

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОБУ СОШ №7 им. В.П.Адодина
Стрельникова Е.В.
« 02» сентября 2025 года

**Инструкция №1
по технике безопасности для учащихся
на занятиях гимнастикой**

Общие требования безопасности

1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка.

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 снарядах с влажными руками.

Требования безопасности перед началом занятий

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

Требования безопасности во время занятий

1. Не выполнять упражнения на снарядах без учителя.
2. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.
3. Не выполнять упражнения на снарядах с влажными руками.
4. При поточном выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
5. При выполнении прыжков и соккоков со снарядов приземляться мягко, на носки пружинисто приседая.

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 помыть лицо и руки с мылом.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОБУ СОШ №7 им. В.П.Адодина
Стрельникова Е.В.
« 02» сентября 2025 года

**Инструкция №2
по технике безопасности для учащихся
по спортивным играм.**

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по спортивным играм допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Опасность возникновения травм

- При падении на твердом покрытии.
- При столкновении.
- При наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Провести физическую разминку всех групп мышц.
3. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, серьги, часы и т. д.)
4. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи площадке не должно быть посторонних лиц
2. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
3. Не вести игру влажными руками.
4. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и т.д.).

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

Требования безопасности по окончанию занятий

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОБУ СОШ №7 им. В.П.Адодина
Стрельникова Е.В..
« 02» сентября 2025 года

**Инструкция №3
по технике безопасности для учащихся
на занятиях легкой атлетикой**

Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Занятия проводятся при сухой, теплой погоде.
3. При переходе через улицу учащиеся должны соблюдать правила дорожного движения.

Опасность возникновения травм:

- При падении на скользком грунте или твердом покрытии.
- При нахождении в зоне броска во время выполнения метания.
- При выполнении упражнений без разминки.

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.
4. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
2. Во избежание столкновения исключить резкие остановки.
3. Не выполнять прыжки без команды учителя.
4. Перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
5. Не производить метания без разрешения учителя.
6. Не стоять справа от метающего; не подбирать снаряды без разрешения учителя; не находиться в зоне броска.
7. Бег по кругу выполнять только в направлении против часовой стрелки.
8. Не покидать спортивную площадку без разрешения учителя.

Требования безопасности по окончании занятий.

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОБУ СОШ №7 им. В.П.Адодина
Стрельникова Е.В.
« 02» сентября 2025 года

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ
СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ № 4**
1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К спортивным соревнованиям допускаются:

- учащиеся 5 - 9-х классов, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по режиму проведения соревнований и по технике безопасности для всех видов спорта, по которым соревнования проводятся;
- одетые в спортивную одежду и обувь, и имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ

- 1.Надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям.
- 2.Обувь должна быть на нескользкой подошве (при проведении соревнований в зале - не оставляющая следов на полу).
3. Провести разминку.

Запрещается приступать к соревнованиям:

- непосредственно после приема пищи;
- после больших физических нагрузок;
- при незаживших травмах и общем недомогании.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

Во время соревнований учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;
- начинать и заканчивать соревнования строго по команде судьи;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку при движении;

- перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством организаторов или судей соревнований;
- избегать столкновений с другими участниками соревнований;
- перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии других участников, организаторов и судей в опасной зоне;
- не допускать толчков и ударов по рукам и ногам других участников соревнования;

Учащимся запрещается:

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;
- выполнять упражнения без необходимой страховки;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
- стоять справа от метающего, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения организатора или судьи соревнования;
- подавать снаряд для метания друг другу броском;
- производить метание без разрешения судьи соревнования;
- выполнять метание снарядов с влажными ладонями;
- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
- самостоятельно осуществлять переход к другому виду соревнований;
- покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования;
- выполнять любые действия без разрешения организатора или судьи соревнования;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов или приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить организатору или судье соревнований.

2. При получении травмы сообщить об этом организатору или судье соревнования.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

1. Сдать инвентарь и приспособления организаторам соревнования.
2. Переодеться.