

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГУО «СШ №11 г. Лиды»
_____ А.А. Хвойницкая
« _____ » _____ 2020 г.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗДЕЛАМ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ

6.1. Приступая к занятиям тем или иным видом спорта учебной программы, обучающиеся обязаны ознакомиться с правилами безопасного поведения, знать технику выполнения элементов физических упражнений. Ознакомление с требованиями по соблюдению безопасности на учебных занятиях для всех обучающихся должно быть обязательным. Приступая к специализированным занятиям, обучающиеся знакомятся с правилами проведения и особенностями видов спорта, изучают возможности страховки и взаимопомощи друг другу, так как особенности выполнения тех или иных упражнений, связанных с конкретными умениями и навыками, предполагают необходимый минимум обязательных знаний, позволяющий избежать травматизма и быстрее освоить упражнение.

6.1.1. Легкая атлетика.

Обучающийся должен:

- выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении образовательного процесса;
- иметь спортивную обувь и форму, не стесняющую движений, соответствующую теме учебного занятия и условиям проведения занятия. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям;
- переодеться в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для самого занимающегося, других занимающихся (часы, сережки и так далее), убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его по назначению;
- под руководством педагогического работника подготовить инвентарь, необходимый для проведения занятий; переносить его к месту занятий в специальных приспособлениях;

лопаты и грабли переносить к месту занятий острием и зубьями вверх, грабли класть около прыжковой ямы зубьями вниз;

не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на учебном занятии;

быть внимательным при перемещениях по спортивным сооружениям, не заходить и не перебегать зоны для метаний;

при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;

во избежание столкновений на беговой дорожке исключить резко «стопорящую» остановку, после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение, возвращаться на старт только по крайней дорожке;

быть внимательным на старте, не толкать других обучающихся и обгонять бегущих с правой стороны;

выполнять прыжки, когда педагогический работник дал разрешение и в прыжковой яме никого нет; выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся;

после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега;

перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;

находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

после броска идти за снарядом только с разрешения проводящего занятия, не производить произвольных метаний;

при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от мишени;

знать, что нельзя передавать снаряд друг другу броском;

при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия, поставить об этом в известность педагогического работника;

при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагогического работника покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

6.1.2. Акробатика, гимнастика.

Обучающийся должен:

выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении образовательного процесса;

иметь спортивную обувь и форму, не стесняющую движений, соответствующую теме занятий и условиям проведения занятий;

заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения педагогического работника; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его по назначению; знать и выполнять настоящие правила; выполняя упражнения потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию. Не выполнять сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении;

при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая; при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом педагогическому работнику;

переходить от снаряда к снаряду организовано, по общей команде, способом, указанным педагогическим работником;

при выполнении упражнения другим обучающимся не отвлекать его и не мешать ему, не стоять близко к снаряду;

выполнять подъем вверх и спуск с каната способом, указанным педагогическим работником. Не раскачивать канат, на котором другой обучающийся выполняет упражнение;

помнить, что неточность в выполнении упражнения на перекладине или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению;

при выполнении опорного прыжка другим обучающимся не перебежать место для разбега. Осуществлять страховку, стоя за снарядом;

при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия, поставить об этом в известность педагогического работника;

при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством педагогического работника покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

6.1.3. Лыжная и конькобежная подготовка.

Обучающийся должен:

выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении образовательного процесса;

одеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду для занятий на лыжах или коньках;

помнить, что лыжи и ботинки к ним имеют один номер; правая лыжа отличается от левой буквой «п» под номером;

проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Лыжные и конькобежные ботинки подобрать по размеру ноги;

помнить, что при сильном морозе необходимо следить друг за другом и сообщать педагогическому работнику о первых признаках обморожения;

проводить спуск с гор только по сигналу педагогического работника, строго поочередно для каждого занимающегося; знать, что между спускающимися лыжниками необходимо выдерживать такие интервалы времени, которые исключают всякую возможность наезда лыжников друг на друга;

при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки; после спуска с горы не останавливаться у ее подножия во избежание столкновения с другими лыжниками;

при утомлении или ухудшении самочувствия, поломке или порче лыжного снаряжения предупредить педагогического работника и, получив разрешение, отправиться на базу в сопровождении товарища;

при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия, поставить об этом в известность педагогического работника;

знать, что при движении по конькобежной дорожке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на ней.

6.1.4. Спортивные, подвижные и народные игры.

Обучающийся должен:

выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении образовательного процесса;

иметь спортивную обувь и форму, не стесняющую движений, соответствующую теме учебного занятия и условиям проведения занятия;

переодеться в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для самого занимающегося, других занимающихся (часы, сережки и так далее), убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;

заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения педагогического работника; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его по назначению;

знать, соблюдать и не нарушать правила игры;

начинать игру по сигналу педагогического работника;

избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной», смотреть через плечо;

исключать резкое изменение движения, если этого не требуют условия игры;

прежде чем выполнить передачу (подачу), убедиться, что партнер готов к приему мяча; следить за полетом мяча; соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;

после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать;

выполнять бросок (удар) способом, указанным педагогическим работником;

следить во время игры за перемещением игроков и мяча на площадке (поле), избегать столкновений; по свистку прекращать игровые действия; знать, что нельзя толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам (ногам), хватать игроков команды соперника, задерживать их продвижение, широко расставлять ноги и выставлять локти, при выполнении броска (удара) дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;

соблюдать интервал и дистанцию; быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися; по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;

при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагогического работника;

при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагогического работника покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

6.1.5. Плавание.

Допуск обучающихся в воду (выдача пропусков в бассейн) проводится в присутствии только того педагогического работника, фамилия которого указана в расписании. Любая замена одного педагогического работника другим должна быть согласована с администрацией учреждения образования. Если обучение плаванию проводит инструктор бассейна, то педагогический работник в этом случае становится непосредственным помощником, выполняющим различные организационные функции, участвующим в самом процессе обучения, а главное, помогающим контролировать обучающихся во избежание несчастных случаев на воде.

При проведении занятий должны быть в наличии спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты и так далее).

При невыполнении необходимых для проведения занятий по плаванию условий, педагогический работник должен принять меры к устранению факторов, мешающих их проведению, а в случае невозможности это сделать, – отменить занятие.