

**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.

ИНСТРУКЦИЯ

о мерах безопасности обучающихся на занятиях по гимнастике
ИМБО – 012 – 2017

I. Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
 - заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
 - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию. Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.
- Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:
- **маты** должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
 - **канат** не должен иметь порывов и узлов;
 - **бревно** должно иметь ровную поверхность без заусенцев, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;
 - **жерди** должны быть сухими и гладкими, без трещин;
 - **перекладина** должна быть гладкой, без ржавчины и наложения магнетита;
 - поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим), соблюдайте достаточные интервалы и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

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, браслеты, часы и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения. Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, 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 в месте приземления - в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

III. Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление ступорных винтов;
- вытирать руки насухо;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выключать упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнения на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводят к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку, стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или вещей, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, вызвать «скорую помощь», 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



Ю.В.Канидов



Е.М.Беляков