

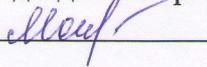
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА № 20 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Д.М. КАРБЫШЕВА»**

445017, РФ, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Голосова, 83.
телефон/факс (8482) 26 33 53, e-mail: school20@edu.tgl.ru

СОГЛАСОВАНО

Мотивированное мнение выборного
органа первичной профсоюзной
организации учтено
Протокол № 6 от 21.02.2022 г.

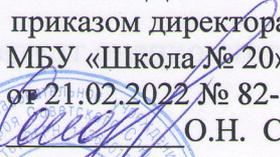
Председатель профсоюза

 М.В. Мошова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБУ «Школа № 20»

от 21.02.2022 № 82-од

 О.Н. Солодовникова



**Инструкция по охране труда
учителя физической культуры при проведении занятий по гимнастике
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
городского округа Тольятти
«Школа № 20 имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева»
ИОТ-11-2022**

Тольятти, 2022

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются обучающиеся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Школа № 20 имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева» (далее — школа), прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

1.3. При проведении занятий по гимнастике обучающиеся должны избегать воздействия следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями на загрязненных снарядах;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. Обучающимся запрещается:

- бегать без разрешения учителя, открывать окна, фрамуги;
- толкать друг друга;
- кидать различные предметы друг в друга;
- трогать без разрешения учителя спортивное снаряжение.

1.5. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь в раздевалке спортзала до начала урока;
- пройти инструктаж по охране труда перед уроками гимнастики;
- выполнять требования охраны труда и правил для обучающихся на занятиях гимнастикой.

1.6. Учителю физической культуры запрещается:

- оставлять без присмотра обучающихся на уроке и на перемене;
- допускать к занятиям обучающихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях гимнастикой;
- использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь;
- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

1.7. Учитель физической культуры обязан:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике;
- о возникших неполадках сообщить администрации школы;
- исключить из пользования непригодное оборудование.

1.8. Учителю запрещается:

- допускать к занятиям обучающихся, не прошедших инструктаж по охране труда на уроках по гимнастике;
- использовать непроверенное и неисправное оборудование;
- оставлять без присмотра обучающихся на уроке и на перемене.

1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Учитель физической культуры обязан:

- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в спортивном зале;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной;
- проверить перед началом занятий одежду и обувь обучающихся, ознакомиться с медицинскими показаниями,
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину обучающихся во время занятий и в процессе подготовки к ним на переменах;
- провести разминку.

2.2. Учителю з физической культуры запрещается:

- оставлять без присмотра обучающихся на уроках и во время перемен:
- допускать к занятиям обучающихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по гимнастике;
- использовать неисправное спортивное оборудование.

2.3. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- пройти инструктаж по охране труда на занятиях гимнастикой;
- выполнять требования охраны труда и правила для обучающихся на занятиях по гимнастике.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Обучающиеся обязаны:

- соблюдать требования учителя и правила поведения на уроке;
- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.2. Обучающимся запрещается:

- выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя, а также без страховки;

- выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными руками;
- стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.3. Учитель физической культуры обязан:

- обеспечить безопасное выполнение упражнений;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между обучающимися во избежание столкновений;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;
- обеспечить дисциплину на уроке и во время перемен;
- обеспечить показ выполнения упражнения перед его выполнением обучающимся и в случае необходимости страховку;
- допускать до занятий обучающихся, имеющих медицинские противопоказания;
- использовать неисправное спортивное оборудование.

3.4. При работе с гимнастическими снарядами учащиеся должны придерживаться следующих требований.

Перекладина:

- в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты;
- при укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной;
- при выполнении соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- не выполнять упражнений без страховки;
- не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей;
- не заниматься на неисправных и грязных снарядах.

Опорный прыжок:

- прочно установить снаряд, проверить его исправность;
- в месте соскока ровно уложить мат;
- проверить исправность мостика;
- не выполнять упражнения без страховки.

Канат:

- в месте соскока уложить гимнастический мат;
- правильно спускаться вниз по канату;
- при покраснении кожи или появлении потертостей на ладонях, прекратить выполнение упражнения;
- не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другими учащимися.

Брусья:

- в местах соскока со снаряда, уложить ровно гимнастический мат; уложить вплотную вокруг снаряда гимнастические маты;
- не выполнять сложных акробатических упражнений без страховки;
- правильно установите ширину, с учётом индивидуальных данных (ширина должна приблизительно равняться ширине предплечья);

- изменяя высоту брусьев, ослабить винты, поднимать одновременно оба конца жердей; поднимая и опуская жерди, держитесь за жердь, но не за металлическую опору жерди;

- каждый раз перед выполнением упражнений проверяйте, закреплены ли опорные винты.

Шведская стенка:

- на одной стенке нельзя находиться одновременно двум учащимся;
- нельзя прыгать со снаряда; следует спускаться донизу;
- не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей.

Бревно:

- вдоль всего снаряда и в месте соскока, уложить гимнастические маты;

- нельзя на снаряде находиться одновременно двум занимающимся;
- выполнять упражнение только со страховкой.

3.5. В случае обнаружения неисправности спортивного снаряда, следует прекратить выполнение на нём упражнения и немедленно сообщить учителю физической культуры.

3.6. Обучающиеся, выполняют упражнения на спортивном снаряде под наблюдением учителя физической культуры.

3.7. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.8. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.9. В процессе обучения, учащиеся овладевают правилами страховки и самостраховки.

Самостраховка заключается в способности обучающегося:

- своевременно прекратить выполнение упражнения в тот момент, когда ученик чувствует, что может упасть, сорваться со снаряда;
- способность выполнить упражнение с достаточной амплитудой, в правильном направлении и с необходимым положением тел (его частей), таким образом, чтобы избежать ушибов, падений, травм;

Умение самостраховаться совершенствуется по мере изучения движения при целенаправленной помощи учителя физической культуры.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом учителю, который должен оказать первую помощь и сообщить об этом администрации и врачу школы.

5. Требования охраны труда по окончании работы

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