

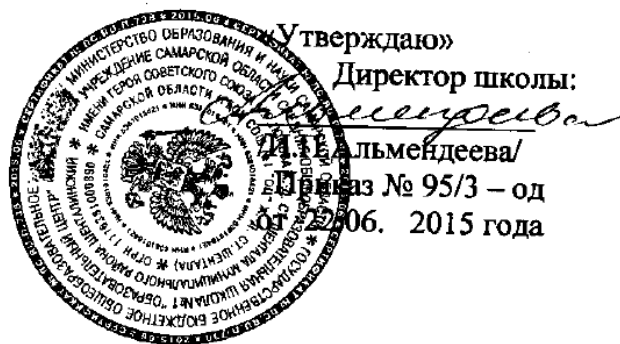
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза М.Р.Попова ж.-д.ст. Шентала муниципального района Шенталинский Самарской области

«Принято»

на заседании педагогического совета

Протокол № 8

от 22.06.2015 года



## Положение

### о правилах безопасности на уроках физкультуры и занятиях спортом.

Учебные занятия и спортивные мероприятия в школе по физической культуре и спорту организуются и проводятся в соответствии с положениями Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» при строгом соблюдении настоящих Правил безопасности при проведении занятий по физической культуре (далее по тексту «Правил»).

#### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано на основе Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах (утв. Минпросвещения СССР 19 апреля 1979 г.).

Положение безопасности является обязательным при организации и проведении учебных, внеклассных и внешкольных занятий по физической культуре и спорту в школе, филиалах и структурных подразделениях.

1.2. Учителя физической культуры должны руководствоваться настоящим Положением, знать и строго соблюдать его в практической деятельности по физическому воспитанию учащихся и при занятиях с ними спортом.

1.3. Учитель физической культуры или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию во внеучебное время, несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязаны:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать школьников о порядке и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- в случае неисправности спортивного оборудования в письменном виде сообщить администрации школы;
- в случае травматизма немедленно сообщать администрации школы, принимать участие в расследовании несчастных случаев;
- обучать учащихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением ими мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;
- при проведении занятий обеспечивать необходимую страховку;
- при появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно отстранить от занятий и направить его к медицинскому работнику;
- после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий и, при необходимости, устранить обнаруженные недостатки.

1.4. На учителя физической культуры возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования, соответствие спортивного зала санитарно-гигиеническим условиям регламентированных требованиями СанПиН.

1.5. На медицинского работника возлагается контроль организации физического воспитания, учет и анализ всех случаев травм, а также проведение профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся.

1.6. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды, а также в отсутствие учителя физической культуры или иного лица (тренера, инструктора по физической культуре), проводящего занятие, **не допускается**. Запрет на использование неисправленного спортивного оборудования закрепляется приказом директора

1.7. Проведение спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями **не допускается**.

1.8. Разрешение на проведение занятий по физкультуре оформляется приказом директора, на основании актов испытаний спортивного оборудования и с учетом мнения представителей муниципального района Шенталинский выдается комиссией с участием представителя муниципального района Шенталинский при приеме школы к новому учебному году.

1.9. Разрешение оформляется актом установленной формы.

## **2. Требования безопасности и санитарии к спортивным залам**

2.1. Помещения спортивных залов, спортивный инвентарь и оборудование должны соответствовать современным требованиям .

2.2. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской.

2.3. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми.

2.4. Полезная нагрузка на полы спортивных залов должна быть не более 400 кг/м<sup>2</sup>.

2.5. Допускается в полу спортивного зала в соответствии с нормативной документацией оборудовать место приземления после прыжков и соскоков.

2.6. 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.

2.7. Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту. Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены.

2.8. связывающий спортивный зал с инвентарной, должен быть шириной и высотой не менее двух метров и не иметь выступающего порога.

2.9. 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.

2.10. Потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча.

2.11. Перекрытие над спортивным залом должно быть трудногораемым .

**Не допускается** создавать утепление перекрытия спортивного зала легкозагорающимися материалами.

2.12. Подсобные помещения залов должны содержаться в чистоте и запираться на замок. Ключи от подсобных помещений должны храниться в определенном месте, доступном для получения их в любое время суток.

В подсобных помещениях запрещается устраивать склады спортивного инвентаря и учебного оборудования.

2.13. Уровень естественного и искусственного освещения помещений должен соответствовать требованиям СанПиН

2.14. 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 преимущественно отраженного светораспределения.

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

2.16. Вентиляция спортивного зала 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.

2.17. Раздевалки для детей школьного возраста должны иметь не менее 0,18 кв.м площади на место.

2.18. Шкафы в раздевалках устанавливаются в один ярус.

2.2.7. *Физкультурно-спортивная зона размещается на расстоянии не менее 25 м от здания учреждения, за полосой зеленых насаждений. Не следует располагать ее со стороны окон учебных помещений. Оборудование спортивной зоны должно обеспечивать выполнение учебных программ по физическому воспитанию, а также проведение секционных спортивных занятий и оздоровительных мероприятий.*

*Спортивно-игровые площадки имеют твердое покрытие, футбольное поле - травяной покров. Занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины, не проводятся.*

2.3.17. **Спортивный зал** следует размещать на 1 этаже в пристройке. Его размеры предусматривают выполнение полной программы по физвоспитанию и возможность внеурочных спортивных занятий.

*Количество и типы спортивных залов предусматриваются в зависимости от вида общеобразовательного учреждения и его вместимости.*

**(СНиП 31-06-2009 п. 6.77. Физкультурно-спортивные залы школ следует размещать не выше второго этажа при условии, что они не будут располагаться над учебными помещениями или столовой.)**

*Площади спортивных залов приняты 9 ´ 18 м, 12 ´ 24 м, 18 ´ 30 м при высоте не менее 6 м.*

*При спортивных залах должны быть предусмотрены снарядные, площадью 16 - 32 м<sup>2</sup> в зависимости от площади спортзала; раздевалки для мальчиков и девочек, площадью 10,5 м<sup>2</sup> каждая; душевые, площадью 9 м<sup>2</sup> каждая; уборные для девочек и мальчиков, площадью 8 м<sup>2</sup> каждая; комната для инструктора, площадью 9 м<sup>2</sup>.*

*В состав помещений физкультурно-спортивного назначения необходимо включать помещение (зону), оборудованное тренажерными устройствами, а также, по возможности, бассейн.*

2.5.6. *Температура воздуха в зависимости от климатических условий должна составлять:*

*· в спортзале и комнатах для проведения секционных занятий - 15 - 17 °С;*

*· в раздевалке спортивного зала - 19 - 23 °С.*

2.5.7. *Уроки физкультуры следует проводить в хорошо аэрируемых залах. Для этого необходимо во время занятий в зале открывать одно-два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше 5 °С и слабом ветре. При более низкой температуре и большей скорости движения воздуха занятия в зале проводятся при открытых фрамугах, а сквозное проветривание - во время перемен при отсутствии обучающихся.*

*При достижении в помещении температуры воздуха в 15 - 14 °С проветривание зала следует прекращать.*

2.6. **Требования к естественному и искусственному освещению**

2.6.1. **Естественное освещение.** *В мастерских для трудового обучения, актовых и спортивных залах также может применяться двустороннее боковое естественное освещение и комбинированное (верхнее и боковое).*

*В учебных кабинетах, аудиториях, лабораториях уровни освещенности должны соответствовать следующим нормам: на рабочих столах - 300 лк, на классной доске - 500 лк, в кабинетах технического черчения и рисования - 500 лк, в кабинетах информатики на столах - 300 - 500 лк, в актовых и спортивных залах (на полу) - 200 лк, в рекреациях (на полу) - 150 лк.*

*Необходимо проводить чистку осветительной арматуры светильников не реже 2 раз в год и своевременно заменять перегоревшие лампы. Привлекать к этой работе обучающихся не следует.*

**3. Требования к открытым спортивным площадкам**

3.1. Открытые спортивные площадки должны быть расположены в спортивной зоне на расстоянии не менее 10 м от учебных корпусов.

3.2. Спортивная зона пришкольного участка должна иметь ограждение по периметру высотой 0,5 - 0,8 м. Допускается в качестве ограждения использовать кустарник с неядовитыми, неколючими и непылящими плодами.

3.3. Площадки для подвижных игр должны быть установленных размеров (приложение 3\*), ровными, очищенными от камней и других инородных предметов.

3.4. Площадки нельзя ограждать канавками, устраивать деревянные или кирпичные бортики. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, которые могут причинить травму.

3.5. Беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.6. Прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 20 - 40 см песком. Песок должен быть чистым, грунт разровнен.

3.7. Места, предназначенные для метаний, располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест (тротуаров, дорог, площадок для детей). Длина сектора для приземления снарядов должна быть не менее приведенной в таблице 2 (в метрах):

**Таблица 2**

Категория занимающихся	Снаряды				
	Диск	Молот	Ядро	Копье	Граната и мяч
Юноши и мальчики	50	60	17	70	60
Девушки и девочки	26	-	9,5	29	35

3.8. Место проведения занятий **по лыжной подготовке** (профиль склонов, рельеф местности, дистанция и условия проведения) должно тщательно выбираться и строго соответствовать возрастным особенностям и физической подготовленности занимающихся.

3.9. Учебная площадка для начального обучения катанию на лыжах должна быть защищена от ветра, иметь уклон **не более 4°**.

Размер площадки выбирается с таким расчетом, чтобы постоянная дистанция между двигающимися лыжниками была не менее 10 м.

3.10. Учебный и тренировочный склон должен иметь уплотненный снег без каких-либо скрытых под ним камней, пней или деревьев, глубоких ям и выбоин, образующих трамплины. Склон не должен иметь обледенелостей и обнаженных участков земли.

3.11. Катки с искусственным ледяным покрытием должны иметь толщину льда не менее 15 см, уклон должен быть не более 10 мм/м. Толщина льда на естественном водоеме, оборудованном для обучения катанию на коньках, должна быть не менее 25 см.

3.12. Катки и конькобежные дорожки должны иметь ровную, без трещин и выбоин поверхность. Все возникающие повреждения поверхности льда немедленно ограждаются.

Катки и конькобежные дорожки должны иметь площадь не менее 8 м<sup>2</sup> на одного учащегося.

3.13. Освещенность открытых спортивных площадок должна быть не менее величин, приведенных в таблице 3.

**Таблица 3**

№п/п	Наименование вида спорта	Наименьшая освещенность, лк	Плоскость и зона, в которых нормируется освещенность	Примечания
1	2	3	4	5
1.	Баскетбол, волейбол, ручной мяч 7х7	50 30	Горизонтальная на поверхности площадки Вертикальная на высоте от 1 до 5 м от поверхности площадки	Вертикальная освещенность должна быть обеспечена в плоскости, проходящей через продольную ось площадки с обеих сторон
2.	Гимнастика спортивная и художественная, тяжелая атлетика, борьба	30	Горизонтальная на поверхности площадки	
3.	Легкая атлетика:			
	Прыжки в длину	50	Горизонтальная на поверхности ямы и на расстоянии не менее чем за 20 м до ямы на	

			дорожке	
	Прыжки в высоту	50	Горизонтальная в зоне отталкивания и приземления	
	Толкание ядра	30	Горизонтальная на поверхности внутри кольца и сектора	
	Метание гранаты	50	Горизонтальная на поверхности дорожки для разбега не менее 10 м перед планкой	
	В секторе для приземления снарядов	30	Горизонтальная по поверхности остальной дорожки для разбега	
		10	Вертикальная на высоте до 15 м от поверхности сектора	
	Беговая дорожка	50	Горизонтальная на поверхности дорожки	

#### **4. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию**

4.1. 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\*\*.

4.2. Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов. Детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно завинчены.

4.3. Жерди брусьев каждый раз перед началом учебного года должны ремонтироваться по всей длине. При обнаружении трещины жердь необходимо заменить.

4.4. Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо протирать сухой тряпкой и зачищать шкуркой.

Пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо.

4.5. Бревно гимнастическое не должно иметь трещин и заусенцев на бруске, заметного искривления.

4.6. Опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробках корпуса.

При выдвижении ноги козла должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении.

4.7. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения.

4.8. Мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.

4.9. Мячи набивные используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.

4.10. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнований.

4.11. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда (приложение 5)\*\*.

4.12. Лыжный инвентарь следует подбирать в соответствии с росто-весовыми данными учащихся и подгонять индивидуально:

- палки должны быть легкими, прочными и удобными, иметь петли для хвата руками, острие для упора и ограничительное кольцо;

- поверхность лыж не должна иметь перекосов и боковых искривлений, трещин, заусенцев и сколов, скользящая поверхность просмолена и смазана специальной мазью в соответствии с погодными условиями.

## **5. Требования по безопасности при проведении занятий по видам спорта**

### **5.1. Гимнастика**

5.1.1. Гимнастический зал должен быть подготовлен к уроку согласно задачам, вытекающим из требований учебной программы.

5.1.2. При занятиях на гимнастических снарядах необходимо использовать магнезию или канифоль, которые хранятся в специальных укладках или ящиках, исключающих распыление.

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

#### ***Размахивание в упоре***

Разучивается на низких брусьях.

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 ее на жерди).

#### ***Подъем махом назад из 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 концах брусьев, можно помогать, усиливая мах двумя руками - одной под живот, а другой под бедра.

#### ***Подъем махом вперед из упора на руках***

Помощь оказывают 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 спину ученика, а другой держа за ногу (за голень). В дальнейшем помощь оказывают двумя руками, подкладывая их под спину.

#### ***Подъем разгибом из упора на руках***

Когда подъем выполняется в сед 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°

Стоя сбоку, со стороны опорной руки, необходимо держать ее одной рукой выше локтя (обязательно спереди), а другой за предплечье, помогая в момент перемаха и соскока выполнить движение плечом вперед - в сторону.

#### ***Из вися присев на нижней жерди толчком под подъем в упор на верхнюю жердь***

Подложив ладонь под поясницу, энергичным нажимом вверх-вперед по ходу движения (по отношению к туловищу) помочь приблизить таз к верхней жерди и выйти в упор. Стоять надо под верхней жердью сбоку, лицом к ученику и к концу толчка ногами другой рукой захватить спереди за голень, помогая удерживаться в упоре.

#### ***Из вися лежа на нижней жерди подъем переворотом 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 держать 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.

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

#### ***Вис прогнувшись***

Разучивается на низкой перекладине. Необходимо одной рукой держать ученика за запястье, другой поддерживать за ноги, помогая принять нужное положение. Страховать можно и накладывая ладонь сверху на кисть, прижимая ее к снаряду, чтобы она не соскользнула.

#### ***Мах дугой из упора***

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 (дальней от снаряда) под ноги, а другой под спину.

При разучивании упражнения на высокой перекладине учитель стоит под грифом сбоку от ученика и старается удержать 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 придерживать за голени ближе к стопам, 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 упоре***

На низком снаряде поддерживать за руки, стоя спереди-сбоку от ученика; ближней рукой прочно обхватить руку ученика выше локтя, а другой поддерживать за предплечье (но не наоборот), регулируя движение тела в нужную сторону. При перемахах из упора верхом в упор сзади или перемахах 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 прижаться 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 положении 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 вися 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 вися на высокой перекладине и соскоки***

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

5.1.5. Учащиеся должны знать и строго выполнять ***Инструкцию по технике безопасности на занятиях гимнастикой*** (приложения 6).

### 5.2 Легкая атлетика

5.2.1. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной).

5.2.3. Обувь учащихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не стеснять кровообращения.

5.2.4. 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.

5.2.5. **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.

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

5.2.7. Учащиеся должны знать и строго выполнять **Инструкцию по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой**(приложения 6).

5.3. Лыжная подготовка и коньки

5.3.1. Одежда для занятий на лыжах или коньках должна быть легкой, теплой, не стесняющей движений.

5.3.2. Уроки по лыжной подготовке должны проводиться в тихую погоду или при слабом (со скоростью не более 1,5–2 м/сек) ветре, при температуре не ниже 20°C.

5.3.4. При сильном морозе необходимо поручать занимающимся следить друг за другом и сообщать преподавателю о первых же признаках обморожения.

5.3.5. При утомлении или ухудшении самочувствия учащийся должен быть отправлен на базу только в сопровождении взрослого или старшего товарища.

5.3.6. Перед каждым уроком или занятием подготовленность лыжни или трассы проверяется преподавателем.

5.3.7. Крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надежным.

5.3.8. Перед выходом с базы к месту занятий преподаватель обязан объяснить правила передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения - движение в строю с лыжами и т.п. При передвижении к месту занятий и обратно должны быть специально назначенные учащиеся, ведущие и замыкающие колонну. Группу учащихся разрешается водить с лыжами только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда. Впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие. Они обязаны иметь красные флажки, а с наступлением темноты и в тумане - зажженные фонари: впереди - белого цвета, позади - красного.

5.3.9. Спуск с гор должен проводиться только по сигналу преподавателя, строго поочередно для каждого занимающегося. Между спускающимися лыжниками необходимо выдерживать такие интервалы времени, которые исключают всякую возможность наезда лыжников друг на друга.

5.3.10. Учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию по технике безопасности для школьников при лыжной подготовке (приложения 6).

5.3.11. Проходить к катку, расположенному на естественном водоеме, можно только по проложенным дорожкам, нельзя собираться на льду большими группами.

5.3.12. При движении по конькобежной дорожке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на беговой дорожке.

5.3.13. При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.

5.3.14. Запрещается кататься на катках и конькобежных дорожках одновременно на беговых и обычных коньках.

5.4. Плавание

#### **5.4.1. Индивидуальный подход обучению плаванию**

Допуск учащихся в воду проводится в присутствии только того учителя, фамилия которого указана в расписании. Любая замена одного учителя другим может быть проведена только с разрешения директора гимназии. Занятия по обучению плаванию проводят тренеры. Учителя физической культуры в этом случае становятся непосредственными помощниками тренеров, выполняют различные организационные функции и участвуют в самом процессе обучения.

Приступать к обучению плаванию необходимо после того, когда будет определено, насколько занимающийся владеет навыком плавания. Подготовленность определяется непосредственно в воде.

В группу наименее подготовленных, включаются те дети, которые не умеют передвигаться по поверхности воды и боятся воды. По внешним признакам чувство водобоязни проявляется в неспособности занимающихся погружаться с головой под воду, открывать под водой глаза, в постоянном желании держаться за твердую опору.



Во вторую группу можно отнести таких занимающихся, которые могут погружаться с головой под воду, не боятся открывать в воде глаза и способны плыть по поверхности хотя бы несколько метров или делать попытку к передвижению.

Третью группу рекомендуется комплектовать из тех, кто может передвигаться по поверхности воды на расстоянии 10 – 15 м.

В четвертую группу включаются учащиеся, которые проплывают неспортивными способами расстояние больше 25 м.

В пятую – умеющие плавать спортивными способами.

Комплектование групп по полу необязательно. Замечено, что занятия проходят более успешно, если в одной группе занимаются девочки и мальчики, девушки и юноши. А вот подбор занимающихся в группы по возрасту (если есть такая необходимость) существенно влияет на качество обучения. Примерно одинаково осваивают движения в воде дети 6 – 7 лет, 8 – 10 лет, 16 лет и старше. С детьми младше 6 лет лучше проводить индивидуальные занятия.

Чаще всего у учителя нет возможности комплектовать отдельные группы и ему приходится на одном занятии заниматься с детьми разного уровня подготовленности. Это требует от преподавателя хорошей подготовки к организации и проведению урока.

#### **5.4.2. Правила обучения плаванию**

Для успешного проведения занятий необходимо соблюдать следующие правила:

Не заставлять детей насильно входить в воду, погружаться под воду с головой, запугивать: “наглотаешься воды, и утонешь”.

Все объяснения методического и организационного характера проводит с занимающимися только на суше, когда вся группа находится в воде. Применяются краткие команды, методические указания, оценки, которые должны быть предельно лаконичны, чтобы не снижать плотность и эмоциональность занятия и чтобы дети не мерзли.

Особое внимание следует уделить проведению первых уроков, подбору упражнений, доступных для освоения, поскольку успехи на первых занятиях имеют большое психологическое воздействие на новичка, укрепляют уверенность в своих силах и доверии к преподавателю.

Каждый даже незначительный успех в обучении, должен быть отмечен, вся группа или отдельные занимающиеся должны получить одобрение и поддержку.

Если новички не могут выполнить задание, учитель обязан проявить максимум выдержки, терпения и предложить другое посильное задание, чаще всего причиной подобных неудач являются непродуманные действия учителя.

При объяснении нового упражнения необходимо остановиться на следующих основных элементах: исходное положение, форма и характер движения, наиболее трудно выполняемые части.

Объясняя и показывая упражнение, подчеркивать, что надо делать для того, чтобы его правильно выполнить, не акцентируя внимание детей на ошибках и недостатках.

Шире использовать показ упражнений самими детьми, поскольку это убеждает в посильности задания, стимулирует соревнование и активность класса.

Чаще и больше показывать занимающимся конечную цель обучения – технику плавания кролем на груди и на спине, брассом, дельфином в исполнении лучших пловцов.

Каждое занятие начинать с выполнения серии хорошо знакомых упражнений, что позволяет освоиться с местом плавания, привыкнуть к температуре воды, ощутить уверенность в своих силах.

Для увеличения динамичности и плотности урока необходимо чередовать упражнения, выполняемые на месте с упражнениями в движении, упражнения по задержке дыхания – с выдохами в воду, плавание коротких отрезков и серий отрезков с плаванием максимально возможных для детей данной подготовленности дистанций.

После освоения скольжений и первых гребковых движений надо как можно больше плавать, постепенно увеличивая преодолеваемые расстояния.

Поощрять попытки самостоятельного плавания любым спортивным или прикладным способом или их сочетанием.

При изучении новых упражнений уделять особое внимание методическим указаниям по предупреждению типичных ошибок.

Исправлять ошибки, не делая одновременно много замечаний – это снижает интерес к занятиям и уверенность в своих силах.

В каждом уроке надо изучать не более одного - двух упражнений

5.4.3. Проведение занятий в естественных водоемах разрешается только в отвечающих санитарным требованиям специально отведенных и оборудованных для этих целей местах. Места купания (обучения) плаванию детей, их оборудование должны быть перед началом занятий согласованы с районными санэпидстанциями и территориальными органами МЧС РФ.

При выборе места для обучения в естественных водоемах надлежит руководствоваться указаниями, изложенными в рекомендациях по обучению школьников плаванию, утвержденных Главным управлением школ Министерства просвещения СССР (М., 1973):

естественное дно водоема в месте, выделенном для купания, или днище купальни, оборудованной на естественном водоеме, должны быть ровными;

глубина воды в них должна быть не более 1,2 м;

скорость течения (движения) воды не более 0,3 м/сек;

дно естественного водоема должно быть песчаным и очищенным от коряг, камней, водорослей, железных и других предметов, представляющих опасность для детей;

места купания должны быть ограждены, варианты ограждений должны отвечать схемам и требованиям;

при проведении занятий должны быть в наличии спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, в необходимых случаях спасательные лодки и т.д.).

5.4.4. При невыполнении необходимых для проведения занятия по плаванию условий учитель должен принять меры к устранению факторов, мешающих его проведению, а в случае невозможности это сделать отменить занятие.

5.4.5. Все учащиеся должны знать и строго выполнять *Инструкцию по технике безопасности при обучении плаванию* (приложение 4).

## **6. Оказание доврачебной помощи пострадавшему. Порядок расследования и учета несчастных случаев с учащимися**

6.1. Первая доврачебная скорая помощь пострадавшему должна быть оказана любым членом педагогического состава или учащимися в соответствии с правилами оказания этой помощи (приложение 8).

6.2. При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструмент из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте при каждом спортивном сооружении и должна содержать: бинт или марлю (стерильные); вату гигроскопическую; йодную настойку 3 - 5-процентную (спиртовую); перманганат калия (свежеприготовленный раствор); нашатырный спирт; валериановые капли; инструментарий (ножницы медицинские, пинцет, булавки); жгут.

6.3. После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение или сообщить в соответствующий отдел здравоохранения.

Спортивный зал должен быть обеспечен носилками, иметь адрес и телефон ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

6.4. Расследование и учет несчастных случаев с учащимися во время учебно-воспитательного процесса проводятся в соответствии с Положением об особенностях расследования несчастных случаев на производстве в отдельных отраслях и организациях (Приложение № 2 к постановлению Минтруда РФ от 24 октября 2002 г. № 73)

## **Приложение 1. Врачебный контроль при проведении учебно-воспитательного процесса по физической культуре**

Общее руководство организацией врачебного контроля за здоровьем школьников, занимающихся физической культурой и спортом как в школе, так и вне ее, осуществляется органами здравоохранения в соответствии с действующими инструкциями и Положением о работе медицинского персонала в школе. Медицинское обслуживание учащихся осуществляется специально закрепленными за школой врачами и другим медицинским персоналом.

Заключение о состоянии здоровья и все врачебные указания о допустимой нагрузке для каждого учащегося должны быть записаны во врачебно-контрольную карту и обязательно доведены до сведения учителя физической культуры или лица, проводящего занятия. Учащиеся, не прошедшие медицинского осмотра, к урокам физической культуры не допускаются.

На основании данных о состоянии здоровья и физического развития учащиеся распределяются для занятий физическими упражнениями на основную, подготовительную и специальную ме-

дицинские группы. Допускаемая физическая нагрузка для каждой группы учащихся должна находиться в соответствии с ее медицинской характеристикой.

Основная медицинская группа, которую составляют лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием, проводит занятия по учебным программам физического воспитания в полном объеме; им разрешаются участие в соревнованиях и занятия в одной из спортивных секций.

**Подготовительная медицинская группа**, которую составляют лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием, проводит занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований, дополнительные занятия для повышения уровня физического развития.

**Специальная медицинская группа**, которую составляют лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы, проводит занятия по специальным учебным программам.

Учащиеся **основной медицинской группы** подлежат медицинскому осмотру не реже одного раза в течение учебного года; учащиеся подготовительной медицинской группы не реже одного раза в учебную четверть; учащиеся специальной медицинской группы не реже одного раза в четыре месяца подвергаются углубленному медицинскому осмотру, а также после каждого кратковременного заболевания и в конце учебного года.

Учащиеся, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры, при этом допускается их привлечение учителем к подготовке занятий. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается с разрешения медицинского персонала школы.

После перенесенных болезней необходимо получить разрешение на занятие у врача. При этом следует выдерживать примерные сроки возобновления занятий, приведенные в таблице 4:

**Таблица 4**

№п/п	Наименование болезни	С начала посещения школы	Примечания
1	2	3	4
1	Ангина	2-4 недели	В последующий период опасаться охлаждения
2	Бронхит, острый катар верхних дыхательных путей	1-3 недели	
3	Отит острый	2-4 недели	
4	Пневмония	1-2 месяца	
5	Плеврит	1-2 месяца	
6	Грипп	2-4 недели	
7	Острые инфекционные заболевания	1-2 месяца	При удовлетворительных результатах функциональной пробы сердечно-сосудистой системы
8	Острый нефрит	2 месяца и более	
9	Гепатит инфекционный	8-12 месяцев	
10	Аппендицит (после операции)	1-2 месяца	
11	Перелом костей	1-3 месяца	Обязательно продолжение лечебной гимнастики, начатой в период лечения
12	Сотрясение мозга	2 месяца и до года	В зависимости от тяжести и характера травмы