

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома  
Э.Ф.Колоярцева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Лицей 146 «Ресурс»»  
Д.С.Каримова

« 21 » августа 2022 г.

## ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ №1

по мерам безопасности для учащихся по физической культуре

### Основные понятия физической культуры

Физическая культура — органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник — человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие — это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

### Общие требования безопасности

#### Учащийся должен:

1. После медицинского осмотра заниматься в медгруппе, к которой он относится по состоянию здоровья;
2. Иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям;
3. Выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
4. После болезни предоставить учителю справку от врача;
5. Присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
6. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
7. Иметь коротко остриженные ногти;
8. Знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.
9. Нельзя резко открывать двери, виснуть на них, выключать свет;
10. Вставлять в розетки посторонние предметы;
11. Пить холодную воду до и после урока;

### Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для окружающих (серьги, часы, браслеты и т. п.);
3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
4. Под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, для проведения занятия;
5. С разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
6. По команде учителя встать в строй для общего построения.

### Требования безопасности во время занятий

1. Внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;
2. Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
3. Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
4. Выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.
5. Нельзя покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
6. Нельзя толкаться, ставить подножки в строю и движении, резко изменять направление своего движения;
7. Нельзя залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
8. Нельзя жевать жевательную резинку, мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
9. Нельзя выполнять упражнения с влажными ладонями.


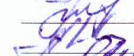


### Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом учителю.
2. В случае травматизма сообщите учителю, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию учителя быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион;

### Требования безопасности по окончании занятий

1. Уходите со спортивной площадки по команде учителя спокойно, не торопясь.
2. Вымыть с мылом руки, умыться.
3. Снять спортивную форму, обувь, использовать её только для занятий спортом.
4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщить учителю.

Учителя физической культуры

 Р.В. Федорченко  
 И.Н. Корнеева  
 А.А. Белянин  
 С.А. Минжулин

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома



Э.Ф. Колоярцева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Лицей №146 «Ресурс»

Д.С. Каримова

«31» сентября 20 21 г.



**ИНСТРУКЦИЯ № 2  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

**Общие требования безопасности**

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в спортивном зале.
2. К занятиям физической культурой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. В спортивном зале заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
4. Не входить в спортивный зал в верхней одежде.
5. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
6. Не заносить в спортзал портфели и сумки.
7. Травмоопасность в спортивном зале:
  - при включении электроосвещения (поражение электротоком)
  - при несоблюдении ТБ (травмирование рук, суставов, ушибы)
  - при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах
8. Иметь индивидуальный пакет с полотенцем и мылом.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения учителя или команды дежурного.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не открывать дверь для проветривания без указания учителя.
6. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания учителя.
7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды учителя.
2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.
3. Перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью
4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием учителя.
7. Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке.
8. Не уходите с занятий без разрешения учителя.
9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду учащихся.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом учителю.
2. В случае травматизма сообщите учителю, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара, по указанию учителя быстро, без паники, покиньте помещение спортивного зала.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Выходите из спортзала по команде учителя спокойно, не торопясь.
2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.
3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите учителю.

Учителя физической культуры



Р.В. Федорченко

И.Н. Корнеева

А.А. Белянин

С.А. Минжулин



СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома



Э.Ф. Колоярцева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Лицей №146 «Ресурс»

 Д.С. Каримова

«31» августа 2011 г.



**ИНСТРУКЦИЯ № 3  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ**

**Общие требования безопасности**

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.
2. К занятиям физической культурой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде надеть лёгкую куртку и шапочку.
4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти ).
5. Травмоопасность на спортивной площадке, стадионе:
  - обморожения во время занятий лыжной подготовкой
  - при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы )
  - при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах
6. Иметь индивидуальный пакет с полотенцем и мылом.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения учителя или команды дежурного.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Получить лыжи для занятий лыжной подготовкой.
6. Не выходить из спортзала на площадку без указания учителя.
7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды учителя.
2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
3. Соблюдать очерёдность прыжков в длину и высоту.
4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием учителя.
7. Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке.
8. Не уходите с занятий без разрешения учителя.
9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду учащихся.
10. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом учителю.
2. В случае травматизма сообщите учителю, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию учителя быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Уходите со спортивной площадки по команде учителя спокойно, не торопясь.
2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.
3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите учителю.

Учителя физической культуры




Р.В. Федорченко

И.Н. Корнеева

А.А. Белянин

С.А. Минжулин

**СОГЛАСОВАНО**  
Председатель профкома

  
Э.Ф. Колоярцева



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАОУ «Лицей №146 «Ресурс»  
Д.С. Каримова  
«31» августа 2021 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 4  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
  - при выполнении упражнений без разминки.
3. В спортивном зале должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.
3. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).
4. Провести разминку.

**Требования безопасности во время занятий**

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.
2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
4. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя); не оставлять без присмотра снаряды для метания.
6. Не стоять справа от метаемого (при метании левой рукой — слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя (преподавателя).
7. Не подавать друг другу снаряд для метания броском.


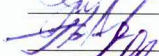


**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
2. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Учителя физической культуры

  
Р.В. Федорченко  
  
И.Н. Корнеева  
  
А.А. Белянин  
  
С.А. Минжулин



СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома



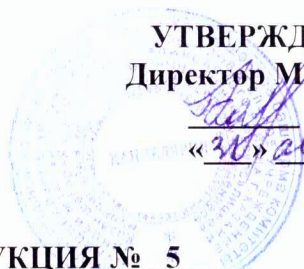
Э.Ф. Колоярцева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Лицей №146 «Ресурс»

Д.С. Каримова

«30» августа 2021 г.



## ИНСТРУКЦИЯ № 5 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНЫМ И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

### Общие требования охраны труда

1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются учащиеся школы, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по подвижным и спортивным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при столкновениях;
  - травмы при нарушении правил проведения игры;
  - травмы при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

### Требования охраны труда перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надёжность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
3. Тщательно проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке и вблизи нее.
4. Провести физическую разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

### Требования охраны труда во время занятий

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

### Требования охраны труда в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся, сообщить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

### Требования охраны труда по окончании занятий

1. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
2. Тщательно проветрить помещение.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь; принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Учителя физической культуры



Р.В. Федорченко


И.Н. Корнеева

А.А. Белянин


С.А. Минжулин



СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома

  
Э.Ф. Колоярцева

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Лицей №146 «Ресурс»

  
Д.С. Каримова  
«31» августа 2022 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 6

ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ  
В РАМКАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

**Общие требования безопасности**

1. К выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и Обороне» (далее – ГТО) допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья. И прошедшие инструктаж по технике безопасности при выполнении нормативов ГТО
2. В период выполнения норм ГТО необходимо соблюдать правила безопасного поведения, установленные правила выполнения норм ГТО, режим выполнения спортивных мероприятий и отдыха, соблюдать правила личной и общественной гигиены.
3. При выполнении норм ГТО возможно воздействие на людей опасных факторов, которые могут привести к случаям травматизма:
  - столкновения, падения соревнующихся;
  - неподготовленная спортивная одежда и обувь;
  - выполнение упражнений (нормативов ГТО) без спортивной разминки.
4. При выполнении норм ГТО в непосредственной близости от места выполнения нормативов должна быть в наличии универсальная медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов, перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.
5. Выполнение норм ГТО производится в подготовленной спортивной одежде и обуви.
6. При выполнении нормативов ГТО соизмерять свои физические возможности и умения с предельными временными и количественными нормативами ГТО.
7. Инструктор вправе удалить тестируемого (участника), если он (тестируемый) не соблюдает требования техники безопасности при выполнении норм ГТО.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Подготовить и надеть спортивную одежду и обувь. Обувь должна быть с нескользящей подошвой, застегнута или зашнурована, шнурки заправлены.
2. Провести индивидуальную спортивную разминку всех групп мышц или принять участие в групповой спортивной разминке, проводимую подготовленным

**Требования безопасности во время занятий**

1. Находиться на указанном или безопасном расстоянии от лиц, выполняющих упражнение, не создавать им помех и не отвлекать от выполнения спортивного норматива.
2. При легкоатлетическом беге не допускается: столкновения соревнующихся; удары по рукам и ногам: хватания руками за одежду соревнующихся.
4. При ухудшении самочувствия прекратить выполнение упражнения
5. При групповом забеге (старте) на короткие дистанции бежать по своей (указанной) дорожке.
6. Во избежание столкновений, как на дистанции, так и на финише, исключать резкую «стопорящую» остановку.
7. Не выполнять прыжки на не подготовленной площадке для прыжков в длину, на неровном грунте.
8. Проведение лыжных гонок при температуре воздуха ниже –18 град. С не допускается.
9. Перед проведением лыжных гонок необходимо проверить исправность лыжного инвентаря. При обнаружении неисправности лыжного инвентаря лыжная гонка не допускается.
10. Перед проведением лыжных гонок лыжная трасса должна быть проверена на предмет отсутствия опасностей для гонщиков (валежник, посторонние предметы, крутые опасные спуски, переходы через автодороги, переправы через водоемы, ручьи и т.п.).
11. Инструктор (инструктирующий) должен объяснить основные правила и технику движения на лыжах, способы преодоления подъемов, препятствий и др., а также порядок обгона соревнующихся,



если временные интервалы между движущимися лыжниками недостаточны для того, чтобы исключить их обгон.

12. Опасные места лыжной трассы должны быть обозначены специальными знаками.

13. Опасными факторами при выполнении норм ГТО на лыжах являются:

- обморожение;
- неисправность, ненадежность или поломка креплений лыж или самих лыж;
- поломка лыжных палок;
- неправильный подбор лыжных ботинок;
- неподготовленность лыжной трассы (лыжни);
- неправильная техника движения на лыжах;
- встреча с дикими животными.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.


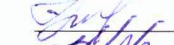


#### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Участнику необходимо успокоить дыхание, выполнив специальные упражнения и прибыть к установленному месту сбора.

2. Сдать спортивный инвентарь или привести его в безопасное положение для переноски.

3. При необходимости и возможности, принять душ, переодеться в сухую чистую одежду.

Учителя физической культуры

	Р.В. Федорченко
	И.Н. Корнеева
	А.А. Беянин
	С.А. Минжулин

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома

  
Э.Ф. Колоярцева

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Лицей №146 «Ресурс»

  
Д.С. Каримова

«31» августа 2022 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 7  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО БАСКЕТБОЛУ

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям по баскетболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на твердом покрытии;
  - при ударе мячом;
  - при столкновениях;
  - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.
5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы)
6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)



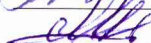

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Учителя физической культуры

  
Р.В. Федорченко  
  
И.Н. Корнеева  
  
А.А. Белянин  
  
С.А. Минжулин



СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома

 Э.Ф. Колоярцева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Лицей №146 «Ресурс»

 Д.С. Каримова

« 31 » *августа* 2021 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 8**  
**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ**  
**ПО ГИМНАСТИКЕ**

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
  - при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
  - при выполнении упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями.
3. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.
4. В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки.
2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
5. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

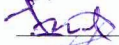
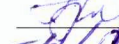
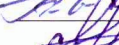

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Учителя физической культуры**

 Р.В. Федорченко  
 И.Н. Корнеева  
 А.А. Белянин  
 С.А. Минжулин

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома

 Э.Ф. Колоярцева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Лицей №146 «Ресурс»

 Д.С. Каримова

«31» августа 2012 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 9  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям борьбой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по борьбе необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. При проведении занятий по борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:  
-травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;  
-травмы при нахождении в зоне броска другой пары;  
-недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;  
-посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)
5. Занятия по борьбе должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты, кимоно) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.
2. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.
3. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.
4. Во время занятий ношение очков запрещено.
5. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя
2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по борьбе
4. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений
5. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой
6. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.
7. При изучении болевых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче


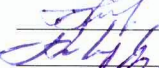
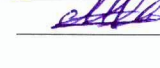

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Учителя физической культуры

 Р.В. Федорченко  
 И.Н. Корнеева  
 А.А. Белянин  
 С.А. Минжулин



СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома



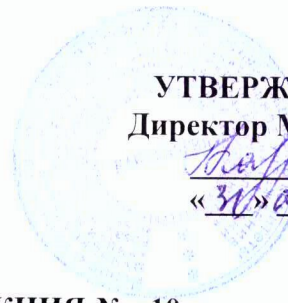
Э.Ф. Колоярцева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Лицей №146 «Ресурс»

 Д.С. Каримова

«31» августа 2022 г.



**ИНСТРУКЦИЯ № 10  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при блокировке мяча;
  - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Во время занятий вблизи игровой площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)


**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Учителя физической культуры



Р.В. Федорченко

И.Н. Корнеева

А.А. Белянин

С.А. Минжулин

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома

Э.Ф. Колоярцева

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Лицей №146 «Ресурс»

Д.С. Каримова

« 30 » августа 2021 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 11  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при ненадежных креплениях лыж;
  - при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
  - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -16°C.

Согласно СанПиНу №2.4.2.2821-10

Возраст обучающихся	Без ветра	При скорости ветра до 5 м/сек	При скорости ветра 6 -10 м/сек	При скорости ветра более 10 м/сек
до 12 лет	- 9°C	- 6°C	- 3°C	Занятия не проводятся
12 - 13 лет	- 12°C	- 8°C	- 5°C	Занятия не проводятся
14 - 15 лет	- 15°C	- 12°C	- 8°C	Занятия не проводятся
16 - 17 лет	- 16°C	- 15°C	- 10°C	Занятия не проводятся

3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.
2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.
3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции — 3-4 м, при спуске с горы — не менее 30 м.
2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.
4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения.
5. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.


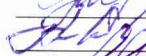


**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю) и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

**Требования безопасности по окончании занятий**


1. Проверить по списку наличие всех учащихся.
2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Учителя физической культуры

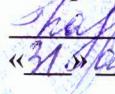
 Р.В. Федорченко  
 И.Н. Корнеева  
 А.А. Белянин  
 С.А. Минжулин



СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома

  
Э.Ф. Колоярцева

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Лицей №146 «Ресурс»

  
Д.С. Каримова  
«31.08.2021» г.

ИНСТРУКЦИЯ № 12  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО БАДМИНТОНУ

**Общие требования безопасности**

1. К Для занятий бадминтоном спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности

- стойки для игровой сетки надежно закреплены и находятся в устойчивом состоянии;
- площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам так, чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений;
- площадка должна быть расположена так, чтобы расстояние от задней линии до стены или трибуны было не менее 1,5 метра. А, от боковой линии до стены не менее 1 метра;

2. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

3. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

4. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий
2. Проверить надежность крепления сетки и стоек для игры в бадминтон.
3. Провести разминку под руководством учителя.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Не выполнять упражнения без предварительной разминки
2. Не выполнять упражнения с неисправным инвентарем (сломанной или порванной ракеткой);.
3. Выполнять упражнения на безопасном расстоянии друг от друга. Быть внимательными и осторожными при выполнении ударов ракеткой сверху и сбоку. Расстояние должно быть не менее 2-х метров в зависимости от антропометрических данных ученика.
4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы и дистанцию во избежание столкновений;
5. Использовать инвентарь только по назначению.





**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Учителя физической культуры

  
Р.В. Федорченко  
  
И.Н. Корнеева  
  
А.А. Белянин  
  
С.А. Минжулин

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома



Э.Ф. Колоярцева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Лицей №146 «Ресурс»

 Д.С. Каримова

« 30 » августа 2022 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 13**  
**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ**  
**ПО ФУТБОЛУ**

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при наличии посторонних предметов на поле;
  - при слабо укрепленных воротах;
  - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, ям, луж и т.д.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Опоздавшие к рапорту дежурного к занятиям не допускаются.
2. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
3. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
5. За воротами и в 10 метрах от поля не должны находиться посторонние лица.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Учителя физической культуры



Р.В. Федорченко


И.Н. Корнеева

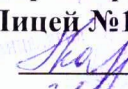
А.А. Белянин

С.А. Мминжулин



СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома

  
Э.Ф. Колоярцева



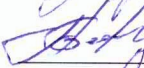

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ  
«Лицей №146 «Ресурс»  
 Д.С. Каримова  
«28» августа 2021 г.

## Инструкция №14

### Правила безопасного поведения при выполнении физических упражнений в домашних условиях


1. Подготовить место и создать условия для проведения занятия в домашних условиях:
  - убрать все лишнее, что может помешать проведению занятий;
  - сделать свою спортивную площадку более свободной и безопасной для выполнения различных физических упражнений.
2. При выполнении упражнений надеть удобную спортивную форму и обувь.
3. Во время занятий соблюдать элементарные правила техники безопасности:
  - не должно быть лишних предметов (колец, сережек, булавок, шпилек и т.п.)
  - волосы должны быть аккуратно уложены,
  - в карманах не должно быть ничего лишнего,
  - спортивная одежда должна быть легкой и удобной, не стеснять движения во время выполнения упражнений.
4. При выполнении упражнений сидя и лежа желательно использовать гимнастический коврик или домашний палас.
5. Занятия следует проводить через 1,5 - 2 часа после еды.
6. До и после занятий нужно проветривать комнату 10-15 минут.
7. По окончании занятий следует перейти к водным процедурам.

Учителя физической культуры

 Р.В. Федорченко  
 И.Н. Корнеева  
 А.А. Белянин  
 С.А. Минжулин

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома

 Э.Ф. Колоярцева



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Лицей №146 «Ресурс»

Д.С. Каримова

202\_\_ г.

## ИНСТРУКЦИЯ № 15 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО РИТМИКЕ

### Общие требования безопасности

1. К занятиям ритмикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности
2. Опасность возникновения травм:
  - беспорядочное передвижение, бег
  - прикосание к аппаратуре
  - влезание на подоконник и станок.
3. В хореографическом классе должен быть огнетушитель, аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим

### Требования безопасности пред началом занятий

1. Снять часы и бижутерию
2. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой
3. Собрать волосы

### Требования безопасности во время занятий

1. Обязательно сделать разминку и разогреть мышцы
2. Сложные элементы выполнять по команде учителя
3. Не отвлекаться и не отвлекать других во время занятия
4. Не трогать музыкальную аппаратуру, не задевать зеркала
5. Не наваливаться на хореографические станки
6. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений
7. Категорически запрещено жевать во время занятия

### Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю
2. При возникновении пожара в хореографическом классе немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения
3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, отвести на осмотр в медпункт школы, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу

### Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать используемый инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь в помещении для переодевания.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Учителя физической культуры



ЗДУВР Р.В. Федорченко

Ю.В. Бурякова

С.А. Манин

Рогожкина А.