

# Техника безопасности

## на уроках физической культуры

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**  
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Серия "Физкультура и спорт в школе"**

Рекомендовано Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Московского комитета образования в качестве методических рекомендаций для общеобразовательных и дошкольных учреждений



СпортАкадемПресс  
Москва 2001 г.

## Содержание

Предисловие.....	3
1. Нормативно-правовые акты, документы, регламентирующие безопасность занятий физкультурой и спортом и использование спортивных сооружений, инвентаря и оборудования в образовательных учреждениях.....	4
2. Извлечения из методических указаний по разработке правил и инструкций по охране труда.....	9
Инструкция по охране труда при проведении занятий по:	
-гимнастике.....	11
-легкой атлетике.....	12
-лыжному спорту.....	13
- плаванию.....	14
- футболу, волейболу, баскетболу, теннису.....	15
- при проведении спортивных соревнований.....	16
-при проведении занятий в тренажерном зале.....	17
- Практические рекомендации по проведению занятий в тренажерном зале.....	18
- по охране труда при проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций.....	19
3. Извлечения из методических рекомендаций по контролю состояния охраны труда в образовательных учреждениях.....	20
4. Извлечение из положения о службе охраны труда в системе Министерства образования РФ.....	21
5. Методика испытаний спортивного инвентаря и оборудования при занятиях физической культурой.....	22
6. Основные причины травматизма при занятиях физкультурой и спортом и медицинский контроль за физическим воспитанием учащихся.....	23
7. Приложения к методическим рекомендациям:	
- Памятка по технике безопасности при организации и проведении физкультурно-оздоровительной, учебной и внеклассной работы в общеобразовательной школе.....	27
- Журнал регистрации результатов испытаний спортивного инвентаря и оборудования.....	28
- Акт-разрешение на проведение занятий по физической культуре и спорту в спортивном зале.....	28
- Форма акта приемки спортивных сооружений на готовность к новому учебному году.....	29
- Выдержки из норм проектирования.....	30
- Примерные нормы температуры воздуха, при которых возможно проведение зимних спортивных мероприятий школьников.....	30
- Перечни учебного оборудования и инвентаря по физической культуре для общеобразовательных учреждений.....	31
8. Рекомендуемый перечень документов и методической литературы по технике безопасности и предупреждению травматизма в общеобразовательных учреждениях при занятиях физкультурой.....	35

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Московский комитет образования, Совет профсоюза работников образования и науки г. Москвы уделяют серьезное внимание организации работы по охране труда, предупреждению травматизма детей и работников отрасли.

В системе образования г. Москвы сложилась практика ежегодной проверки во всех учреждениях соблюдения охраны труда и безопасности жизнедеятельности. Окружными управлениями Московского комитета образования совместно с профсоюзом создаются и работают комиссии по приемке образовательных учреждений к новому учебному году.

Предлагаемые методические рекомендации "Техника безопасности на уроках физической культуры", разработанные Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания, являются очередным этапом Московского комитета образования и отраслевого профсоюза по совершенствованию системы управления охраной труда в образовательных учреждениях столицы Российской Федерации.

Безопасность трудовых и учебных процессов в общеобразовательных учреждениях до сих пор, к сожалению, оставляет желать много лучшего.

Несчастные случаи с учащимися и воспитанниками, произошедшие во время учебно-воспитательного процесса были и остаются огромной человеческой трагедией, являются не только причиной серьезных экономических потерь, они приносят горе родителям, педагогическим работникам. Несчастный случай влечет за собой огромные потери рабочего времени для оказания первой помощи и последующего медицинского лечения. Отвлекается от своей основной работы большое количество различных специалистов для расследования несчастного случая. Расходятся средства на оплату труда всем специалистам, вовлеченным в этот процесс, на лечение и реабилитацию пострадавшего. Положение дел с обеспечением безопасности учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях г. Москвы является сегодня поистине катастрофическим. Школьный травматизм составляет 12-15% от общего травматизма детей. Травмы, полученные на переменах составляют до 80% , на уроках физкультуры до 30 %.

Каковы основные причины травматизма? Если говорить о занятиях по физическому воспитанию, то в первых недостаточность учебных площадей. Во многих школах педагоги вынуждены проводить в одном спортивном зале занятия со старшими и младшими школьниками одновременно. Отсюда скученность, невозможность отследить сразу всех учащихся, подстраховать их при выполнении особенно рискованных упражнений, вовремя обратить внимание на их самочувствие.

Вторая причина "физкультурного" травматизма - физический износ спортзалов, учебных помещений, оборудования, инвентаря.

Ветхие полы, протечки, старый инвентарь, не прошедшие испытания снаряды (в школах их просто некому испытывать) не обеспечивают должную степень надежности и безопасность. В некоторых школьных спортзалах вообще отсутствуют даже такие средства подстраховки, как спортивные маты.

Третий фактор травмоопасности - низкий уровень квалификации большого количества учителей физической культуры. Он обусловлен в первую очередь, недостаточным опытом работы в школе, плохим знанием методик физического воспитания, педагогических основ. Да и сами методические рекомендации, точнее некоторые из них устарели и требуют новой редакции.

И, наконец, четвертая причина - медицинская. Врачебное обслуживание во многих школах находится в неудовлетворительном состоянии, главным образом, из-за низкой зарплаты медицинского персонала, нехватки кадров. Медицинское обследование школьников проводится с запозданием. Распределение обучающихся по медицинским группам для занятий физкультурой своевременно не вносится в классный журнал. Есть случаи, когда школьники, допущенные к обучению в основной группе, страдали тяжелыми хроническими заболеваниями (сердечная недостаточность, грыжа Шморля и т.д.). По этой причине зафиксированы случаи с летальным исходом во время занятий. Предлагаемые методические рекомендации "Техника безопасности на уроках физической культуры" предназначены для общеобразовательных учреждений, внешкольных спортивных секций, клубов, других учебных заведений. Методические рекомендации предлагаются в помощь учителям, инструкторам, руководителям физического воспитания, преподавателям, тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования, методистам, специалистам общеобразовательных учреждений, оздоровительных лагерей, лагерей труда и отдыха при проведении и организации учебных внеклассных и внешкольных занятий физической культурой и спортом, а также лицам, которым доверена физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая с обучающимися и воспитанниками. Рекомендации будут не менее полезны для самих учащихся и их родителей.

В методические рекомендации включены нормативные акты и документы, регламентирующие безопасность использования спортивных сооружений, оборудования, тренажерной техники, условий освещенности, допустимых температурных норм для проведения физкультурных занятий. Согласно утвержденным санитарно-гигиеническим нормам представлена методика испытания гимнастических снарядов.

**Нормативно-правовые акты, документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом и использование спортивных сооружений, инвентаря и оборудования в образовательных учреждениях**

*В предлагаемый раздел включены извлечения и выдержки из основных нормативно-правовых актов, документов, инструкций государственных органов, регламентирующих деятельность руководителей, специалистов и работников, отвечающих за безопасность занятий физической культурой и спортом в образовательном учреждении.*

**Основы законодательства Российской Федерации об охране труда 06.08.1993 г. №5601 (Извлечение)**

**Статья I. Понятие охраны труда.**

Охрана труда - система обеспечения безопасности жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая правовые, социально-экономические, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия.

Должностные обязанности руководителей и специалистов образовательных учреждений по охране труда. (Извлечение из Положения о службе охраны труда в системе Министерства образования РФ, приказ МО РФ от 27.05.95 № 92).

Должностные обязанности по охране труда являются дополнением к должностным инструкциям руководителей и специалистов образовательных учреждений, утверждаются руководителем по согласованию с профкомом или другим органом представляющим интересы трудового коллектива и доводятся до соответствующих работников ежегодно под роспись.

**Извлечения из закона РФ "Об образовании" Гл. III.**

**Статья 32. Пункт 22.**

Образовательное учреждение несет в установленном законодательством РФ порядке ответственность за: жизнь и здоровье обучающихся, воспитанников и работников образовательного учреждения во время образовательного процесса.

**Статья 51. Охрана здоровья обучающихся, воспитанников.**

Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников. Учебная нагрузка, режим занятий обучающихся, воспитанников определяются уставом образовательного учреждения на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения.

**Извлечения из закона РФ "О физической культуре и спорте в РФ", принятого 29.04.1999 г. №80-ФЗ**

**Статья 34.** *Соблюдение правил безопасности, охраны здоровья, чести и достоинства граждан при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий.*

1. Работники физкультурно-спортивных организаций обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинения вреда здоровью...

2. Должностные лица физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений обеспечивают надлежащее техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и несут ответственность за охрану здоровья... при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий в соответствии с законодательством РФ.

**Извлечение из Положения о физическом воспитании детей и обучающихся в образовательных учреждениях города Москвы  
(Приложение №1 к Решению коллегии МКО №4 от 27.01.2000 г.)**

Общая организационно-управленческая деятельность по физическому воспитанию осуществляется руководителем образовательного учреждения (директором).

**Директор:**

- создает необходимые условия для проведения уроков физической культуры и общей организации физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы;
- организует приобретение физкультурного и спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с табелем для проведения всех форм физического воспитания;
- обеспечивает в соответствии с законодательством проведение регулярных медицинских осмотров и врачебно-педагогического контроля, проверок (тестирования) физического состояния обучающихся, выполнение всех гигиенических требований к санитарному состоянию и обслуживанию мест физкультурных занятий обучающихся;
- организует систематический контроль за процессом физического воспитания, эффективным использованием имеющейся базы, ежегодным рассмотрением на педагогическом совете с участием медицинского персонала итогов физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися и конкретных мер по укреплению их здоровья.

**Заместитель директора:**

- совместно с учителями физической культуры обеспечивает выполнение учебных программ, плановую работу по проведению учебных занятий по физической культуре на протяжении всего учебного года;
- обеспечивает условия для организации занятий физическими упражнениями с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и дополнительных занятий обучающихся со слабой физической подготовленностью и низким уровнем физического развития;
- добивается соблюдения гигиенического режима дня обучающихся, координирует деятельность педагогов школы по формированию у обучающихся гигиенических и других знаний, связанных с укреплением здоровья и формированием навыков здорового образа жизни.

**Учитель физической культуры (руководитель и преподаватель физического воспитания):**

- всю работу по физическому воспитанию, развитию физической культуры, спорту и туризму среди обучающихся, по подготовке общественного физкультурного актива осуществляет совместно с педагогическим коллективом и с помощью общественных организаций учебного заведения;
  - проводит работу по обеспечению контроля за состоянием здоровья и физическим развитием обучающихся в течение всего периода обучения;
  - готовит инвентарь и оборудование;
- проводит работу по оборудованию и поддержанию и соответствии с гигиеническими требованиями мест занятий физической культурой и спортом;
- осуществляет приобретение спортивного инвентаря, обеспечивает правильную его эксплуатацию, хранение и уход за ним;
  - обеспечивает санитарно-гигиенические условия и меры по технике безопасности на всех видах занятий физической культурой.

## **Извлечения из Правил по безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе**

1. 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 проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления 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 обеспечить страховку; при проявлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;
  - после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.
2. На администрацию школ возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования, соответствие санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими правилами.
3. 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.
4. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря без специальной спортивной одежды не допускается.
5. Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями выносится местными органами.
6. Разрешение на проведение занятий по физкультуре в школе выдается комиссией Управления образования при приеме школ к новому учебному году.  
Решение оформляется актом установленной формы (приложение).
7. Помещения спортивных залов, размещение в них оборудования должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил (СНиП 11-65-73, СНиП П-М-3-68 и СНиП П-Л - П-70), а также Правил по технике электробезопасности и пожаробезопасности для общеобразовательных школ.
8. Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета  $0,7 \text{ м}^2$  на одного учащегося.
9. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской.
10. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми.
11. Полезная нагрузка на полы спортивных залов должна быть не более  $400 \text{ кг/м}^2$ .
12. Допускается в полу спортивного зала в соответствии с нормативной документацией оборудовать место приземления после прыжков и соскоков.
13. 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.
14. 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 стен.
15. Проем, связывающий спортивный зал с инвентарной, должен быть шириной и высотой не менее двух метров и не иметь выступающего порога.
16. 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.
17. Потолок зала должен иметь не осыпающуюся краску, устойчивую к ударам мяча.
18. В зданиях школ перекрытия над спортивным залом должны быть трудно сгораемыми с пределом огнестойкости не менее 0,75 ч. Не допускается создавать утепление перекрытий спортивного зала торфом, древесными опилками и другими легко загорающимися материалами.
19. Чердачные помещения гимнастического зала должны содержаться в чистоте и запираться 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.
20. В качестве источников света для залов должны быть использованы либо люминесцентные светильники типа потолочных плафонов, снабженные бесшумными пускорегулирующими аппаратами, либо светильниками с лампами накаливания полностью отраженного или преимущественно отраженного светораспределения, при этом применение светильников с защитными углами менее  $30^\circ$  не допускается.
21. Чистка светильников должна проводиться электротехническим персоналом не менее двух раз в месяц.
22. 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.

23. Вентиляция и отопление должны обеспечивать воздухообмен при занятиях физкультурой 80 м<sup>3</sup>/час на одного человека и температуру не ниже 14°С.

6

24. Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки. Для этой цели электрическая сеть, снабжающая физкультурный зал, должна быть оборудована рубильниками или двухполюсными выключателями. Рубильники должны управляться и устанавливаться вне помещений - в коридоре, на лестничной площадке и др.

25. Для механизированной 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.

26. Комнаты для переодевания для детей и обучающихся должны иметь не менее 0,18 м<sup>2</sup> площади на место.

27. Шкафы в комнатах для переодевания устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее 1,5 м. В проходах нельзя устанавливать зеркала, предметы оборудования, загромождать их инвентарем.

28. Душевые кабины должны быть оборудованы индивидуальными смесителями холодной и горячей воды с арматурой управления, рас положенной у входа в кабину, подножками для мытья, а также полочками для принадлежностей.

29. Размеры открытых душевых кабин в осях перегородок должны быть не менее 0,9ГО,9 м.

30. 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.

31. Температура в комнатах для переодевания должна быть не менее 20°С; в душевых 25°С. Кратность обмена воздуха в комнатах для переодевания -1,5, в душевых - 5,0 м<sup>3</sup>/час.

32. 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.

33. В крытых спортивных сооружениях должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на полу по линии основных проходов и ступеней лестниц. При этом сеть аварийного освещения должна быть либо раздельной, либо с автоматическим переключением при аварийной ситуации на источник питания аварийного освещения.

34. В помещении основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен 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.

35. Расстояние от наиболее удаленной точки пола до дверей, ведущих к эвакуационному выходу, не должно превышать 27 метров. Двери, предназначенные для эвакуации, должны открываться в сторону выхода из помещения.

36. В спортивном зале должно быть не менее двух дверей, одна из которых должна выходить на пришкольный участок.

37. Двери эвакуационных выходов в спортивных залах допускается запирать только изнутри, с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Категорически запрещается забивать наглухо или загромождать двери запасных выходов из спортивного зала.

38. 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.

39. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены.

Надежность установки в результате испытаний инвентаря и оборудования должна быть зафиксирована в специальном журнале. Основные размеры и методы испытания гимнастических снарядов приводятся в данном пособии.

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

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

42. Гриф перекладчины перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо протирать сухой тряпкой и зачищать шкуркой.

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

43. Бревно гимнастическое не должно иметь трещин и заусенец на бруссе, заметного искривления.

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

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

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

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

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

48. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнования.

49. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда.

50. Лыжный инвентарь должен быть подобран в соответствии с ростовыми данными учащихся и подогнан 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, заусенец и сколов, скользящая поверхность деревянных лыж должна быть просмолена и смазана специальной мазью в соответствии с погодными условиями.

### **Рекомендации по оказанию доврачебной помощи пострадавшему и порядок расследования и учета несчастных случаев с учащимися**

Первая доврачебная скорая помощь пострадавшему должна быть оказана школьным врачом, медсестрой, учителем физкультуры или любым членом педагогического состава в соответствии с правилами оказания этой помощи.

При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструменты из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте при каждом спортивном сооружении и должна содержать:

- бинт или марлю (стерильные);
- вату гигроскопическую (стерильную);
- йодную настойку 3-5% (спиртовая);
- перманганат калия (свежеприготовленный раствор);
- нашатырный спирт;
- валериановые капли;
- инструментарий (ножницы медицинские, ланцет, булавки, жгут).

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.

**Расследование и учет несчастных случаев с учащимися во время учебно-воспитательного процесса проводится в соответствии с Положением о расследовании и учете случаев, происшедших с учащимися общеобразовательных школ всех типов и детей, находящихся во внешкольных и дошкольных учреждениях системы Министерства образования.**

### **Выдержки из санитарных правил и норм (СанПин2.4.2.-576-96) (Извлечения)**

Санитарные правила обязательны для соблюдения всеми государственными органами и общественными объединениями, предприятиями или иными хозяйственными субъектами, организациями и учреждениями, независимо от их подчиненности и форм собственности, должностными лицами и гражданами.

Физкультурно-спортивная зона должна размещаться на расстоянии не менее 25 м от здания учреждения, за полосой зеленых насаждений. Не допускается располагать ее со стороны окон учебных заведений. Оборудование спортивной зоны должно обеспечивать выполнение учебных программ по физическому воспитанию, а также для проведения секционных спортивных занятий и оздоровительных мероприятий.

Спортивно-игровые площадки должны иметь твердое покрытие, футбольное поле - травяной покров.

Запрещается проводить занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины.

Спортивный зал следует размещать на 1-ом этаже в пристройке. Его размеры должны предусматривать выполнение полной программы по физическому воспитанию обучающихся и возможность внеурочных спортивных занятий.

При размещении школы в приспособленном здании необходимо иметь обязательный набор помещений: учебные классы, помещения для занятий по физвоспитанию, медпункт или помещение для медицинского обеспечения.

Для предупреждения утомления обучающихся в малокомплектных школах необходимо сокращать продолжительность совмещенных уроков (особенно четвертых и пятых) на 5-10 минут (кроме урока физкультуры).

## Извлечения из методических указаний по разработке правил и инструкций по охране труда

В каждом спортивном зале, на стадионе, комплексной спортивной площадке, в тренажерном зале, плавательном бассейне, на лыжной базе необходимо иметь инструкции по охране труда при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжами, плаванием, по спортивным и подвижным играм, при проведении соревнований, которые утверждаются руководителем образовательного учреждения, профсоюзным комитетом и пересматриваются не реже одного раза в три года.

**МИНИСТЕРСТВО ТРУДА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**УТВЕРЖДЕНЫ**  
 постановлением Министерства  
 труда Российской Федерации  
 от 1 июля 1993г. № 129  
**ПОЛОЖЕНИЕ О ПОРЯДКЕ РАЗРАБОТКИ И УТВЕРЖДЕНИЯ ПРАВИЛ И**  
**ИНСТРУКЦИЙ ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**ПО РАЗРАБОТКЕ ПРАВИЛ И ИНСТРУКЦИЙ ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

**Типовая инструкция и инструкция для работников должны содержать следующие разделы:**

- общие требования безопасности;
- требования безопасности перед началом работы;
- требования безопасности во время работы;
- требования безопасности в аварийных ситуациях;
- требования безопасности по окончании работы.

*Примечание. При необходимости в инструкции можно включать дополнительные разделы. Например, в типовых инструкциях может быть предусмотрен раздел "Введение", отражающий соответствующие положения, указания директивных органов, особенности методики изложения требований безопасности в инструкциях для работников, разрабатываемых на основе данной типовой инструкции. В этом же разделе могут быть приведены ссылки на нормативные акты, которые учтены при разработке инструкций, дан перечень этих актов, а также перечень актов, утративших силу.*

**В разделе "Общие требования безопасности" должны быть отражены:**

- условия допуска лиц к самостоятельной работе по профессии или к выполнению соответствующей работы (возраст, пол, состояние здоровья, проведение инструктажей и т.п.);
- указания о необходимости соблюдения правил внутреннего распорядка;
- требования по выполнению режимов труда и отдыха;
- характеристики опасных и вредных производственных факторов, воздействующих на работника;
- нормы выдачи для данной профессии спецодежды, спецобуви и других средств индивидуальной защиты с указанием обозначений государственных, отраслевых стандартов или технических условий на них;
- требования по обеспечению пожаро - и взрывобезопасности;
- порядок уведомления администрации о случаях травмирования работника и неисправности оборудования, приспособлений и инструмента;
- указания об оказании первой (доврачебной) помощи;
- правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать работник при выполнении работы;
- ответственность работника за нарушение требований инструкций.

**В разделе "Требования безопасности перед началом работы" должны быть изложены:**

- порядок подготовки рабочего места, средств индивидуальной защиты;
- порядок проверки исправности оборудования, приспособлений и инструмента, ограждений, сигнализации, блокировочных и других устройств, защитного заземления, вентиляции, местного освещения и т.п.;
- порядок проверки наличия и состояния исходных материалов (заготовки, полуфабрикаты);



"УТВЕРЖДЕНО"  
 Постановлением  
 профсоюзного комитета  
 Протокол №\_ от \_\_\_\_200\_г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Руководитель учреждения  
 \_\_\_\_\_ " \_\_ " \_\_\_\_\_ 200\_г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при проведении занятий по гимнастике**  
**ИОТ-017-98**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1 -го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по гимнастике необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. 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.
- 1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. 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.
- 22
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
- 1.8. 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 ЗАНЯТИЙ**

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стпорных винтов брусев.
- 2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты гак, чтобы их поверхность была ровной,

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя, воспитателя) или его помощника, а также без страховки.
- 3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- 3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся,
- 3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснений кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения,
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заведующий спортивным залом (учитель физкультуры) \_\_\_\_\_

Согласовано:

Заместитель руководителя  
 учреждения по учебной работе \_\_\_\_\_

Специалист ДЮКФП округа \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДЕНО"

Постановлением  
профсоюзного комитета  
Протокол №\_ от \_\_\_\_200\_г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Руководитель учреждения  
\_\_\_\_\_ " " \_\_\_\_\_ 200\_г.

## ИНСТРУКЦИЯ

### по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике И ОТ-018-98

#### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1 -го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
  - выполнение упражнений без разминки.
- 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. 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 ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).
- 2.4. Провести разминку.

#### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко "стопорящую" остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь

26

пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заведующий спортивным залом (учитель физкультуры) \_\_\_\_\_

Согласовано:

\_\_\_\_\_  
"УТВЕРЖДЕНО"  
Постановлением  
профсоюзного комитета  
Протокол №\_ от \_\_\_\_ 200\_г.

\_\_\_\_\_  
"УТВЕРЖДАЮ"  
Руководитель учреждения  
"\_"\_ 200\_г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при проведении занятий по лыжному спорту**  
**ИОТ-019-98**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;

- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;

- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

28

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. 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 ЗАНЯТИЙ**

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстные носки, перчатки или варежки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю) и с его разрешения двигаться к месту расположения образовательного учреждения.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю). 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заведующий спортивным залом, лыжной базой (учитель физкультуры)\_\_\_\_\_

Согласовано:

Заместитель руководителя

Специалист ДЮКФП округа

"УТВЕРЖДЕНО"  
Постановлением  
профсоюзного комитета  
Протокол №\_ от \_\_\_\_200\_г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
Руководитель учреждения  
" " \_\_\_\_200\_г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при проведении занятий по плаванию**  
**И ОТ-020-98**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

- 1.1. К занятиям по плаванию допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха,
- 1.3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;
  - купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
  - утопления при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающих санитарным требованиям местах.
- 1.4. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.
- 1.7. 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 ЗАНЯТИЙ**

- 2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.
- 2.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
- 2.3. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.
- 2.4. При купании в естественном водоеме оборудовать специально отведенное для этого место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и т.д.).
- 2.5. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

- 3.1. Входить в воду только с разрешения учителя (преподавателя, тренера, воспитателя) и во время купания не стоять без движений.
- 3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы учителя (преподавателя, тренера, воспитателя).
- 3.3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при не обследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.
- 3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.
- 3.5. Не купаться более 30 мин, если же вода холодная, то не более 5-6 мин.

3.6. При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, парходам, баржам и прочим плавательным средствам.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем
- 4.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- 4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
- 4.4. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

- 5.1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.
- 5.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.
- 5.3. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Заведующий плавательным бассейном (учитель физкультуры) \_\_\_\_\_

Согласовано:

Заместитель руководителя

Специалист ДЮКФП округа

"УТВЕРЖДЕНО"  
Постановлением  
профсоюзного комитета  
Протокол №\_ от \_\_\_\_200\_г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
Руководитель учреждения  
" " " 200\_г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм**  
**(футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)**  
**ИОТ-021-98**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:  
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжаться только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости - отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Заведующий спортивным залом \_\_\_\_\_

Согласовано:

Заместитель руководителя

Специалист ДЮОФП округа

УТВЕРЖДЕНО"  
Постановлением  
профсоюзного комитета  
Протокол №\_ от \_\_\_\_200\_г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
Руководитель учреждения  
"\_"\_200\_г.

**ИНСТРУКЦИЯ  
по охране труда при проведении спортивных соревнований  
И ОТ-022-98**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

- 1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.
- 1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- 1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
  - травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
  - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
  - травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
  - травмы при столкновениях во время бега или спортивной игры, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
  - обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20 С;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований; - проведение соревнований без разминки.
- 1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
- 1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.6.0 каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
- 1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.
- 2.2. Проверить исправность и надежность установок спортивного инвентаря и оборудования.
- 2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.5. Провести разминку.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
  - 38
  - 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
  - 3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
  - 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
  - 3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
  - 3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.
- 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**
- 4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования.
  - 4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
  - 4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- 5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заведующий спортивным залом (учитель физкультуры)\_\_\_\_\_

Согласовано:  
Заместитель руководителя  
учреждения по учебной работе\_\_\_\_\_

Специалист ДЮКФП округа\_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДЕНО"  
 Постановлением  
 профсоюзного комитета  
 Протокол №\_ от \_\_\_\_200\_г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Руководитель учреждения  
 \_\_\_\_\_ "\_\_\_" \_\_\_\_\_200\_г.

**ИНСТРУКЦИЯ  
 по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале  
 И ОТ-023-98**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский контроль и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавшим или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжат только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Заведующий тренажерным залом (учитель физкультуры) \_\_\_\_\_

Согласовано:

### Практические рекомендации по проведению занятий в тренажерной комнате (зале)

а) Классификация тренажеров по решению образовательных и оздоровительных учреждений физического воспитания школьников.

Название тренажеров и тренажерных устройств	Воздействие на группы мышц	Преимущественное развитие двигательных качеств	Решение образовательных задач
Гимнастический комплекс «Здоровье»	Все основные группы мышц	Сила, скоростно-силовые качества	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств
Велотренажер	Мышцы ног	Выносливость, быстрота	Развитие мышц нижних конечностей, выносливости, укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем
Пристенный силовой тренажер «ПСТ-1»	Все основные группы мышц	Сила, скоростная сила, быстрота, силовая выносливость	Развитие силовых, скоростно-силовых качеств
Беговая дорожка	Мышцы ног	Быстрота, выносливость	Общая выносливость
Диск «Здоровье»	Мышцы ног, брюшного пресса	Ловкость, гибкость	Подвижность позвоночного столба и суставов нижних конечностей

### Комплект оборудования тренажерного зала

№ п/п	Наименование тренажеров	Комплект на один мини -тренажерный зал
1	Гимнастический комплекс «Здоровье»	3
2	Беговая дорожка	3
3	Пристенный силовой тренажер «ПСТ-1»	3
4	Велотренажер	3
5	Диск «Здоровье»	3
Итого:		18

б) Основные требования к занятиям физическими упражнениями в мини-зале.

1. Для младших школьников рекомендуются в недельном цикле два урока физической культуры (согласно программе физического воспитания) и три комплексных занятия с использованием тренажеров.

2. Для учащихся средних и старших классов рекомендуется пять занятий физическими упражнениями в неделю с использованием тренажеров.

3. В тренажерном зале рекомендуется установить пять станций, на каждой станции по три однотипных тренажера. Таким образом, 15 человек (по три на каждой станции) могут заниматься одновременно. Время выполнения, и количество повторений на каждой станции должно быть определено учителем перед выполнением упражнений. Упражнения выполняются по методу круговой тренировки, смена станций производится по сигналу преподавателя.

"УТВЕРЖДЕНО"  
 Постановлением  
 профсоюзного комитета  
 Протокол №\_ от \_\_\_\_200\_г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Руководитель учреждения  
 \_\_\_\_\_ "\_\_\_" \_\_\_\_\_200\_г.

## ИНСТРУКЦИЯ

### по охране труда при проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций И ОТ-025-98

#### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха.

1.3. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- потертости ног при неправильном подборе обуви;
- травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк или чулок;
- укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
- отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

1.4. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.

1.5. Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции.

1.7. Обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции и правила личной гигиены.

1.8. 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 ПРОВЕДЕНИЕМ ПРОГУЛКИ, ТУРИСТСКОГО ПОХОДА, ЭКСКУРСИИ, ЭКСПЕДИЦИИ

2.1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.

2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

#### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ, ТУРИСТСКОГО ПОХОДА» ЭКСКУРСИИ, ЭКСПЕДИЦИИ

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.

3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1 -4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 1-2 классов - 1 дня, 3-4 классов - 3 дней, 5-6 классов - 18 дней, 7-9 классов-24 дней, 10-11 классов-30 дней.

3.3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

3.4. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.

3.5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.

3.6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

3.7. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду.

3.8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.

3.9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации образовательного учреждения.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации образовательного учреждения.

#### 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ПРОГУЛКИ, ТУРИСТСКОГО ПОХОДА, ЭКСКУРСИИ, ЭКСПЕДИЦИИ

5.1. Проверить по списку наличие обучающихся в группе.

5.2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

5.3. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Руководитель похода, экскурсии, экспедиции (учитель физкультуры)\_\_\_\_\_

Согласовано:

**Извлечения из методических рекомендаций по контролю  
состояния охраны труда в образовательных учреждениях  
(Приказ Минобразования РФ от 27.02.1995 г. №92)**

**11. Состояние охраны труда в спортивном зале**

11.1. Наличие инструкций по охране труда.

*(В спортивном зале должны быть инструкции по охране труда при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжами, по спортивным и подвижным играм, при проведении соревнований, которые утверждаются руководителем образовательного учреждения, профсоюзным комитетом и пересматриваются не реже одного раза в три года).*

11.2. Наличие акта-разрешения на проведение занятий в спортивном зале.

11.3. Наличие и заполнение журнала регистрации инструктажа учащихся по охране труда. *(Журнал оформляется при занятиях учащихся в спортивных секциях и кружках).*

11.4. Наличие и укомплектованность медицинской аптечки. *(Медицинская аптечка должна быть укомплектована в соответствии*

*с разделом IV Правил безопасности занятий по физической культуре и спорту, в которой должна быть опись медикаментов. На упаковках медикаментов проставляется порядковый номер согласно описи. На дверце медицинской аптечки или рядом с ней вывешивается краткая инструкция по оказанию первой помощи при травмах, а также адрес и номер телефона ближайшего лечебного учреждения).*

11.5. Наличие записей в специальном журнале о результатах испытаний спортивного инвентаря, оборудования и вентиляционных устройств.

*(Испытание спортивного инвентаря, оборудования и вентиляционных устройств и запись их результатов в специальном журнале производится перед началом нового учебного года).*

11.6. Соблюдение нормы освещенности в спортивном зале. *(Наименьшая освещенность должна быть: при люминесцентных лампах - 200 лк (13 Вт/м<sup>2</sup>), при лампах накаливания - 100 лк (32 Вт/м<sup>2</sup>).*

11.7. Наличие защитного ограждения окон и светильников от ударов мячом.

11.8. Наличие ограждения батарей и трубопроводов отопительной системы сеткой или деревянными щитами, а также ограждения выступающих частей конструкции по периметру зала панелями на высоту не менее 1,8м.

11.9. Наличие плана эвакуации из спортивного зала в случае возникновения пожара, двух огнетушителей и оборудование запасного выхода из зала легкооткрывающимся запором.

11.10. Состояние спортивных снарядов и оборудования. *(В узлах и сочленениях спортивных снарядов не должно быть люфтов, качаний, прогибов. Жерди брусьев не должны иметь трещин и сколов. Гриф перекладины должен быть зачищен и не иметь ржавчины. Обшивки коня, козла и гимнастических матов не должны быть порваны. Наполнительный материал матов должен быть равномерно распределен по всей поверхности).*

11.11. Состояние полов в спортивном зале.

*(Пол спортивного зала должен быть упругим, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской).*

11.12. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. *(Температура воздуха в спортивном зале должна быть 15-17°С, в раздевалках - 19-23°С, в душевых - 25°С. Влажная уборка спортивного зала должна проводиться не менее двух раз в день, выколачивание матов на открытом воздухе - не реже одного раза в неделю. Спортивный зал перед началом занятий, после каждого урока, в конце рабочего дня должен тщательно проветриваться).*

11.13. Санитарное состояние раздевальных, туалетных, душевых помещений. *Оборудование раздевальных крючками (шкафами) и скамейками для раздевания, душевых - индивидуальными смесителями холодной и горячей воды, решетками для мытья возможность внеурочных спортивных занятий.*

При размещении школы в приспособленном здании необходимо иметь обязательный набор помещений: учебные классы, помещения для занятий по физвоспитанию, медпункт или помещение для медицинского обеспечения.

**Извлечение из положения о службе охраны труда в системе  
Министерства образования РФ, утвержденного  
Приказом Минобразования № 92 от 27.02.95 г.**

- Заведующий учебным кабинетом, мастерской, спортзалом, кружком, спортсекцией и т.д.**
- осуществляет организацию безопасности и административно-общественный контроль состояния рабочих мест, учебного оборудования, технических и наглядных средств обучения, спортивного инвентаря;
  - не допускает проведение занятий, работы кружков, секций, выполнение других работ в не оборудованных для этих целей и не принятых в эксплуатацию помещениях, а обучающихся, воспитанников - к проведению занятий или работ без предусмотренной спецодежды, спецобуви и других средств индивидуальной защиты;
  - разрабатывает и периодически пересматривает не реже одного раза в 3 года инструкции по охране труда, представляет их на утверждение руководителю образовательного учреждения;
  - контролирует оснащение учебного помещения противопожарным имуществом, медицинскими и индивидуальными средствами защиты, а каждого рабочего места - инструкцией, наглядной агитацией по вопросам обеспечения безопасности жизнедеятельности;
  - организует проведение учителем инструктажа по охране труда обучающихся, воспитанников с обязательной регистрацией в классном журнале или журнале установленного образца;
  - вносит предложения по улучшению и оздоровлению условий проведения образовательного процесса для включения их в соглашение по охране труда, а также доводит до сведения руководителя образовательного учреждения о всех недостатках в обеспечении образовательного процесса, снижающих жизнедеятельность и работоспособность организма работников, обучающихся, воспитанников (заниженность освещенности, шум пускорегулирующей аппаратуры, люминесцентных ламп, нарушение экологии на рабочих местах и др.);
  - подает в установленном порядке заявки на спецодежду, спецобувь и другие средства индивидуальной защиты для работников, обучающихся, воспитанников;
  - немедленно сообщает руководству, профсоюзному комитету о каждом несчастном случае, происшедших с работником, обучающимся или воспитанником;
  - несет ответственность в соответствии с действующим законодательством о труде за несчастные случаи, произошедшие с работниками, обучающимися, воспитанниками во время образовательного процесса в результате нарушения норм и правил охраны труда;
  - обеспечивает готовность коллективных средств защиты и правильное их использование;
  - проводит обучение, консультации, инструктажи работников, обучающихся, воспитанников по вопросам безопасности жизнедеятельности;
  - участвует в работе комиссии по расследованию несчастных случаев, происшедших с работниками, обучающимися, воспитанниками;
  - принимает участие в административно-общественном контроле по вопросам охраны труда;
  - несет личную ответственность за жизнь, здоровье обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса.

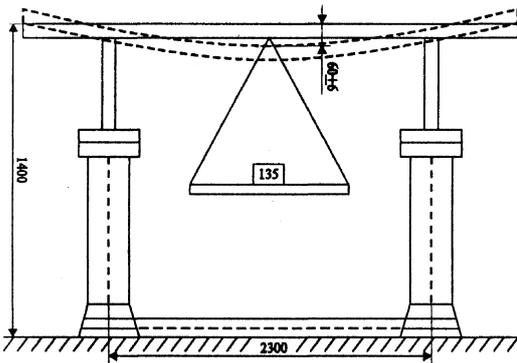
**С целью профилактики детского травматизма во время занятий физкультурой большое значение в общеобразовательном учреждении должно уделяться ежегодным испытаниям спортивного инвентаря и оборудования, которые проводятся специальной комиссией, назначаемой руководителем образовательного учреждения, перед началом нового учебного года. Результаты испытаний регистрируются в специально заведенном журнале (приложение).**

## Методика испытаний спортивного инвентаря и оборудования при занятиях физической культурой

(Извлечение из Правил безопасности занятий по физической культуре и спорту  
в общеобразовательных школах)

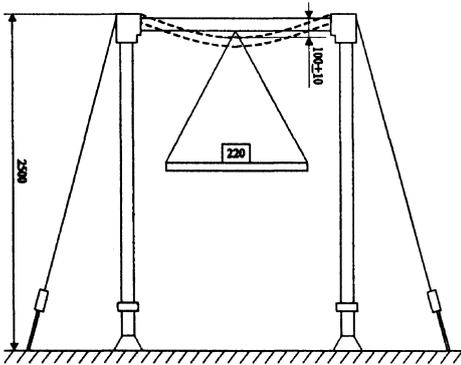
### Основные размеры в мм и методы испытания гимнастических снарядов

#### Брусья



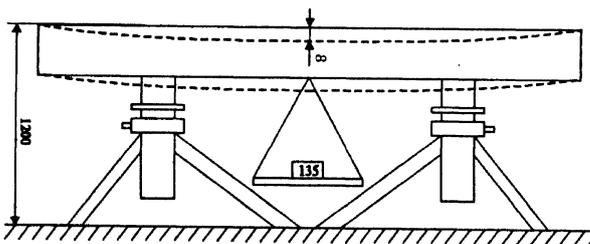
Расстояние по длине между стойками - 2300 мм.  
Расстояние по ширине между стойками - 520мм.  
Высота жердей от пола -1300 + 2100мм.  
Прочность установки разновысоких брусьев определяется грузом весом 135 кг, приложенным в середине жерди, установленной на высоте 1400 мм.  
Эластичность жердей должна соответствовать прогибу жерди не более  $60 \pm 6$  мм.

#### Перекладина



Высота стержня перекладины от пола - 1450 -2550 мм.  
Длина стержня перекладины - 2400 мм.  
Диаметр стержня перекладины - 28 мм.  
Площадь для установки перекладины - 9000x4500 мм.  
Прочность установки проверяется: к середине грифа на высоте 2500 мм прикладывается нагрузка равная 220кг, прогиб может составлять не более  $100 \pm 10$  мм. После снятия нагрузки гриф должен принять первоначальное положение.

#### Бревно



Высота бревна по верхней кромке от пола - 750 +1200 мм  
Длина 5000мм.  
Ширина опорной поверхности -100мм.  
Толщина бревна - 160 мм.  
Прочность установки проверяется – к середине бревна, устанавливаемого на высоте 1200 мм подвешивается груз в 135 кг. Прогиб бревна не должен превышать 8 мм.

## Основные причины травматизма при занятиях физкультурой и спортом и медицинский контроль за физическим воспитанием учащихся

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателей, тренеров, инструкторов, медицинских работников, дирекции школ. Однако не все и не всегда проводят эту работу регулярно и последовательно. Множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводило и приводит учащихся к травмам.

*Учитель физкультуры проводил на уроке соревнования по встречной эстафете в зале, где совсем не было предусмотрено расстояние для гашения скорости. Ученик IX класса не смог затормозить, руками уперся в стену зала, по инерции тело сильно прогнулось. Исход - перелом позвоночника.*

*Учитель физкультуры разделил ребят VIII класса на две шеренги, дал им гранаты, показал, как метать, и стал заниматься с девочками. Мальчики метали гранаты шеренга в шеренгу, пока не попали одному из учеников в голову. Исход - тяжелая черепно-мозговая травма.*

*На занятиях по вольной борьбе в спарринге боролись два девятиклассника при разнице массы тела почти в 30 кг. В результате тяжелая - травма - перелом плеча.*

*Учитель разрешил ребятам заниматься самостоятельно. Один из учащихся взобрался по канату, а другой раскрутил его конец. В результате - падение с высоты, перелом костей предплечья и сотрясение головного мозга.*

*Ученик М, по болезни был отстранен от занятий по физкультуре на 6 месяцев. В конце срока освобождения учитель самостоятельно допустил ученика к зачетным прыжкам в длину. Печальный финал - перелом костей правой голени.*

*При проведении школьных соревнований в морозную ветреную погоду в одном месте лыжня была проложена на спуске на открытом месте и при встречном ветре. В результате этих нарушений некоторые школьники получили отморожения I и II степени.*

**Итак, основными причинами травматизма являются:**

1. Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении уроков физкультуры, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; неправильное размещение участников, судей и зрителей при проведении соревнований по метаниям, скоростным спускам, при проведении велогонок; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованные смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие преподавателя и тренера.

2. Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности школьников. Часто причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на учащихся средней школы. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у учащихся двигательных навыков и психофизических качеств.

3. Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причинами травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида

спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

23

4. Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза), низкая температура воздуха и воды в бассейне. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация учащихся.
5. Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация учителей физкультуры, судей и тренеров.
6. Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение преподавателем, тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев - это нарушения правил, обязательных при проведении занятий по физическому воспитанию и тренировок в учебном заведении. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями, в предупреждении несчастных случаев лежит строгое выполнение этих требований учителем физкультуры, тренером, учащимися.

О еще одной, важнейшей причине травм - гипокинезии - необходимо сказать особо.

В общеобразовательной школе более 70% детей страдают от последствий малоподвижного образа жизни (доклинические изменения, заболевания, травматизм).

Отрицательные последствия гипокинезии общеизвестны: в первую очередь страдают энергетический обмен и основные физиологические системы растущего организма.

Малоподвижный образ жизни способствует развитию у учащихся различных отклонений в состоянии здоровья, таких, как нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела. Наиболее распространенными недугами у школьников средних и старших классов являются хронические заболевания верхних дыхательных путей, бронхов, воспаление легких, бронхиальная астма. Часто встречаются и другие отклонения - неврозы, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, в обмене веществ, а также аллергия, дефекты зрения, нарушение осанки и заболевания позвоночника.

Наблюдаемый контингент школьников составлял 28-30% детей, которые занимались физкультурой и спортом 6 часов и более в неделю, и 70-72% детей, организованная двигательная активность которых ограничивалась только уроками физкультуры. Наблюдения показали, что учащиеся с недостаточной двигательной активностью обладают плохой координацией движений, недостаточно хорошо ориентируются в пространстве в статике и в динамике. Реакция на внешние раздражители у них замедленная и неадекватная, нет ловкости в движениях. И что характерно - для таких детей случайные падения во время игр в школе, в быту, на уроках физкультуры оборачивались травмами разной степени тяжести.

Причинную роль гипокинезии в возникновении травм подтвердил и анализ более 150 тыс. травм, полученных в школах на уроках физкультуры и при занятиях в спортивных секциях. Из числа травмированных 84% детей получили травмы при падении с высоты своего роста. Эти дети воспитывались в условиях недостаточной двигательной активности. И только 16% из числа получивших травмы составляли дети с неадекватным поведением или форсированной спортивной специализацией.

Существенную роль в профилактике спортивного травматизма играет хорошо организованный **медицинский контроль**. Медицинский персонал школы должен содействовать использованию всех средств физической культуры и спорта в интересах укрепления здоровья учащихся, повышения их физической подготовленности и улучшения физического развития; обеспечивать распределение учащихся на медицинские группы для занятий физической культурой, контролировать соответствие физической нагрузки состоянию здоровья учащихся; проводить врачебно-педагогические наблюдения на уроках, определять моторную плотность уроков, совместно с учителем физкультуры составлять оздоровительные программы для ослабленных детей, страдающих различными хроническими заболеваниями, после травм, при нарушениях опорно-

двигательного аппарата, при ожирении и др.; принимать участие в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, контролировать их проведение; следить за обеспечением надлежащих условий для физического воспитания учащихся; осуществлять их медицинское обслуживание; постепенно вести работу по профилактике спортивного травматизма. 24

Роль медицинской сестры в проведении всей этой работы особенно велика, так как она непосредственно (под руководством врача) осуществляет контроль за строгим соблюдением всех медицинских требований в организации при проведении мероприятий, связанных с физическим воспитанием школьников.

Медицинская сестра школы должна быть хорошо осведомлена в вопросах организации и проведения всех форм физического воспитания - от урока физкультуры, гимнастики до учебных занятий, физкультурных минут на уроках, подвижных игр и физических упражнений на удлиненных переменах, а также ежедневных занятий физкультурой и спортом, условно названных "спортивным часом", с учащимися групп продленного дня.

Медицинская сестра должна выявлять первые признаки утомления школьников во время урока физкультуры, информировать об этом преподавателя и врача; определять плотность урока, кривую физиологической нагрузки; проверять наличие необходимых материалов и средств для оказания первой помощи в случае травмы.

В определении соответствия физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности учащихся по внешним признакам утомления медицинскому работнику и учителю поможет таблица 1.

В обязанности медицинского персонала школы входит обучение школьников оказанию первой помощи при различных травмах и несчастных случаях, обмороках, утомлении, а также наложению повязок, остановке кровотечения, проведению искусственного дыхания, самоконтроля. Медицинский персонал школы должен обеспечить врачебный контроль за школьниками, занимающимися физкультурой и спортом, - это одно из важнейших звеньев профилактики травматизма.

Особое внимание следует уделять физическому воспитанию детей, ослабленных в результате перенесенных ими различных заболеваний или травм. В практике часто встречаются отрицательные последствия и различные осложнения при раннем назначении двигательных режимов после перенесенных заболеваний или травм.

Так, например, при воспалительном процессе в бронхах, легких, под действием сильных лекарств смазывается клиническая картина. Подросток чувствует себя здоровым, а патологический процесс скрыто продолжается и на высоте физической нагрузки (особенно соревновательной - лыжные гонки, кросс, бег на коньках) может дать молниеносное обострение с явлениями острой сердечно-сосудистой недостаточности, вплоть до смертельного исхода.

Поэтому следует строго выполнять предписания лечащих врачей по срокам начала занятий физкультурой. В практической работе школьные медицинские работники могут пользоваться табл. 2, где указаны примерные сроки возобновления занятий физкультурой после некоторых заболеваний и травм.

**Таблица 1. Внешние признаки утомления при физических напряжениях**

Признаки	Небольшое физиологическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление I степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
<b>Окраска кожи</b>	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
<b>Потливость</b>	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкая (ниже пояса), выступание солей
<b>Дыхание</b>	Учащенное (до 22-26 в 1 мин на равнине и до 36 на подъеме)	Учащенное (38-46 в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 в 1 мин), учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием
<b>Движение</b>	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
<b>Общий вид, ощущения</b>	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающему	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»), апатия, жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
<b>Мимика</b>	Спокойная	Напряженная	Искаженная

<b>Внимание</b>	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда
<b>Пульс, уд/мин</b>	110-150	160-180	180-200 и более

25

Таблица 2

**Примерные сроки возобновления занятий физкультурой учащимися основной медицинской группы после некоторых заболеваний и травм (от начала посещения школы)**

Наименование болезни	Сроки	Примечание
Ангина	2-4 недели	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование. Избегать охлаждения во время занятий лыжами, плаванием и т.п.
Острые респираторные заболевания	1-3 недели	Избегать охлаждения. Лыжи, коньки, плавание могут быть временно исключены. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать только через нос.
Острый отит	3-4 недели	Запрещается плавание. Избегать охлаждения. При хроническом перфоративном отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающей часто после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты и т.д.).
Пневмония	1-2 месяца	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю и зимние виды спорта (из-за чистоты воздуха, отсутствия пыли и положительного влияния на систему дыхания).
Плеврит	1-2 месяца	Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и упражнения, связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта
Грипп	2-3 недели	Необходимо наблюдение врача, контроль ЭКГ
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.).	1-2 месяца	Лишь при удовлетворительной реакции сердечнососудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натуживанием. ЭКГ-контроль.
Острый нефрит	2-3 месяца	Навсегда запрещаются упражнения на выносливость и водные виды спорта. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи.
Ревмокардит	2-3 месяца	Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронической инфекции. Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим ЭКГ-контроль.
Гепатит инфекционный	6- 12 месяцев (в зависимости от течения и формы заболевания)	Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль за функцией печени.
Аппендицит (после операции)	1-2 месяца	В первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота.
Перелом костей конечностей	3 месяца	Не менее трех месяцев следует исключать упражнения дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность.
Сотрясение мозга	2-3 месяца (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение врача-невропатолога. Следует исключить упражнения, связанные с резким сотрясением тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.).
Растяжение мышц и связок	1-2 недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным.
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее 6 месяцев после операционного вмешательства	Предварительное длительное применение лечебной гимнастики.

## АЗБУКА БЕЗОПАСНОГО ПАДЕНИЯ

На занятиях гимнастикой с детьми неустойчивая координация движений, отсутствие опыта предвидеть опасность приводит к падениям, которые иногда кончаются серьезными травмами. Это, безусловно, связано с отсутствием навыков безопасного падения. Повреждения при падении составляют около 80% травм у детей.

Научить ребенка владеть своим телом при потере равновесия не такая уж сложная задача. Обучение желательно проводить в местах, предназначенных для физкультурных занятий на достаточно мягком покрытии, - гимнастических матах, борцовском ковре и т.п. Технику выполнения всех приемов следует совершенствовать до полного овладения ею. Детям 3-4-х лет можно преподнести элементы безопасного падения в игровой форме.

При падении на бок надо согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, тем самым, приблизив корпус к месту падения, согнуть руки в локтях и приставить их к туловищу, отклонить голову в сторону, противоположную падению. Чем быстрее и точнее отработаны движения, тем меньше сила удара и безопаснее приземление.

Падение вперед на руки, вытянутые, слегка согнутые в локтевых суставах. Удар смягчается мышечной силой рук, а если ее недостаточно, то дополнительно - верхнего плечевого пояса. Голову при этом необходимо отклонить назад, ноги должны быть выпрямлены, чтобы избежать повреждения коленных суставов.

Опасно падать в упор на прямые руки. Это может привести к переломам в области предплечья и локтевых суставов. Более сложным является падение вперед, когда развивается значительная сила инерции, например, при падениях во время разбега, выполнении опорных прыжков, разновидностей бега. Падение вперед в этом случае переводится в один или несколько кувырков вперед через плечо. Однако этот прием технически сложен и обучать ему следует с осторожностью после предварительной специальной физической подготовки.

При падении вниз ноги слегка сгибают в коленных и тазобедренных суставах, стопы удерживают параллельно поверхности приземления. Корпус несколько наклоняют вперед. Руки сгибают в локтях и прижимают к корпусу. Удар при приземлении смягчается мышечной силой ног, а если равновесие удержать не удалось, то приземление завершается падением набок или вперед на руки.

При падении назад руки надо развести в стороны, согнуть в локтевых суставах ладонями вниз. Голову наклоняют к груди, ноги сгибают и прижимают к корпусу, силу удара при приземлении смягчают ударом рук о землю и завершают перехватом через спину и плечо или на спину, если инерция незначительна.

Особенно опасно падение на спину в упор. Оно чревато серьезной травмой туловища, внутренних органов, головы. Приемам падения назад должно быть уделено особое внимание. В отдельных случаях падение назад при потере равновесия может быть переведено в более безопасное падение набок.

Инструктор физической культуры должен помнить, что навыки безопасного падения, развитые в детском возрасте, сохраняются всю жизнь, предохраняя человека от травм.

**ПАМЯТКА**  
**по технике безопасности при организации и проведении**  
**физкультурно-оздоровительной, учебной и внеклассной**  
**работы в общеобразовательной школе**

*Учитель физической культуры или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровье учащихся и обязаны:*

*1. Ежедневно следить за соблюдением санитарно-гигиенического режима в местах проведения оздоровительных, учебных и спортивно-массовых мероприятий.*

*Уборку физкультурного зала проводить один раз в день - основная уборка, и после каждого урока - влажная протирка пола.*

*Места для переодевания учащихся должны быть оборудованы вешалками с крючками, скамейками; если пол холодный, то необходимо иметь ковровые дорожки.*

*Соблюдать нормы искусственного освещения в физкультурном зале, на спортивных площадках и в местах переодевания учащихся.*

*2. Обеспечивать надзор за безопасным состоянием и эксплуатацией оборудования, спортивных снарядов и инвентаря, находящегося в физкультурном и актовом залах, на спортивных площадках и рекреациях.*

*Ежедневно осматривать и проверять исправность и надежность узлов крепления деталей гимнастических снарядов, их крепления к потолку, стенам зала, а также баскетбольных конструкций и щитов, волейбольных стоек, канатов, тренажерных систем и другого вспомогательного оборудования.*

*Тщательно готовить места занятий.*

*Если занятия связаны с переходом по улицам города, необходимо неукоснительно выполнять Правила дорожного движения и принять все меры предупреждения дорожного травматизма.*

*3. Обучать школьников безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности.*

*По результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося.*

*Перед каждым занятием интересоваться состоянием здоровья занимающихся.*

*На занятия допускать учащихся в спортивной одежде и обуви; на занятиях по лыжной подготовке перед уроком проверять гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви лыжника; строго соблюдать температурные нормы, при которых разрешаются занятия на открытом воздухе; проверять исправность лыж, палок, креплений.*

*4. В физкультурном зале должна быть аптечка первой помощи.*

*5. Учитель должен уметь оказать первую доврачебную помощь учащимся.*

## Журнал

### регистрации результатов испытаний спортивного инвентаря и оборудования

#### а) Результаты испытаний спортивного инвентаря и оборудования

Дата	Наименование инвентаря и оборудования	Испытательная нагрузка	Результаты испытаний	Подпись членов комиссии, проводивших испытания
1	2	3	4	5
5.08.00	Перекладина	220кг	Прогиб 100 мм Остаточных деформаций и трещин не обнаружено	

### АКТ- РАЗРЕШЕНИЕ на проведение занятий по физической культуре и спорту в спортивном зале

Комиссия в составе: председателя \_\_\_\_\_  
и членов комиссии \_\_\_\_\_

составила настоящий акт в том, что:

1. В спортивном зале организованы места занятий, которые соответствуют нормам по охране труда, правилам техники безопасности и производственной санитарии, а также возрастным особенностям обучаемых .

2. Административно-педагогический персонал образовательного учреждения с правилами безопасности и производственной санитарии при проведении учебной работы по физической культуре и спорту с учащимися ознакомлен.

3. Замечания и предложения комиссии: \_\_\_\_\_

4. Заключение комиссии о готовности спортивного зала к новому учебному году \_\_\_\_\_

Председатель комиссии \_\_\_\_\_

члены комиссии \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

" " \_\_\_\_\_ 200\_г.

## АКТ

## приемки спортивных сооружений на готовность к новому учебному году

от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ г.

г. Москва

Комиссия, назначенная приказом директора \_\_\_\_\_

от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ г. в составе:

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ заместитель директора по.....

Члены комиссии:

_____	представитель ДЮКФП округа
_____	учитель физкультуры
_____	специалист по охране труда
_____	окружного управления
_____	медицинская сестра школы
_____	представитель профкома школы,

установила:

1. Площадь спортивного зала по норме 540 м<sup>2</sup>, фактически имеется \_\_\_\_\_ м<sup>2</sup>, снарядной - по норме 32 м<sup>2</sup>, фактически \_\_\_\_\_ м<sup>2</sup>;

гардеробные \_\_\_\_\_ оборудованы крючками для одежды;

2. Санитарные узлы (ед.).

туалеты (всего), в т.ч. пригодные к эксплуатации \_\_\_\_\_ (ед.).

душевые (всего), в т.ч. пригодные к эксплуатации \_\_\_\_\_ (ед.).

3. Спортивные площадки:

волейбольная \_\_\_\_\_ м<sup>2</sup>, в т.ч. пригодная к эксплуатации \_\_\_\_\_,баскетбольная \_\_\_\_\_ м<sup>2</sup>, в т.ч. пригодная к эксплуатации \_\_\_\_\_,футбольное поле \_\_\_\_\_ м<sup>2</sup>, в т.ч. пригодное к эксплуатации \_\_\_\_\_

4. Лыжная трасса определена, имеется схема \_\_\_\_\_

5. Спортивный инвентарь:

мячи футбольные по норме (ед.) \_\_\_\_\_, фактически \_\_\_\_\_

мячи волейбольные по норме (ед.) \_\_\_\_\_, фактически \_\_\_\_\_,

маты по норме (ед.) \_\_\_\_\_, фактически \_\_\_\_\_.

6. Надежность установки оборудования испытана:

Бревно \_\_\_\_\_

Перекладина \_\_\_\_\_

Брусья \_\_\_\_\_

(В соответствии с требованиями правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах, утвержденных Министерством просвещения СССР).

7. Аптечка (имеется, не имеется) - укомплектована в соответствии с Правилами безопасности по физической культуре.

8. Методическая литература для выполнения всех программных упражнений во всех классах (имеется, не имеется). Нет методических рекомендаций по выполнению \_\_\_\_\_.

9. Освещенность в физкультурных залах по норме 250 лк, фактически (лк) \_\_\_\_\_, замеры проведены люксметром № \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_ (дата).

10. Целостность пола \_\_\_\_\_ соответствует нормативным требованиям.

11. Выступающие из стен предметы (крючки, штыри и т.п.)

12. Педагогический стаж учителя физкультуры \_\_\_\_\_ лет, курсовую подготовку по охране труда и безопасности жизнедеятельности прошел \_\_\_\_\_ (не проходил).

13. Инструкции по охране труда и безопасности жизнедеятельности имеются (да, нет) \_\_\_\_\_.

14. Инструкции для школьников при занятиях физической культурой имеются (да, нет) \_\_\_\_\_.

На основании осмотра спортивного зала, площадок, футбольного поля, хоккейной коробки, бассейна, инвентаря и оборудования, ознакомления с соответствующей документацией комиссия приняла РЕШЕНИЕ:

Считать спортивные сооружения, инвентарь и оборудование \_\_\_\_\_ готовым к проведению учебных занятий в новом \_\_\_\_\_ учебном году.

Председатель комиссии

Члены комиссии:

**Выдержки из норм проектирования  
(ВСН 50-86, госгражданстрой)  
Общеобразовательные школы и школы-интернаты**

*Учебно-спортивные залы и помещения*

3.13. Размеры и число учебно-спортивных залов следует принимать по табл. 7. При соответствующем обосновании допускается увеличивать число учебно-спортивных залов.

3.14. При учебно-спортивных залах до 540 м<sup>2</sup> должны предусматриваться кладовые для снарядные по 16 м<sup>2</sup>, а при зале площадью 540 м<sup>2</sup> - 32 м<sup>2</sup>.

Должны предусматриваться по два помещения раздевальных, душевых и уборных на класс учащихся, занимающихся в зале.

3.15. Учебно-спортивные залы следует размещать не выше второго этажа. Предусматривать проходы в учебно-спортивные помещения через классные и спальные секции не допускается. Вход в спортивный зал из раздевальных помещений предусматривается непосредственно или через обособленный коридор.

**Примерные нормы температуры воздуха, при которых возможно проведение зимних спортивных мероприятий школьников (для средней полосы европейской части Российской Федерации)\***

Участники спортивных мероприятий	Температур воздуха в зависимости от состояния ветра			
	безветренно	ветер умеренный, до 5 м/с	ветер сильный, 5- 19м/с**	ветер сильный, штормовой, пурга
Учащиеся 12-13 лет	-12°	-8°	-5°	занятия не проводятся
Учащиеся 14-15 лет	-15°	-12°	-8°	
Учащиеся - 16 лет	-16°	-15°	-10°	
Лица сдающие контрольные нормативы	-20°	-18°	- 12... 15°	
Спортсмены не ниже III разряда (лыжи) и участники соревнований, проводимых на стадионах (хоккей, коньки)	-25°	-20°	- 17... 18°	

\*Для северной полосы европейской части Российской Федерации нормы для подростков 13-17 лет снижаются на 3-4°.

\*\* Занятия проводятся только на закрытых стадионах и вблизи жилья; продолжительность - до 30 мин.

**Перечень учебного оборудования и инвентаря  
по физической культуре для общеобразовательных  
учреждений России**

Цели физического развития и укрепления здоровья учащихся, формирования у них потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, использования физической культуры как средства организации здорового образа жизни могут быть достигнуты лишь при высоком качестве организации учебно-воспитательного процесса, которое во многом зависит от материально-технической оснащенности образовательного учреждения, наличия современного спортивного инвентаря и оборудования, современных технологий обучения, медицинского и педагогического контроля, технических средств, стимулирующих школьников на регулярные самостоятельные занятия физической культурой.

Номенклатура учебного инвентаря и оборудования, технических средств и методик медицинского и педагогического контроля по образовательной области "Физическая культура" определяется стандартами по соответствующей области образования, минимумами содержания и примерными программами начальной, основной и средней школы. В основе отбора номенклатуры спортивного оборудования и инвентаря лежат основные принципы системы физического воспитания: направленность педагогического процесса на всестороннее и гармоничное физическое воспитание школьников; на прикладно-физическую подготовку учащихся к трудовой и оборонной деятельности; на укрепление здоровья и повышение уровня физической работоспособности. Помимо этого при определении номенклатуры спортивного инвентаря и оборудования учитываются:

- а) гигиенические требования к организации и проведению занятий физическими упражнениями;
- б) наличие школьников, отнесенных по состоянию здоровья к разным медицинским группам (основной, подготовительной и специальной);
- в) требования к организации и проведению внеклассных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий (организация физкультурных кружков и спортивных секций, проведение спортивных соревнований и физкультурных праздников);
- г) требования к организации двигательного режима учащихся в процессе учебного дня, организации площадок рекреации и активного отдыха;
- д) требования к организации условий для самостоятельных форм занятий школьников физическими упражнениями, организации их здорового образа жизни.

При комплектации материально-технической базы образовательного учреждения спортивным инвентарем и оборудованием необходимо руководствоваться принципом достаточности, который устанавливает требования на соответствие перечней учебного оборудования и инвентаря требованиям образовательного минимума и содержания примерных программ по физической культуре (начальной, основной и средней школы). При установлении такого соответствия используется следующий подход.

*Начальная школа:* выделение двигательных действий и физических упражнений из разделов базовой программы - средства демонстрации, спортивное оборудование и инвентарь, средства педагогического контроля; выделение физических упражнений для развития основных физических качеств - спортивное оборудование и инвентарь, средства медицинского и педагогического контроля; выделение способов самостоятельной физкультурной деятельности - демонстрационный материал, спортивный инвентарь, средства самоконтроля и самостраховки.

*Основная школа:* определение вида спортивной специализации базовой программы и выделение соответствующих двигательных действий и упражнений - средства демонстрации, спортивное оборудование и инвентарь, средства педагогического контроля и страховки; выделение физических упражнений по общефизической и специальной подготовке - спортивное оборудование и инвентарь, средства медицинского и педагогического контроля, средства наблюдения за физическим развитием и подготовленностью (программы "мониторинга"); выделение способов самостоятельной физкультурной деятельности - демонстрационный материал, спортивное оборудование и инвентарь, средства самоконтроля и самостраховки.

*Средняя школа:* выделение двигательных действий и физических упражнений учебных разделов базовой программы - средства демонстрации, спортивное оборудование и инвентарь, средства страховки и самостраховки, средства педагогического наблюдения и контроля; выделение физических упражнений различной функциональной направленности (на коррекцию телосложения, осанки и т.п.) - средства демонстрации, спортивное оборудование и инвентарь, средства контроля за физическим развитием и физической подготовленностью, средства медицинского контроля за функциональным состоянием организма.

Данный подход использован при разработке настоящего нормативного документа, в связи с чем его отличительной особенностью является соотнесенность перечня инвентаря и оборудования с содержанием примерных базовых программ. Представленные в виде соответствующих комплектов перечни позволяют учителям более целенаправленно комплектовать материально-техническую базу образовательных учреждений с учетом их типа, полноты реализации содержания примерных базовых и региональных учебных программ по физической культуре, а также исходя из уровня физической подготовленности и здоровья учащихся, имеющих спортивные традиции.

Дифференцированная по учебным комплектам настоящая Номенклатура спортивного оборудования и инвентаря по образовательной области "Физическая культура" для образовательных учреждений Российской Федерации составлена впервые. Серийное производство включенного в него оборудования Министерство образования России поручило Российскому научно-производственному объединению "Росучприбор" и ООО "ФРАХТ" в рамках формируемой федеральной научно-технической программы "Индустрия образования".

Учебный инвентарь и оборудование по физической культуре для начальной школы (комплекты)

**РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ "ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ"**

Учебные темы. **"Гимнастика с основами акробатики"**.

1. Бревно напольное 3 м, 2. Канат для лазания 5 м (белый). 3. Козел гимнастический. 4. Маты поролоновые (2 x 1 x 0,1 м). 5. Мостик гимнастический подкидной. 6. Перекладина пристеночная. 7. Подвесной снаряд для канатов. 8. Стенка гимнастическая 2,8 x 0,8 м. 9. Набивные мячи 1 кг. 10. Набивные мячи 2 кг. 11. Палки гимнастические деревянные. 12. Папки гимнастические пластмассовые. 13. Скакалки детские отечественные. 14. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м, 15. Скамейка гимнастическая жесткая 4 м. 16. Мячи для художественной гимнастики. 17. Мешочки насыпные для упражнений на координацию. 18. Магнитофон однокассетный с колонками.

**"Легкая атлетика"**.

1. Маты поролоновые (2 x 1 x 0,1 м). 2. Планка для прыжков в высоту. 3. Стойки для прыжков в высоту. 4. Набивной мяч 1 кг. 5. Скакалки детские отечественные. 6. Секундомер однокнопочный. 7. Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов. 8. Флажки разметочные. 9. Теннисные мячи. 10. Финишная ленточка. 11. Дорожка разметочная для прыжков и метаний. 12. Стартовый пистолет. 13. Аптечка для оказания первой помощи.

**"Лыжные гонки"**.

1. Секундомер однокнопочный. 2. Лыжи деревянные детские, 3. Палки лыжные детские. 4. Крепления лыжные мягкие. 5. Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов. 6. Флажки разметочные для лыжных гонок и легкоатлетических кроссов. 7. Ограждение веревочное для лыжных гонок и легкоатлетических кроссов. 8. Стартовый пистолет. 9. Аптечка для оказания первой помощи.

**"Подвижные игры"**.

1. Свисток игровой. 2. Обручи пластмассовые детские. 3. Палки гимнастические деревянные. 4. Палки гимнастические пластмассовые. 5. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м. 6. Скамейка гимнастическая жесткая 4 м. 7. Секундомер однокнопочный. 8. Лыжи деревянные детские. 9. Палки лыжные детские. 10. Крепления лыжные мягкие. 11. Жилетки игровые с номерами. 12. Флажки разметочные. 13. Мячи волейбольные. 14. Теннисные мячи. 15. Кегли. 16. Флажки разметочные с опорой. 17. Лента разметочная. 18. Скакалки удлиненные. 19. Скакалки гимнастические. 20. Контейнер передвижной для игрового инвентаря. 21. Табло перекидное.

**"Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)"**.

1. Волейбольные стойки универсальные. 2. Сетка для переноса и хранения мячей. 3. Сетка волейбольная. 4. Щит фанерный игровой. 5. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. 6. Свисток игровой. 7. Секундомер однокнопочный. 8. Номера нагрудные для командных игр (10x2 см). 9. Ворота для мини-футбола. 10. Сетки для ворот мини-футбола. 11. Флажки разметочные с опорой. 12. Мячи футбольные. 13. Мячи волейбольные. 14. Мячи баскетбольные. 15. Табло перекидное. 16. Секундомер настенный с защитной сеткой.

**Учебный инвентарь и оборудование по физической культуре для основной школы (комплекты)**

**РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ "ФИЗИКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ"**

Учебные темы. **"Гимнастика с основами акробатики"**.

1. Бревно высокое (5,2 м). 2. Бревно напольное (3 м). 3. Брусья женские. 4. Брусья мужские. 5. Канат для лазания 5 м (белый). 6. Козел гимнастический. 7. Конь гимнастический. 8. Маты поролоновые (2x1 x0,1 м). 9. Мостик гимнастический подкидной. 10. Обручи пластмассовые детские. 11. Палки гимнастические деревянные. 12. Перекладина универсальная. 13. Подвесной снаряд для канатов. 14. Тренажер - брусья навесные универсальные. 15. Тренажер-перекладина навесная универсальная.

**"Лыжные гонки"**.

1. Крепления лыжные без размера. 2. Лыжи деревянные взрослые. 3. Папки лыжные взрослые. 4. Секундомер однокнопочный. 5. Финишная лента.

**"Легкая атлетика"**.

1. Барьеры легкоатлетические. 2. Дорожка разметочная для прыжков и метаний. 3. Теннисные мячи. 4. Планка для прыжков в высоту. 5. Секундомер однокнопочный. 6. Стойка для прыжков в высоту. 7. Финишная лента. 8. Мат поролоновый (2 x1 x0,1 м).

**"Туризм"**.

1. Рюкзаки. 2. Туристские палатки. 3. Комплекты туристского снаряжения.

**"Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)"**.

1. Волейбольные стойки универсальные. 2. Ворота для мини-футбола. 3. Маты поролоновые (2x1 x0,1 м). 4. Мячи баскетбольные. 5. Мячи волейбольные. 6. Мячи футбольные. 7. Свисток игровой. 8. Секундомер однокнопочный. 9. Секундомер настенный с защитной сеткой. 10. Сетки для футбольных ворот. 11. Сетка волейбольная. 12. Табло перекидное. 13. Фермы настенные баскетбольные. 14. Флажки разметочные. 15. Щиты тренировочные навесные с кольцом и сеткой. 16. Щиты фанерные игровые.

**РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ "ФИЗИКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СО СПОРТИВНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ"**

Учебные темы. **"Гимнастика с основами акробатики"**.

1. Козел гимнастический. 2. Кольца гимнастические. 3. Конь гимнастический. 4. Маты поролоновые (2 x1 x 0,1 м). 5. Обручи пластмассовые детские. 6. Папки гимнастические деревянные. 7. Перекладина пристеночная. 8. Перекладина универсальная. 9. Скакалки взрослые. 10. Тренажер - брусья навесные универсальные. 11. Тренажер-перекладина навесная универсальная. 12. Бревно высокое (5,2 м). 13. Бревно напольное (3 м). 14. Брусья женские, 15. Брусья мужские.

**"Лыжные гонки"**.

1. Крепления лыжные без размера. 2. Лыжи деревянные взрослые. 3. Палки лыжные взрослые. 4. Секундомер однокнопочный. 5. Финишная лента.

**"Легкая атлетика"**.

1. Дорожка разметочная для прыжков и метания. 2. Рюкзаки. 3. Стойки для прыжков в высоту. 4. Финишная лента. 5. Эстафетные палочки. 6. Ядро легкоатлетическое 5,5 кг. 7. Планка для прыжков в высоту. 8. Барьеры легкоатлетические. 9. Маты поролоновые (2x1 x0,1 м).

**"Баскетбол"**.

1. Маты поролоновые (2x1x0,1 м). 2. Мячи баскетбольные. 3. Свисток игровой. 4. Секундомер настенный с защитной сеткой. 5. Секундомер однокнопочный. 6. Табло перекидное. 7. Фермы настенные баскетбольные. 8. Флажки разметочные. 9. Щиты тренировочные навесные с кольцом и сеткой. 10. Щиты фанерные игровые.

**"Волейбол"**.

1. Волейбольные стойки универсальные. 2. Мячи волейбольные. 3. Свисток игровой. 4. Секундомер настенный с защитной сеткой. 5. Секундомер однокнопочный. 6. Сетка волейбольная. 7. Табло перекидное.

**"Футбол"**.

1. Маты поролоновые (2x1x0,1 м). 2. Ворота для мини-футбола. 3. Мячи футбольные. 4. Свисток игровой. 5. Секундомер настенный с защитной сеткой. 6. Секундомер однокнопочный. 7. Сетки для футбольных ворот. 8. Табло перекидное. 9. Флажки разметочные.

**"Плавание"**.

1. Свисток игровой. 2. Секундомер настенный с защитной сеткой. 3. Секундомер однокнопочный.

**Учебный инвентарь и оборудование по физической культуре для средней школы  
(комплекты)**

**РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ "ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
С ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ"**

**Учебные темы. "Гимнастика с основами акробатики".**

1. Перекладина универсальная. 2. Брусья мужские. 3. Конь гимнастический. 4. Маты поролоновые (2х 1 х0,1 м). 5. Мостик гимнастический подкидной. 6. Стенка гимнастическая 2,4 х 0,8 м. 7. Тренажер - брусья навесные универсальные. 8. Тренажер-перекладина навесная универсальная. 9. Брусья женские. 10. Бревно высокое (5,2 м).

**"Легкая атлетика".**

1. Дорожка разметочная для прыжков и метания. 2. Планка для прыжков в высоту. 3. Секундомер однокнопочный. 4. Стойки для прыжков в высоту. 5. Финишная ленточка. 6. Маты поролоновые (2 х 1 х 0,1 м).

**"Лыжные гонки".**

1. Крепления лыжные без размера. 2. Лыжи деревянные взрослые. 3. Палки лыжные взрослые. 4. Секундомер однокнопочный. 5. Финишная ленточка.

**"Плавание".**

1. Секундомер однокнопочный. 2. Секундомер настенный с защитной сеткой. 3. Свисток игровой.

**РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ "ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОРРЕГИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ"**

**Учебные темы. "Атлетическая гимнастика".**

I. Горка для дисков от штанги и гантелей. 2. Скамьи атлетические. 3. Стенка гимнастическая 2,4 х 0,8 м. 4. Стойка для штанги. 5. Тренажер - брусья навесные универсальные. 6. Тренажер-доска наклонная универсальная. 7. Тренажер-перекладина навесная универсальная. 8. Штанги тренировочные 101,5 кг. 9. Штанги тренировочные 45 кг. 10. Гантели литые 2 кг. II. Гантели литые 3 кг. 12. Гантели литые 4 кг. 13. Гантели разборные 20 кг. 14. Маты поролоновые (2 X 1 X 0,1 м).

**"Шейпинг".** 1. Коврики для шейпинга. 2. Маты поролоновые (2 X 1 X 0,1 м). 3. Скакалки взрослые. 4. Хореографический станок однорядный. 5. Магнитофон однокассетный с колонками.

**"Атлетические единоборства".**

1. Борцовский ковер тренировочный. 2. Куртка для самбо. 3. Маты поролоновые (2 X 1 X 0,1 м).

**"Ритмическая гимнастика и элементы хатха-йоги".**

1. Коврики для шейпинга. 2. Маты поролоновые (2 X 1 X 0,1 м).

**Инвентарь и оборудование для спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы**

**Оборудование для внутришкольных рекреационных зон.**

1. Комплект напольных подвижных игр (типа игры в классики). 2. Гимнастическая стенка. 3. Скамейки гимнастические полумягкие. 4. Навесная перекладина. 5. Мишени фанерные навесные для метания. 6. Мячи мягкие для метания. 7. Кольцеброс. 8. Скакалки гимнастические. 9. Комплект для мини-футбола с мягким мячом. 10. Комплекты гимнастических ковриков. 11. Гимнастические маты. 12. Эспандер универсальный навесной. 13. Шкаф-стеллаж для хранения инвентаря. 14. Трапеция резиновая. 15. Комплект гимнастических конструкций.

**Оборудование для спортивных кружков и секций.**

1. Комплект для настольного тенниса. 2. Комплект для бадминтона. 3. Комплект для аэробики и ритмической гимнастики. 4. Комплект для общефизической подготовки. 5. Комплект для корригирующей гимнастики. 6. Комплект для игры в футбол. 7. Комплект для игры в волейбол. 8. Комплект для игры в баскетбол. 9. Комплект гимнастический. 10. Комплект легкоатлетический.

**Оборудование для пришкольных спортивных площадок.**

1. Гимнастический городок с полосой препятствий. 2. Оборудование универсальное для спортивных и подвижных игр. 3. Комплект выносных атлетических тренажеров.

**Дополнительное оборудование для специальных медицинских групп.**

1. Коврики массажные. 2. Станок хореографический. 3. Комплект фитболов. 4. Коврики гимнастические.

**Оснащение методического (медицинского) кабинета.**

1. Весы медицинские с ростомером. 2. Антропометр. 3. Лента сантиметровая. 4. Площадка для определения свода стопы. 5. Спирометр сухой. 6. Динамометр (на 30 кг; на 90 кг). 7. Тонометр. 8. Секундомер. 9. "Ступенька" для теста на работоспособность. 10. Электрокардиограф портативный. 11. Велозргомметр. 12. Измеритель скорости зрительно-моторной реакции. 13. Измеритель точности движений. 14. Шагомеры. 15. Кардиолидер. 16. Видеомагнитофон. 17. Диапроектор. 18. Персональный компьютер. 19. Доска комбинированная с принадлежностями. 20. Экран. 21. Учебные видеокурсы по физической культуре. 22. Компьютерные программы по индивидуальной физической подготовке. 23. Компьютерная программа по мониторингу.

**Спортивная форма для занятий физической культурой и спортом.**

1. Ветрозащитный костюм. 2. Кимоно. 3. Куртка для самбо. 4. Спортивный костюм. 5. Судейская форма. 6. Трусы спортивные. 7. Форма волейбольная. 8. Форма боксерская. 9. Форма вратаря футбольная. 10. Форма гандбольная. 11. Форма легкоатлетическая. 12. Форма футбольная. 13. Футболки.

\* Составители: Т. В. Петрова (Министерство образования Российской Федерации), Н.Л. Терещенко (Российское научно-производственное объединение "Роснау прибор"), С.М. Жариков (ООО "ФРАХТ"), Ю. И. Дик (Институт общего среднего образования Российской академии образования), А. П. Матвеев (Институт возрастной физиологии РАО).

34

### **Рекомендуемый перечень документов и методической литературы по технике безопасности и предупреждению травматизма в общеобразовательных учреждениях при занятиях физкультурой**

1. Основы законодательства РФ об охране труда. 06.08.1993 г. №5601-1.
2. Охрана труда в образовательных учреждениях (Сборник инструкций по охране труда 1999 г.). Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, лыжному спорту, плаванию, спортивным играм, при проведении соревнований, при проведении занятий в тренажерном зале.
3. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах. 19.04. 1979 г.
4. Памятка по технике безопасности при организации и проведении физкультурно-оздоровительной, учебной и внеклассной работы в общеобразовательных школах.
5. Положение о службе охраны труда в системе Министерства образования РФ от 27.05. 1995г. №92).
6. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных образовательных учреждений. Санитарные правила и нормы СанПиН 2.42.576.
7. Инструктивное письмо Минпроса РСФСР от 25.08.77г. № 379-м "Об акте приема готовности школы к новому учебному году".
8. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах (Сборник приказов Минпроса РСФСР №10. 1980г.).
9. Методические рекомендации по контролю состояния охраны труда в общеобразовательных учреждениях (Гл.2). Состояние охраны труда в спортивном зале.
10. Положение о расследовании и учете несчастных случаев на производстве (Постановление Правительства РФ от 11.03.1999г. №279).
11. Положение о расследовании и учете несчастных случаев с учащимися, молодежью и воспитанниками в системе Гособразования СССР (Приказ Гособразования СССР от 01.10.90г.).
12. Приказ Минздрава и Минобразования РФ от 30.06.92 г. № 186\272 "О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях//Вестник образования. - № 8. 1992.
13. Велитченко В. К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993.
14. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. - М.: Владос, 1999.

35