

**МБОУ «СОШ №3 с. СЕРНОВОДСКОЕ»**  
**СЕРНОВОДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель ПК:

\_\_\_\_\_ М. Г. Закаева

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Протокол № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор школы:

\_\_\_\_\_ А. М. Эльгукаева.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.

Приказ № \_\_\_\_\_

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по охране труда и мерам безопасности для учителя физкультуры**

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

Настоящая инструкция является обязательной для учителей физкультуры при организации и проведении учебных и внеклассных занятий по физической культуре и спорту.

Учителя физкультуры в своей практической деятельности по физическому воспитанию должны: руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, разработанными Министерством образования РФ, и осуществлять контроль за соблюдением учащимися правил и инструкций по охране труда.

Учитель физкультуры или другое лицо, проводящее занятие по физической культуре и спорту, несут ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся воспитанников.

#### ***Учитель физкультуры, должен:***

- проходить курсы (не реже 1 раза в 5 лет) по охране труда;
- принимать участие в испытании гимнастических снарядов и оборудования;
- вносить предложения по улучшению условий проведения образовательного процесса;
- организовывать изучение обучающимися воспитанниками правил по охране труда в быту и т. д.

#### ***Учитель физкультуры должен знать:***

- подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;
- медицинскую группу, к которой учащиеся отнесены по результатам медицинского осмотра;
- учащихся, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни;
- отмечать учащихся, отсутствующих на уроке.

#### **II. Требования безопасности перед началом проведения занятий *Учитель должен:***

- проводить инструктаж (1 раз в полгода) обучающихся воспитанников по безопасности труда на учебных занятиях с обязательной регистрацией в классном журнале или регистрацией инструктажа;
- предоставить учащимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);
- убедиться в том, что все учащиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ;
- следить за соблюдением правил поведения учащихся в раздевалках;
- обеспечивать безопасное проведение образовательного процесса;
- провести тщательный осмотр места проведения занятия;
- предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;
- проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;
- проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;

- при недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;
- проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортзале.

### **III. Требования безопасности во время проведения занятий *Учитель должен:***

- соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении учащихся и соответствие даваемых упражнений и нагрузок учебной программе;
- проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;
- снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у учащихся признаков утомления;
- обеспечивать страховку при выполнении учащимися сложных технических элементов;
- следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

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

#### ***Учитель должен:***

- при жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;
- при порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь»:
- **порезы** — промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать ее по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану положить давящую повязку,
- **ушибы** — положить холодный компресс, забинтовать место ушиба,
- **вывих** — создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих неспециалисту запрещено),
- **растяжение** — наложить на болезненную область холодный компресс на 10—15 мин. Если отек не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут пока отек не уменьшится. На конечность наложите плотную повязку,
- **перелом** — остановите кровотечение, наложите шину, захватывая не менее 2 суставов выше и ниже места перелома. Под шину положите что-либо мягкое, после чего ее необходимо прибинтовать (плотно). Всегда фиксируйте конечности в том положении, в котором они находятся;
- оперативно извещайте руководство о каждом несчастном случае;
- при пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий *Учитель физкультуры:***

- организует учащихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;
- организованно выводит учащихся с места проведения занятия;
- производит тщательный осмотр места проведения занятия, выключает освещение, закрывает на ключ все подсобные помещения и спортзал;
- доводит до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

## **ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

### **1. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ №1**

Занимайтесь на гимнастических снарядах только с преподавателем или его помощником.

В местах соскоков со снаряда положите гимнастический мат. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной.

При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседаем.

Не выполняйте без страховки сложные элементы и упражнения.

Помните, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность во многом зависит от их исправности.

Регулярно очищаете рабочую поверхность перекладины, она должна быть гладкой без ржавчины.

Не выполняйте упражнение на снарядах с влажными ладонями при наличии мозолей на них, а также на загрязненных снарядах.

При занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливайте в зависимости от ваших индивидуальных данных. Ширина должна приблизительно равняться длине предплечья.

После занятий тщательно мойте руки с мылом.

При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или появления потертости /водяных пузырей/ на ладонях, прекратите занятие и обратитесь за советом и помощью к врачу, мед. Сестре.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.

Будьте внимательными при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Запрещается переносить и перевозить тяжелые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств.

Изменяя высоту брусьев, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца каждой жерди; выдвигайте ножки у прыжковых снарядов поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

Поднимая или опуская жерди брусьев, держитесь за жердь, но не за её металлическую опору. Каждый раз перед выполнением упражнения проверьте, закреплены ли стопорные винты.

### **2. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ.**

Бежать на короткие дистанции при групповом старте только по своей дорожке.

Исключить резко «стопорящую» остановку.

При прыжках подкладывать в туфли под пятку резиновые прокладки.

Тщательно разрыхлять песок в яме – месте приземления.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте. Не приземляться на руки.

Перед метанием гранаты, диска, копья, молота посмотреть, нет ли людей в направлении метания.

Не подавать снаряд броском.

Не ловить ядро низко опущенными кистями рук, во избежание ушиба ядром пальцев о грунт.

Не ловить ядро стоя, «ноги вместе», во избежание падения ядра на ноги.

Не переходить места, на которых проводятся занятия метания, бегом и прыжками  
Быть особенно внимательным при упражнении в метании. Не стоять при групповых занятиях справа от метаемого, не ходить за снарядами без разрешения.

Перед метанием в мокрую погоду вытирать снаряды /диск, ядро, молот, гранату/ насухо.

Грабли и лопаты не оставлять на месте занятий. Грабли класть зубьями вниз, туфли – шипами вниз.

## **П Р А В И Л А БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ.**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

1. Настоящие правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, внеклассных и внешкольных занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах, внешкольных учреждениях и пионерских лагерях.
2. Административный, педагогический и медицинский персонал общеобразовательных школ, а также лица, которым доверена и поручена физкультурно- массовая, оздоровительная и спортивная работа с детьми школьного возраста, в том числе из числа работников шефских предприятий., родителей должны руководствоваться настоящими Правилами, знать и строго соблюдать их в практической деятельности по физическому воспитанию учащихся и при занятиях с ними спортом.
3. Учитель физической культуры или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию при внешкольной работе, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязаны:
  - перед началом занятий провести тщательный осмотр места занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и крепления оборудования, соответствии санитарно- гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими правилами, инструктировать школьников о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
  - обучать школьников безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения; по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;
  - после окончания занятий тщательно смотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.
4. На администрацию школ возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования, соответствие санитарно- гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими правилами.
5. На медицинский персонал возлагается ответственность за проведение в установленном порядке лечебно- профилактических мероприятий, содействующих сохранению здоровья учащихся, а также осуществление санитарного надзора за местами и условиями проведения учебно- воспитательного процесса по физической культуре.
6. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды, а также в отсутствие лиц, указанных в п.3 настоящих Правил не допускаются.

7. Решение о возможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с метеорологическими условиями выносится местными органами.
8. Разрешение на проведение занятий по физической культуре в школе выдается комиссией отдела народного образования при приеме школ к новому учебному году. Разрешение оформляется актом установленной формы.

## **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И САНИТАРИИ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ.**

### **А ТРЕБОВАНИЯ К КРЫТЫМ СПОРТИВНЫМ СООРУЖЕНИЯМ / СПОРТИВНЫМ ЗАЛАМ/.**

9. Помещения спортивных залов, размещение в них оборудования должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также Правил по технике электробезопасности и пожаробезопасности для общеобразовательных школ.
10. Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7 м на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.
11. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской.
12. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми.
13. Полезная нагрузка на полы спортивных залов должна быть не более 400 кг/м квадратный.
14. Допускается в полу спортивного зала в соответствии с нормативной документацией оборудовать место приземления после прыжков и соскоков.
15. Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен.
16. Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены.
17. Проем, связывающий спортивный зал с инвентарной, должен быть шириной и высотой не менее двух метров и не иметь выступающего порога.
18. Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, открывающиеся с пола и солнцезащитные приспособления.
19. Потолок зала должен иметь не осыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча.
20. В здании школ перекрытия над спортивным залом должно быть трудногораемым пределом огнестойкости не менее 0,75 ч. Не допускается создавать утепление перекрытий спортивного зала торфом, древесными опилками и легкозагорающимися материалами.
21. Чердачные помещения гимнастического зала должны содержаться в чистоте и запираются на замок. Ключи от чердачных помещений должны храниться в определенном месте, доступном для получения их в любое время суток. В чердачных помещениях запрещается устраивать склады спортивного инвентаря и учебного оборудования.

22. Освещенность физкультурного зала должна быть не менее величин, приведенных в таблице:

№	Наименование Вида спорта	Освещенность Наименьшая В лк.	Плоскость и зона, в Которых нормируются освещенность	Примечание
1.	Баскетбол, волейбол, Ручной мяч	300	Горизонтальная на Уровне пола Вертикальная на Уровне пола, ковра, Помоста.	Должна быть предусмотрена защита светильников от ударов мяча
2.	Гимнастика спортивная и худо- жественная, борьба	200	Горизонтальная на Уровне пола, ковра, помоста.	
3.	Легкая атлетика, Тяжелая атлетика	150	Горизонтальная на уровне Пола, помоста, дорожки	
А/	При люминисцентных Лампах	200	Горизонтальные По поверхности пола	
В/	При люминисцентных лампах	75	Вертикальная на высоте от пола до 2-х метров.	Вертикальная освещенность должна быть в плоскости проходящей через продольную ось зала с обоих его сторон

23. В качестве источников света для залов должны быть использованы либо люминесцентные светильники типа потолочных плафонов, снабженные бесшумными пускорегулирующими аппаратами, либо светильники с лампами накаливания полностью отраженного или преимущественного отраженного светораспределения, при этом применение светильников с защитными углами менее 30 градусов не допускается.

24. Чистка светильников должна проводиться электротехническим персоналом не менее двух раз в месяц.

25. Вентиляция крытых спортивных сооружений должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания зала через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств, при этом устройства должны быть всегда исправны, подвергаться планово – предупредительному ремонту, периодическому техническому и санитарно-гигиеническому испытанию. Результаты испытаний заносятся в специальный журнал.

26. Вентиляция и отопление должно обеспечивать возможность отключения осветительной установки. Для этой цели электрическая сеть, снабжающая физкультурный зал, должна быть оборудована рубильником или двух полюсным выключателем. Рубильник должен управляться и устанавливаться вне помещений – в коридоре, на лестничной площадке и др.

27. Вентиляция и отопление должны обеспечивать воздухообмен при занятиях физкультурой 80 метров кубических в час на одного человека и температура воздуха не ниже 14 градусов Цельсия.
28. Для механической уборки в спортивном зале должно предусматриваться не менее двух штепсельных розеток в двух противоположных углах зала. На всех штепсельных розетках должны быть установлены предохранительные заглушки.
29. Раздевальные для детей школьного возраста должны иметь не менее 0,18 квадратных метров площади на место.
30. Шкафы в раздевальнях устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между стульями и шкафами должна быть не менее 1,5 м. В проходах нельзя устанавливать зеркала, предметы оборудования, загромождать их инвентарем.
31. Душевые кабины должны быть оборудованы индивидуальными смесителями холодной и горячей воды с арматурой управления, расположенной у входа в кабину, подножками для мытья, а также полочками для принадлежностей.
32. размеры открытых душевых кабин в осях перегородок должны быть не менее 0,9 х 0,9 м.
33. Между фронтом душевых кабин и противоположной стеной должно быть расстояние не менее 1,3 м, а между фронтом противоположных рядов душевых кабин – не менее 1,5 м.
34. Температура в раздевальных для детей должна быть не менее 20 градусов Цельсия; в душевых – 25 градусов Цельсия. Кратность обмена воздуха в раздевальных – 1,5 , в душевых – 5,0 .
35. Вспомогательные помещения могут иметь только искусственное освещение, причем в санитарных узлах освещенность на горизонтальной поверхности на высоте 0,8 м от пола должна быть не менее 75 лк ., при люминесцентных лампах и 30 лк – при лампах накаливания.
36. В крытых спортивных сооружениях должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на полу по линии основных проходов и ступенях лестниц. При этом сеть аварийного освещения должна быть либо отдельной, либо с автоматическим переключением при аварийной ситуации на источники питания аварийного освещения.
37. В помещениях основных спортивных сооружений на видном месте должен быть план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия. В данном плане эвакуации должно быть предусмотрено спасение детей с территории всех помещений и мест проведения занятий по физическому воспитанию, в том числе из всех вспомогательных помещений.
38. Расстояние от наиболее удаленной точки пола до дверей, ведущих к эвакуационному выходу, не должно превышать 27 м. Двери предназначенные для эвакуации, должны открываться в сторону выхода из помещения.
39. В спортивном зале должно быть не менее двух дверей, одна из которых должна выходить на пришкольный участок.
40. Двери в эвакуационных выходах спортивных залов запираются только изнутри, с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Запрещается забивать наглухо или загромождать двери запасных выходов из гимнастического зала.
41. Спортивный зал в прилегающих к нему рекреациях должен быть оборудован пожарным щитом с набором ручного противопожарного инвентаря в количестве: огнетушителей – 2 шт., ведер пожарных – 2-4 шт., топоров – 2-4 шт., ломов 1-2 шт., багров 2-4 шт. Использование пожарного инвентаря и оборудования для хозяйственных и прочих нужд, не связанных с пожаротушением, категорически запрещается.

## Б. ТРЕБОВАНИЯ К ОТКРЫТЫМ ПЛОЩАДКАМ.

42. Открытые спортивные площадки должны быть расположены в спортивной зоне на расстоянии не менее 10м от учебных корпусов.
43. Спортивная зона пришкольного участка должна иметь ограждение по периметру высотой 0,5-0,8 м. Допускается в качестве ограждения использовать кустарник с неядовитыми, не колючими и не пылящими плодами.
44. Площадка для подвижных игр должна быть установленных размеров, ровной , очищенной лот камней и других инородных предметов.
45. Площадки нельзя, ограждать канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем 2м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, могущих причинить травму.
46. Беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
47. Прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 20-40 см песком. Песок должен быть чистым, грунт разровнен.
48. Места, предназначенные для метаний, располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест / тротуаров, дорог, площадок для детей/. Длина секторов для приземления снарядов должна быть не менее приведенных в таблице:

Категория занимающихся	Снаряды				
	Диск!	Молот!	Ядро!	Копье!	Граната и мяч
Юноши и мальчики	50	60	17	70	60
Девушки и девочки	26	-	9,6	29	35

## В. ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ.

49. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале. Основные размеры и методы испытания гимнастических снарядов приведены в приложении №4.
50. Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления / гайки, винт/ должны быть надежно закреплены.
51. Жерди брусьев каждый раз перед началом учебного года должны ремонтироваться по всей длине. При обнаружении трещин жердь необходимо заменить.
52. Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо протирать сухой тряпкой и зачищать шкуркой. Пластины для крепления растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо.
53. Бревно гимнастическое не должно иметь трещин , заусениц на бруссе, заметного искривления.
54. Опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробках корпуса. При выдвигении ноги козла должны свободно устанавливаться , прочно закрепляться в заданном положении.
55. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения.
56. Мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.
57. Мячи набивные используются строго по номерам в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.

58. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнований.
59. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда.

## **1. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ /ТРЕБОВАНИЯ ИЗЛОЖЕНЫ ПО РАЗДЕЛАМ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ/.**

### **А. ПО РАЗДЕЛУ «Г И М Н А С Т И К А»**

60. Гимнастический зал должен быть подготовлен к уроку согласно задачам, вытекающим из требования программы.
61. При занятиях в гимнастическом зале необходимо использовать магнезию или канифоль, которые хранятся в специальных укладках или ящиках, исключающих распыление.
62. При разучивании и выполнении наиболее сложных гимнастических упражнений на брусках необходимо применять следующие методы и способы страховки в зависимости от упражнения:
  - «размахивание в упоре».  
Разучивается на низких брусках.  
При размахивании в упоре на предплечьях надо одной рукой держать ученика 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 ученика двумя руками снизу жердей /одной под грудь, другой под спину/, усиливая махи, а в дальнейшем подстраховывать, накладывая ладонь на руку ученика выше локтя /удерживая её на жерди/.
    - «подъем махом назад и размахивания в упоре на предплечьях»  
Стоя сбоку, одной рукой захватить ученика за руку ближе к плечу, а второй по ходу маха назад подтолкнуть под бедра снизу /под жердями/. Если подъем выполняется на кольцах брусьев, можно помогать, усиливая мах двумя руками, - одной под живот, а другой под бедра.
    - «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 поддержать ученика за руку /выше локтя/ или быть наготове подхватить под грудь /снизу/.  
-«Кувырок вперед из седа ноги врозь»  
Вначале помогают, подталкивая одной рукой под спинку ученика, а другой держа за ногу /за голень/. В дальнейшем помощь оказывают двумя руками, подталкивая их под спину.
    - «Подъем разгибом из упора на руках»  
Когда подъем выполняется всед 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 ученика одной рукой за руку у плеча /сверху/, а другую подкладывают под спину и помогают легким толчком.
    - «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 её одной рукой выше локтя /обязательно спереди/, а за предплечье, помогая в момент перемаха и соскока выполнить движение плечом вперед – в сторону.

- « из виса присев на нижнюю жердь толчком под подъем 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 ученика за носок ноги.

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

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

- « Соскок углом назад».

Стоя снаружи; одной рукой держат за руку /опорную/выше локтя, а другой нажимом сбоку изнутри помочь выполнить соскок. Можно поддерживать ученика сзади двумя руками за поясницу. Если ученик 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.

63. При разучивании и выполнении наиболее сложных гимнастических упражнений на перекладине необходимо следующие методы и способы страховки в зависимости от упражнения:

-« Вис прогнувшись».

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 подводят руки под снаряд, чтобы с началом движения подхватить тело снизу одной рукой / дальше от снаряда под ноги, а другой под спину.

При разучивании упражнений на высокой перекладине учитель стоит под грифом сбоку от ученика и старается удержаться 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 ученика двумя руками.

-« Вис на согнутых ногах».

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

-« Перемахи в упор».

На низком снаряде поддерживать за руки, стоя спереди- сбоку от ученика, ближней рукой прочно обхватить руку ученика выше локтя, а другой придерживать за предплечье /но не наоборот/, регулируя движение тела в нужную сторону. При перемахах из упора верхом в упор сзади или с перемахом на высоком снаряде удобнее помогать сохранять равновесие, крепко держа ученика за носок ноги.

-« Подъем завесом».

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

- « Подъем переворотом».

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

- « Размахивание в висе на низкой перекладине и соскоки махом назад и махом вперед».

Придерживать ученика за запястье, сопровождая движение до окончания упражнения. Стоять сбоку, с той стороны перекладины, куда будет выполняться соскок.

-« Размахивание в висячем положении на высокой перекладине и соскоки».

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

71. Учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкции. Для школьников при занятиях гимнастикой.

#### Б. ПО РАЗДЕЛУ « легкая атлетика».

72. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений /разминка должна быть более интенсивной/

73. Обувь учащихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не стесняющей кровообращение.

74. Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.

75. Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке.

76. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

77. Учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкции для школьников при занятиях легкой атлетикой.