

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №235 с углубленным изучением  
отдельных учебных предметов им. Д.Д. Шостаковича  
Адмиралтейского района г. Санкт–Петербурга

**УЧТЕНО МНЕНИЕ ПРОФКОМА**

Председатель профсоюзного комитета  
ГБОУ средней школы №235  
им. Д.Д. Шостаковича  
Станиславская Н.С.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ средней школы №235  
им. Д.Д. Шостаковича  
\_\_\_\_\_ Стаховский Т.В.

Приказ № 17/1-О  
от «10» января 2023г.

**ИНСТРУКЦИЯ №69**  
**по охране труда при занятиях гимнастикой для обучающихся**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года №772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда» с учетом СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; в соответствии с разделом X Трудового кодекса Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами по охране и безопасности труда.

1.2. Настоящая инструкция по охране труда на занятиях по гимнастике разработана для учащихся общеобразовательной школы, занимающихся на уроках физической культуры гимнастикой.

1.3. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.4. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.5. Уроки гимнастики включают в себя следующие разделы:

- строевые упражнения и передвижения, повороты.
- акробатика;
- упражнения на снарядах:
- опорные прыжки через коня или козла;
- упражнения на перекладине;
- упражнения на брусьях параллельных;
- упражнения на бревне;
- лазание по канату;
- упражнения на шведской стенке.

1.6. Учащиеся допускаются к урокам гимнастики основной медицинской группы. Занятия проводятся в зале.

1.7. Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм, а также специфики урока гимнастики.

1.8. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др., присутствуют в зале в сменной обуви.

1.9. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

1.10. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;
- травмы при столкновении с другими обучающимися при несоблюдении правил поведения во время занятий гимнастикой;
- аллергические реакции на пыль.

1.11. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медицинских средств для оказания первой помощи при травмах.

1.12. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.13. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации общеобразовательного учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.14. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.15. Учащимся запрещается без разрешения учителя, проводящего занятия по гимнастике, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.16. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятия гимнастикой**

2.1. На перемене учащиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужской, женской) в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой.

2.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).

2.4. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.5. Под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

2.6. При передвижении и установке гимнастических снарядов:

- не переносить и не перевозить тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств;
- при переноске матов держаться за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следить, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комки, не было зазоров, а также наложения края мата на другой;
- вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а вместе приземления – в два слоя;
- на опорном прыжке в месте приземления уложить маты в два слоя, длиной не менее пяти метров;
- изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимать одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширину плеч;
- высоту перекладины устанавливать в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечивать устойчивость снаряда. Не стоять под перекладиной во время ее установки;
- устанавливая прыжковые снаряды, выдвигать ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

2.7. Урок начинается по звонку с построения.

2.8. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

### **3. Требования безопасности во время занятий учащихся гимнастикой**

3.1. На уроках гимнастики, учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.

3.2. В подготовительной части урока учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3.3. При работе с гимнастическими снарядами учащиеся должны придерживаться следующих требований.

Перекладина:

- в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты;
- при укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной;
- при выполнении соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- не выполнять упражнений без страховки;
- не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей;
- не заниматься на неисправных и грязных снарядах.

Опорный прыжок:

- прочно установить снаряд, проверить его исправность;
- в месте соскока ровно уложить мат;
- проверить исправность мостика;
- не выполнять упражнения без страховки и если имеются помехи при разбеге или в месте приземления;
- при выполнении прыжка другим учащимся не перебегать место для разбега.

Канат:

- в месте соскока уложить гимнастический мат;
- правильно спускаться вниз по канату;
- при покраснении кожи или появлении потертостей на ладонях, прекратить выполнение упражнения;
- не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другими учащимися;
- не раскачивать канат, на котором ученик выполняет упражнения. Не использовать канат не по назначению.

Брусья:

- в местах соскока со снаряда, уложить ровно гимнастический мат; уложить вплотную вокруг снаряда гимнастические маты;
- не выполнять сложных акробатических упражнений без страховки;
- правильно установите ширину, с учётом индивидуальных данных (ширина должна приблизительно равняться ширине предплечья);
- изменяя высоту брусьев, ослабить винты, поднимать одновременно оба конца жердей; поднимая и опуская жерди, держитесь за жердь, но не за металлическую опору жерди;
- каждый раз перед выполнением упражнений проверяйте, закреплены ли опорные винты.

Шведская стенка:

- на одной стенке нельзя находиться одновременно двум учащимся;
- нельзя прыгать со снаряда; следует спускаться донизу;
- не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей.

Бревно:

- перед выполнением упражнения на бревне, следует разучить его и добиться уверенного исполнения на полу или гимнастической скамье.
- вдоль всего снаряда и в месте соскока, уложить гимнастические маты;
- нельзя на снаряде находиться одновременно двум занимающимся;

- выполнять упражнение только со страховкой.

3.4. Выполнять вольные и акробатические упражнения на матах. Перед выполнением упражнения убедиться, что на матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить упражнение. Во время выполнения упражнений не выбегать на маты и не мешать другим.

Выполнять: требования инструкции по охране труда на занятиях физкультурой;

3.5. В случае обнаружения неисправности спортивного снаряда, следует прекратить выполнение на нём упражнения и немедленно сообщить учителю физической культуры.

3.6. Учащиеся, выполняют упражнения на спортивном снаряде под наблюдением учителя физической культуры.

3.7. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.8. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.9. В процессе обучения, учащиеся овладевают правилами страховки и самостраховки. *Самостраховка заключается в способности учащегося:*

- своевременно прекратить выполнение упражнения в тот момент, когда ученик чувствует, что может упасть, сорваться со снаряда;
- способность выполнить упражнение с достаточной амплитудой, в правильном направлении и с необходимым положением тел (его частей), таким образом, чтобы избежать ошибок, падений, травм;

Умение самостраховаться совершенствуется по мере изучения движения при целенаправленной помощи учителя физической культуры.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях по гимнастике.**

4.1. В процессе занятий предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате, спортивном зале;
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- не приносить взрывоопасные вещества;
- не уходить самовольно с урока;
- не оставаться в раздевалках на время урока;

4.6. В случае аварийной ситуации, следовать указаниям учителя физической культуры.

4.7. В случае травмирования не производить никаких движений, громко оповестить о случившемся учителя физической культуры.

4.8. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

4.9. При неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятие и сообщить об этом учителю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря, оборудования.

4.10. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуироваться из зала в безопасное место и следовать указаниям преподавателя.

4.11. При получении травмы немедленно прекратить занятие, позвать на помощь, сообщить учителю.

#### **5. Требования техники безопасности по окончании занятия гимнастикой**

5.1. По команде учителя физкультуры, учащиеся организованно строятся в шеренгу.

5.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, учащиеся убирают в отведенное для хранения место спортивный инвентарь, а затем строем покидают спортивный зал и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5.3. О замеченных недостатках в спортивном оборудовании сообщить учителю физкультуры.

5.4. В раздевалке необходимо, не отвлекая одноклассников, быстро переодеться.

5.5. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.