

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 9

О. В. Бузова

«01» сентября 2023 года



**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по мерам безопасности при проведении занятий**  
**общей физической подготовки**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по общей физической подготовке допускаются обучающиеся образовательного учреждения, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по общей физической подготовке обучающиеся должны соблюдать правила поведения и правила пожарной безопасности, приведенные ниже.

1.3. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить о случившемся педагогу (тренеру).

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Перед началом занятий учащиеся должны надеть спортивную форму (спортивный костюм) и спортивную обувь с нескользкой подошвой, плотно облегающей ногу и не стесняющую кровообращение.

2.2. Под руководством тренера подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

2.3. Проверить надежность крепления и установки оборудования.

2.4. По команде педагога (тренера) встать в строй для общего построения.

**3. Требования безопасности во время занятий**

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

3.2. Не выполнять упражнения без страховки педагога.

3.3. Бежать следует по команде «Марш!» и только по своей дорожке.

3.3. Во время проведения занятий по метанию категорически запрещается находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, не следует поворачиваться спиной к метающему.

3.4. Производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на тренировке, не допускается.

3.5. Перед метанием в мокрую погоду следует вытираять снаряды (диск, ядро, гранату и т.п.) насухо.

3.6. Не следует выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте. Не приземляться на руки.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии следует прекратить занятия и сообщить об этом педагогу (тренеру).

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно прекратить занятие, под руководством тренера организованно покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Переодеться, снять спортивную форму, принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.

