского)  
управления (отдела) образования  
Подпись И.О.Фамилия  
Дата

АКТ

Дата

Место издания

готовности физкультурно-спортивного  
сооружения (наименование учреждения  
образования) к проведению  
образовательного процесса,  
физкультурно-оздоровительных и  
спортивно-массовых мероприятий

Основание: приказ начальника (заведующего) районного (городского)  
управления (отдела) образования (дата, №, наименование)

Составлен комиссией:

председатель – должность и ФИО представителя администрации  
районного исполнительного комитета  
члены комиссии: 1. Должность ФИО (представителя районного центра  
гигиены и эпидемиологии)  
2. Должность ФИО (представителя районного центра  
по чрезвычайным ситуациям)  
3. Должность ФИО (инженера по охране труда  
управления (отдела) образования администрации  
районного (городского) исполкома  
4. Должность ФИО (руководителя учреждения  
образования)

Комиссией установлено, что в крытых спортивных сооружениях  
физкультурно-спортивного сооружения (наименование учреждения  
образования), включающих в себя спортивные залы и приспособленные  
помещения, тир, лыжные базы, лыжехранилища и другое  
(перечислить), и на плоскостных спортивных сооружениях, в состав  
которых входят спортивное ядро, спортивные игровые площадки  
с малыми формами и без, гимнастические городки (перечислить),  
организованы места занятий, соответствующие требованиям безопасности  
для занятий физической культурой и спортом, Санитарным нормам  
и правилам, а также возрастным особенностям обучающихся.

Комиссия дает разрешение о проведении на физкультурно-  
спортивном комплексе (наименование учреждения образования) в период

с ” \_\_\_\_ “ \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. по ” \_\_\_\_ “ \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Составлен в 2-х экземплярах:

1-й экземпляр – районному управлению (отделу) образования;

2-й экземпляр – заместителю директора учреждения образования по АХЧ.

Председатель комиссии:

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(Ф. И. О.)

Члены комиссии:

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(Ф. И. О.)

*Акты обследования спортивного оборудования физкультурно-спортивного сооружения составляются учреждением образования.*

*Акт готовности физкультурно-спортивного сооружения учреждения образования (кроме ПТО и ССО) к проведению образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий составляется районным управлением (отделом) по образованию.*

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