

# Кадетская школа – интернат № 5 «Преображенский кадетский корпус»

Инструкция обсуждена и одобрена  
на заседании Управляющего  
совета ГКОУ КШИ №5

Протокол от 08.09.2017 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Кадетской школы-интерната № 5

Година В.В.

«...» августа 2017 г.

## ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ

по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»  
ИМБО – 030 – 2017

### 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.

### I. Общие требования безопасности.

#### Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия; выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению; иметь коротко остриженные ногти; знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

#### Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале; вставлять в розетки посторонние предметы, пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на пересохшей площадке, скользком и неровном грунте.

### II. Требования безопасности перед началом занятий.

#### Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);



- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

### III. Требования безопасности во время занятий.

#### *Учащийся должен:*

- внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

#### *Учащимся нельзя:*

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя; толкаться, ставить полнотельники в строй и движущиеся; залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

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

#### *Учащийся должен:*

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую помощь, вызвать скорую помощь, при необходимости доставить его в больницу, поставить в известность администрацию учебного заведения;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### V. Требования безопасности по окончании занятий.

#### *Учащийся должен:*

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения; организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Составил:  
Учитель физической культуры  
Согласовал:  
Специалист по ОТ

Канидов Ю.В.

Е.М.Беляков