

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГУО «Вымнянская базовая  
школа Витебского района имени  
Героя Советского Союза А.Е.Угловского»

Т.А.Титова

01.09.2022

## ***Правила безопасности при проведении учебных занятий атлетической гимнастикой***

### ***I. Общие требования безопасности***

Состояние спортивного (тренажерного) зала (приспособленного помещения для занятий физической культурой и спортом), спортивного оборудования и инвентаря должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и настоящим Правилам. Учебное занятие по атлетической гимнастике проводится под руководством педагогического работника и только на исправном спортивном оборудовании (тренажерах) и с исправным спортивным инвентарем. При проведении учебного занятия по атлетической гимнастике запрещается использовать спортивное оборудование (тренажеры) и инвентарь, не состоящие на балансе учреждения образования.

#### ***К занятиям допускаются обучающиеся:***

отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной медицинской (по специальной программе) группам;

прошедшие обучающее занятие по правилам безопасности по атлетической гимнастикой;

при наличии сменной спортивной обуви, спортивной формы (спортивного костюма);

согласно расписанию.

#### ***Обучающийся должен:***

иметь медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом;

иметь сменную спортивную обувь и спортивную форму (спортивный костюм);

выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении организованных форм физического воспитания;

вести себя корректно по отношению к педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, и к другим обучающимся;

бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю, использовать его по назначению;

соблюдать чистоту на физкультурно-спортивных сооружениях; соблюдать правило личной гигиены;

знать и строго соблюдать данные требования безопасности.

#### ***Обучающемуся запрещено:***

заниматься в школьной (повседневной) одежде и обуви;

заниматься на непросохшем полу спортивного (тренажерного) зала (приспособленного помещения для занятий физической культурой и спортом);

использовать спортивное оборудование и инвентарь не по назначению;

жевать жевательную резинку и (или) употреблять пищу; пить холодную воду до и после учебного занятия.

За несоблюдение правил безопасности обучающийся может быть не допущен или

отстранен от учебного занятия.

## ***II. Требования безопасности перед началом учебного занятия***

Необходимо проверить исправность и надежность крепления спортивного оборудования (тренажеров), отсутствие посторонних предметов в спортивном (тренажерном) зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом).

### ***Обучающийся должен:***

сообщить педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, о своем самочувствии, недомогании, болезненном состоянии;

переодеться в раздевалке в спортивную форму (спортивный костюм) и надеть сменную спортивную обувь;

снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях физическими упражнениями (серьги, часы, браслеты и т.д.);

убрать из карманов спортивной формы (спортивного костюма) колющиеся и другие посторонние предметы, в том числе мобильный телефон;

под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, подготовить спортивный инвентарь, необходимый для проведения учебного занятия и убрать в безопасное место спортивный инвентарь, который не будет использоваться на учебном занятии;

по требованию педагогического работника, проводящего учебное занятие, встать в строй для построения.

### ***Обучающемуся запрещается:***

заходить в спортивный (тренажерный) зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом) без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

## ***III. Требование безопасности во время учебного занятия***

### ***Обучающийся должен:***

внимательно слушать и неукоснительно выполнять задания педагогического работника, проводящего учебное занятие;

выполнять физические упражнения на спортивном оборудовании (тренажерах), использовать спортивный инвентарь только с разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие;

выполнять упражнения только на исправном и надежно закрепленном спортивном оборудовании (тренажерах);

прекратить занятие физическими упражнениями при возникновении неисправности в работе спортивного оборудования (тренажера) или его поломке, сообщив об этом педагогическому работнику, проводящему учебное занятие;

соблюдать достаточный интервал при выполнении физических упражнений с отягощением (гантелями, дисками, гирями);

убирать спортивный инвентарь (гантели, диски, гири и т.д.) в безопасное место после выполнения физических упражнений;

проверять крепление зажимов грифа штанги, положение стопорных болтов в блоках тренажера;

выполнять сложные физические упражнения при помощи страховки; соблюдать правила безопасного использования спортивного оборудования (тренажеров), учитывая их конструктивные особенности; насухо протирать ладони перед выполнением физических упражнений с отягощением;

при выполнении физических упражнений, убедиться, что рядом с рабочей частью спортивного оборудования (тренажера) нет других обучающихся;

устанавливать вес в зависимости от поставленных задач и своих возможностей;  
следить, чтобы трос не сходил с направляющих роликов;  
снимать диски на спортивном оборудовании (тренажере) после выполнения физических упражнений;

возвращать спортивный инвентарь и снаряды на место после выполнения физического упражнения;

переходите от тренажера к тренажеру способом, указанным педагогическим работником, проводящим учебное занятие

***Обучающемуся запрещается:***

выполнять любые действия без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие;

выполнять физические упражнения с использованием неисправного и (или) незакрепленного спортивного оборудования, неисправного спортивного инвентаря;

выполнять сложные физические упражнения без страховки; подходить и стоять близко к другому обучающемуся, который выполняет физическое упражнение;

мешать другому обучающемуся и отвлекать его при выполнении физического упражнения;

покидать спортивный (тренажерный) зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом) без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

***IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренные ситуациях***

***Обучающийся должен:***

при получении травмы и (или) ухудшении самочувствия прекратить занятие физическими упражнениями и поставить в известность педагогического работника, проводящего учебное занятие;

при возможности помочь педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь;

при возникновении чрезвычайной ситуации в спортивном (тренажерном) зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом) немедленно прекратить физические упражнения и под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, организованно покинуть место согласно плану эвакуации;

по поручению педагогического работника, проводящего учебное занятие, поставить в известность администрацию учреждения образования о чрезвычайной ситуации.

***V. Требования безопасности по окончании учебного занятия***

***Обучающийся должен:***

под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

по требованию педагогического работника, проводящего учебное занятие организовано покинуть спортивный (тренажерный) зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом) и проследовать в раздевалку.