

**Муниципальное учреждение «Отдел образования» администрации
городского округа «Город Волжск»**

наименование организации

	Номер документа	Дата
ПРИКАЗ	57 о/д	15.02.2017 г.

**Об утверждении методических рекомендаций
по обеспечению безопасности обучающихся в муниципальных
образовательных учреждениях г. Волжска Республики Марий Эл**

В целях реализации части 6 статьи 28 Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2013 года, руководствуясь п. 2.2.12 Положения о муниципальном учреждении «Отдел образования» администрации городского округа «Город Волжск», утвержденного постановлением администрации городского округа «Город Волжск» №274 от 05 марта 2015 года,

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить Методические рекомендации по организации профилактических мероприятий в муниципальных образовательных учреждениях г. Волжска Республики Марий Эл по обеспечению безопасности образовательного процесса, согласно приложению №1.

2. Утвердить Методические рекомендации по обеспечению безопасности занятий по физической культуре и спорту в муниципальных образовательных учреждениях г. Волжска Республики Марий Эл, согласно приложению №2.

3. Довести утвержденные настоящим приказом методические рекомендации по обеспечению безопасности обучающихся в муниципальных образовательных учреждениях г. Волжска Республики Марий Эл до каждого руководителя муниципального образовательного учреждения г. Волжска Республики Марий Эл.

4. Ведущему – специалисту методисту 1 категории информационно – аналитической группы Учебно – методического отдела МУ «Отдел образования» Кирилловой Т.И. разместить утвержденные настоящим приказом методические рекомендации по обеспечению безопасности обучающихся в муниципальных образовательных учреждениях г. Волжска Республики Марий Эл на официальном сайте МУ «Отдел образования» в сети «Интернет».

5. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Руководитель МУОО
администрации ГО «Город Волжск»

Е.Г. Филиппова

С приказом ознакомлены: _____ «___» _____ 2017 г.
С приказом ознакомлены: _____ «___» _____ 2017 г.
С приказом ознакомлены: _____ «___» _____ 2017 г.

Фёдорова О.В.

Приложение №1
к приказу МУ «Отдел образования»
администрации городского округа
«Город Волжск»
от «__15__» __02__2017 г. № 57 о/д

Методические рекомендации
по организации профилактических мероприятий в муниципальных
образовательных учреждениях г. Волжска Республики Марий Эл по
обеспечению безопасности образовательного процесса

Пояснительная записка

Методические рекомендации по организации профилактических мероприятий в муниципальных образовательных учреждениях г. Волжска Республики Марий Эл по обеспечению безопасности образовательного процесса предназначены в помощь администрации муниципальных образовательных учреждений г. Волжска Республики Марий Эл (далее – МОУ), педагогическим работникам, ответственным за профилактику детского травматизма. В данных методических рекомендациях изложены основополагающие составляющие в создании условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья обучающихся в МОУ и создание комплексной системы работы по профилактике детского травматизма.

1. Факторы образовательной среды, оказывающие влияние на состояние
здоровья обучающихся

1.1. Опасный фактор в образовательной среде – фактор, воздействие которого на организм учащегося может привести к травмированию. К таким опасным факторам в МОУ и на ее территории относятся:

1. На территории МОУ – сломанные ступеньки, разбитые стекла, открытые канализационные люки.

2. В учебных кабинетах МОУ – плохо закреплённые стенды, повреждённые покрытия парт, незакреплённые шкафы, цветы и другие предметы на шкафах, слабое крепление каркасов парт, стульев, отсутствие проходов, выступающие предметы (шурупы, гвозди, кнопки).

3. Нарушение условий безопасного пребывания учащихся в МОУ (организация дежурств в школе, нарушения в организации учебно-воспитательного процесса).

1.2. При нарушении условий безопасного пребывания учащихся возможны риски возникновения травм во время образовательного процесса. К причинам, способствующим возникновению рисков можно отнести:

- недисциплинированность учащихся;
- неумение детей распознать ситуацию, приводящую к травмам;
- недооценка детьми степени опасности внезапно возникшей ситуации;
- недостаточное обучение детей необходимым навыкам поведения в образовательной среде;
- возрастные особенности учащихся.

1.3. Травмирование учащихся во время образовательного процесса можно предупредить или избежать путём принятия профилактических мер. Основные направления в профилактике травматизма среди учащихся в образовательной организации включают в себя:

- соблюдение норм и правил, обеспечивающих безопасность учебно-воспитательного процесса;
- выполнение гигиенических требований к условиям обучения;
- организацию перемен;
- организацию дежурства администрации и педагогов МОУ.

2. Основные направления, обеспечивающие безопасность учебно-воспитательного процесса

2.1. Обеспечение безопасности участников образовательного процесса в МОУ направлено на сохранение жизни и здоровья обучающихся в процессе образовательной деятельности.

2.2. Основными направлениями, обеспечивающие безопасность образовательного процесса выступает не только обеспечение индивидуальной безопасности, но и обеспечение коллективной безопасности всех участников образовательного процесса. Для осуществления деятельности в рамках этих направлений необходимо осуществлять профилактику попадания в травматические в физическом и психологическом плане ситуации, формирование навыков безопасного поведения, создание условий для комфортного осуществления образовательного процесса.

2.3. Основными условиями для обеспечения безопасности участников образовательного процесса в МОУ выступают:

- обеспечение выполнения обучающимися и педагогическими работниками МОУ требований законодательных и нормативных правовых актов, регламентирующих создание здоровых и безопасных условий в МОУ;
- предотвращение несчастных случаев с обучающимися в ходе образовательного процесса, а также при проведении различных мероприятий в рамках образовательной деятельности (выезды, участие в спортивных и спортивно-массовых мероприятиях, посещение музеев, выставок, конференций и т. д.);
- предупреждение травматизма учащихся.

3. Общие требования к системе обеспечения безопасности участников образовательного процесса

3.1. Обеспечение безопасности зависит не только от оснащенности объектов образования современными техническими устройствами и оборудованием, но от степени профессионализма управляющего этим оборудованием персонала, от грамотности и компетентности людей, отвечающих за безопасность МОУ и учебного процесса, от слаженности их совместной работы с администрацией и педагогическими работниками.

Руководитель МОУ, отвечая за безопасность участников образовательного процесса, должен обеспечить разработку, внедрение и функционирование системы обеспечения безопасности участников образовательного процесса.

3.2. Создание системы обеспечения безопасности участников образовательного процесса в МОУ предусматривает следующий порядок действий:

- выявление угроз жизни и здоровью участников образовательного процесса и сопутствующих этому рисков, связанных с деятельностью МОУ;
- выработка политики обеспечения безопасности образовательного процесса;
- разработка организационной схемы, определение целей и задач, соответствующих выработанной политике, применительно к каждой функции и уровню управления в МОУ, установление приоритетов;
- планирование показателей, характеризующих безопасность образовательного процесса;
- осуществление контроля за состоянием безопасности в образовательной среде;
- анализ функционирования системы обеспечения безопасности в образовательном пространстве, оценка соответствия системы принятых мероприятий и последовательное их выполнение;
- осуществление необходимой корректировки и предупредительных действий, а также адаптацию к изменяющимся обстоятельствам во время образовательного процесса.

Безопасность участников образовательного процесса невозможна без выполнения определенных законодательных и иных нормативных правовых актов, регулирующих безопасность образовательного процесса.

4. Профилактические мероприятия в МОУ

Профилактические мероприятия в МОУ направлены на развитие инфраструктуры и содержания профилактической деятельности, реализуемой в целях сохранения жизни и здоровья обучающихся в процессе образовательной деятельности.

Основными задачами профилактических мероприятий являются:

- осуществление нормативно-правового регулирования в сфере профилактики

детского травматизма во время образовательного процесса;

- формирование единого профилактического пространства путём объединения усилий всех участников профилактической работы в МОУ;
- обучение и повышение квалификации педагогических работников формам и методам работы по профилактике детского травматизма;
- создание системы информационно-методического сопровождения деятельности в профилактике детского травматизма;
- профилактика несчастных случаев с обучающимися в ходе образовательного процесса, а также при проведении различных мероприятий в рамках образовательного процесса.

5. Обеспечение безопасности образовательного процесса, структура организация работы по профилактике детского травматизма

5.1. В систему работы по профилактике детского травматизма при организации образовательного процесса должны включаться все педагогические работники и сотрудники МОУ. Делегирование обязанностей по обеспечению безопасности участников образовательного процесса осуществляется руководителем МОУ в процессе создания соответствующей структуры.

5.2. Требования к обеспечению безопасности образовательного процесса устанавливаются локальными нормативными актами МОУ. Особое значение в работе по профилактике детского травматизма предназначено разработке инструктивно-методической документации, касающейся различных аспектов организации работы по обеспечению безопасности образовательного процесса как с обучающимися, так и с педагогическими работниками.

5.3. Обеспечение безопасности образовательного процесса и качество организационной работы по профилактике детского травматизма зависит от степени профессионализма и компетентности педагогических работников, сотрудников, отвечающих за МОУ и образовательного процесса. Слаженность работы администрации и педагогов, грамотная организация разграничения полномочий и компетенций разных уровней управления образовательным процессом в МОУ, применения инструктивно-методической документации (по пожарной безопасности; по правилам безопасности при проведении уроков или занятий в МОУ по химии, биологии, физике, информатике, физической культуре, технологии и т. д.) позволит на должном уровне выполнить поставленные задачи по профилактике детского травматизма и исключить случаи травмирования.

5.4. В процессе проведения организационных мероприятий по профилактике детского травматизма и обеспечению безопасности образовательного процесса в МОУ осуществляется комплекс мероприятий, охватывающий деятельность не только директора, его заместителей, педагогического работника, ответственного за профилактику детского травматизма, но и всех педагогических работников и

включающий в себя:

- организацию работы по созданию и обеспечению условий проведения учебно-воспитательного процесса;
- выработку мер по внедрению предложений членов педколлектива, направленных на дальнейшее улучшение и оздоровление условий проведения образовательного процесса;
- обсуждение на педагогическом совете, совещаниях при директоре или Педагогическом совете мероприятий по обеспечению безопасности учебно-воспитательного процесса и профилактики детского травматизма;
- работу по предупреждению травматизма среди обучающихся;
- соблюдение в учебно-воспитательном процессе обязательных норм и правил, препятствующих травмированию обучающихся;
- контролирование используемых в образовательном процессе оборудования, приборов, технических и наглядных средств обучения с позиции соблюдения требований безопасности;
- порядок обучения правилам дорожного движения, поведения на воде и улице, пожарной безопасности и т. д.;
- контролирование соблюдения мер по выполнению санитарно-гигиенических норм, требований, правил по пожарной безопасности при проведении воспитательных мероприятий и мероприятий вне МОУ с обучающимися;
- организацию с обучающимися и их родителями (лицами, их заменяющими) мероприятия по предупреждению травматизма во время учебно-воспитательного процесса, дорожно-транспортных происшествий, несчастных случаев, происходящих на улице, воде и т. п.;
- своевременное выполнение алгоритма действий при несчастном случае с обучающимися.

В структуру МОУ по профилактике детского травматизма входит не только деятельность, касающаяся учебного процесса, внеучебной деятельности и дополнительного образования, но и взаимодействие с такими организациями и ведомствами, как ОВД, Роспотребнадзор, Управление МЧС, учреждения здравоохранения города.

6. Основные гигиенические требования к условиям пребывания и обучения обучающихся

6.1. Работа по профилактике детского травматизма должна выстраиваться в двух основных направлениях:

- работа по созданию безопасной образовательной среды для обучающихся;
- гигиеническое обучение и воспитание обучающихся, целью которого является выработка у них навыков безопасного поведения в различных жизненных ситуациях.

6.2. Основные гигиенические требования к условиям обучения в МОУ регламентированы **СанПиН 2.4.2.2821-10** «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», которые направлены на предотвращение неблагоприятного воздействия на организм обучающихся вредных факторов и условий, сопровождающих их учебную деятельность, и предусматривают выполнение требования к санитарному состоянию территории организации, ее зданий, сооружений, помещений, а также требования к оборудованию помещений образовательных организаций, к обеспечению нормального светового, воздушного и теплового режима в помещениях, к состоянию физического воспитания и организации физической культуры, к организации режима учебно-воспитательного процесса и состоянию медицинского обслуживания.

6.3. Работа по формированию навыков безопасного поведения обучающихся может осуществляться в МОУ на основе следующих принципов:

- системность – работа проводится ежедневно в течение всего учебного года;
- сезонность – учитываются местные условия, времена года;
- доступность – представленный учащимся материал, должен соответствовать возрастным особенностям.

6.4. Основными направлениями в этой работе выступает информационная и профилактическая деятельность педагогических работников.

Информационная деятельность по формированию навыков безопасного поведения осуществляется посредством подготовки и оформления работы различных информационных материалов – стендов, таблиц, плакатов.

Профилактическая деятельность может включать в себя не только профилактику детского дорожно-транспортного травматизма, обучение правилам пожарной безопасности с учебной пожарной эвакуацией, но и изучение вопросов безопасного поведения на воде (особенно перед каникулами), в метро, на железнодорожных объектах и т. д.

7. Планирование работы по профилактике травматизма в МОУ

7.1. Учитывая важность и актуальность проведения профилактических мероприятий в МОУ по созданию безопасных условий при организации образовательного процесса и организации работ по профилактике детского травматизма, дорожно-транспортных происшествий, МОУ в современных условиях обязана планомерно организовать данную работу с обучающимися, их родителями, с педагогическими работниками.

Планированию работы помогает обязательный анализ причин и видов травм обучающихся, полученных во время образовательного процесса и на территории МОУ. Анализ этих несчастных случаев должен обсуждаться в педагогическом коллективе и служить материалом для планирования конкретных общешкольных и классных и групповых мероприятий.

В планах работы МОУ должен быть представлен весь комплекс мероприятий по профилактике всех видов детского травматизма. Планировать работу следует отдельно для обучающихся начального, основного и старшего уровня образования. Вопросы профилактики травматизма должны найти отражение в планах работы педагогических работников, ответственных за профилактику детского травматизма, учителей-предметников и классных руководителей.

7.2. Большое значение для профилактики травматизма имеют различные формы агитационно-массовой работы: конкурсы, лекции, беседы, экскурсии, тренинговые занятия, игровое моделирование или имитация различных проблемных ситуаций и соответствующих действий в них, проектные работы учащихся.

Система планирования работы по профилактике детского травматизма включает в себя организационные, профилактические, информационные мероприятия, а также работу с родителями и повышение профессионального уровня педагогических работников.

7.3. В организационные мероприятия могут входить такие направления, как:

- подготовка приказов о назначении ответственных за безопасность обучающихся (при проведении уроков и занятий в учебных кабинетах, спортивном зале, при проведении массовых мероприятий), при проведении экскурсий, туристических походов, спортивных мероприятий и т. п., об организации дежурства педагогического состава и назначении: дежурных администраторов, дежурных учителей, дежурных классов;
- организация внеучебной деятельности МОУ во второй половине дня;
- мониторинг технического и санитарного состояния учебных кабинетов, спортивных залов, столовой;
- контроль за организацией проведения массовых и выездных мероприятий;
- рассмотрение вопросов профилактики травматизма на педагогических советах, методических объединениях, управляющем совете;
- расследование и учёт несчастных случаев с обучающимися;
- ведение документации по профилактике детского травматизма.

В профилактические мероприятия рекомендуется включать такие мероприятия, как:

- организация изучения обучающимися правил (Устава МОУ);
- тематические классные часы;
- организация дежурства педагогов;
- организация подвижных игр на переменах;
- выполнение гигиенических требований к условиям обучения в МОУ;
- формирование у обучающихся культуры поведения, предупреждающего получения травм;
- обучение обучающихся правилам и приемам безопасной работы в ходе выполнения учебных задач;
- участие в профилактических мероприятиях города;
- проведение тематических встреч с представителями ГИБДД, Роспотребнадзора, сотрудниками управления МЧС, правоохранительных органов, медицинских учреждений;
- проведение педагогами мастер-классов по профилактике детского травматизма на уроках;
- проведение рейдов по профилактике травматизма членами Педагогического совета, Родительского комитета, Совета старшеклассников.

В содержание информационных мероприятий могут включаться:

- мероприятия по разработке информационных материалов для обучающихся, педагогов, родителей по предупреждению детского травматизма;
- выступление на педагогических советах, участие в работе методических объединений классных руководителей по регламенту действий педагога в случае получения ребёнком травмы;
- публикация статей и выступление в СМИ;
- изготовление и тиражирование методических материалов по теме «Профилактика детского травматизма»;
- изготовление и распространение буклетов, плакатов, памяток, пропагандирующих здоровый образ жизни;
- проведение тематических недель, конкурсов, лекций, бесед, экскурсий, тренинговых занятий;
- ведение информационной страницы на сайте МОУ;

- подготовка и размещение тематических стационарных стендов для обучающихся, например, по правилам дорожного движения, поведения при пожаре, на воде, на льду и т. д.

7.4. Успех обучения детей правилам безопасного поведения возможен при условии тесного взаимодействия школы и семьи. Знания и навыки, полученные в школе, должны закрепляться в повседневной жизни, и основная роль в этом процессе принадлежит родителям. Ведь именно родители являются для ребёнка непосредственным образцом поведения.

Мероприятия с родительской общественностью включают: рассмотрение вопросов профилактики на заседаниях Педагогического совета, Родительских комитетов, проведение тематических родительских собраний, участие родителей в проведении классных часов, общешкольных мероприятий, привлечение сотрудников ГИБДД, Роспотребнадзора, сотрудников Управления МЧС.

7.5. Работа МОУ по повышению профессионального уровня педагогических работников в вопросах профилактики детского травматизма:

- должна строиться с учетом активного привлечения ресурсов муниципального учреждения «Отдел образования» администрации городского округа «Город Волжск» для решения вопросов повышения профессионального уровня не только педагогических работников, ответственных за профилактику детского травматизма, но и администрации МОУ и всего педагогического состава;
- включать в себя проведение постоянно действующих семинаров с такими формами деятельности, как практикумы, дискуссии, деловые игры;
- включать в себя проведение индивидуальных и групповых консультаций с практическим показом передового педагогического опыта через систему мастер-классов, открытых учебных занятий проблемных мини-групп и др.

7.6. В систему планирования работы по профилактике детского травматизма необходимо включать и систематическую индивидуальную работу социального педагога, педагога-психолога и классных руководителей, которую они будут проводить с нарушителями дисциплины (следует обратить внимание на случаи, связанные с поведением, содержащим элемент физического насилия по отношению к окружающим, а иногда и целенаправленное стремление причинить боль и показать свое физическое превосходство).

Именно такая деятельность может снизить не только количество несчастных случаев с обучающимися, но и позволит не допустить несчастных случаев в МОУ.

8. Участие психологической службы МОУ в профилактике травматизма

8.1. Психологической причиной повышенного травматизма среди обучающихся в немалой степени является то обстоятельство, что в молодом возрасте люди склонны к недооценке опасности, повышенному риску, необдуманному поступкам. Стрессовые состояния человека заставляют его умышленно делать

рискованные действия, которые, как он считает, помогут снять стресс. Следовательно, необходимо обучать обучающихся конструктивным навыкам снятия напряжения и преодоления стресса, а это задача психологической службы школы.

8.2. Психологические причины возникновения опасных ситуаций, приводящих к травмированию обучающихся, можно подразделить на несколько типов:

1. Нарушение мотивационной части действий человека, которое проявляется в нежелании действия, обеспечивающего безопасность. Эти нарушения возникают, если человек недооценивает опасность, склонен к риску, критически относится к техническим рекомендациям, обеспечивающим безопасность. Причины этих нарушений действуют, как правило, в течение длительного времени или постоянно, если не принять специальных мер для их устранения.

2. Нарушения мотивационной части действий могут иметь временный характер, связанный, например, с состоянием депрессии.

3. Нарушение ориентировочной части действий человека, которое проявляется в незнании норм и способов обеспечения безопасности, правил эксплуатации оборудования.

4. Нарушение исполнительской части действий человека, которое проявляется в невыполнении правил и инструкций по безопасности из-за несоответствия психофизических возможностей человека (недостаточная координация движения и скорость двигательных реакций, плохое зрение, несоответствие роста габаритам оборудования и т. д.) требованиям данной работы.

8.3. Психолог МОУ поможет снять стресс, научит детей конструктивным навыкам снятия напряжения и преодоления стресса, что позволит обучающимся с учетом их возрастных особенностей и жизненного опыта, а также полученных знаний не попадать в ситуации, опасные для жизни и здоровья.

9. Оценка эффективности работы по профилактике детского травматизма и индикаторы, оценивания этой работы

9.1. Оценка эффективности работы МОУ по профилактике детского травматизма относится к контрольно-аналитической деятельности администрации учреждения.

Эффективность – характеристика достигнутых результатов, отражающая их значимость в работе по профилактике детского травматизма в образовательной среде. Определение эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры, которая является обязательным этапом профилактической деятельности.

9.2. Оценка эффективности работы по профилактике детского травматизма выполняет следующие функции:

- диагностики (определение сферы изменений, вызванных осуществлением профилактических мероприятий);
- отбора (способ выявления наиболее эффективных программ и мероприятий по профилактике для дальнейшего внедрения в практику деятельности МОУ);
- коррекции (внесение изменений в содержание и структуру профилактической деятельности МОУ с целью оптимизации её результатов в ПДТ);
- прогнозирования (определение задач, форм и методов организации мероприятий по профилактике детского травматизма при планировании новых этапов её реализации с учётом достигнутых результатов).

9.3.Эффективность работы по профилактике детского травматизма в МОУ может быть оценена через:

- посещение учебных занятий и внеклассных мероприятий администрацией МОУ, ответственным за профилактику детского травматизма;
- контроль выполнения мероприятий плана работы, оформление отчётных материалов;
- отчеты классных руководителей на совещаниях при директоре, административных совещания, педагогических советах;
- мониторинг деятельности;
- планирование и проведение рефлексивной деятельности.

Оценка эффективности работы по профилактике детского травматизма может быть внутренней и внешней. Внутренняя оценка осуществляется непосредственными участниками, реализующими профилактическое направление в образовательной среде. Для внешней оценки привлекаются специалисты, не принимающие непосредственного участия в реализации профилактической работы.

9.4. Индикаторы профилактической работы по предупреждению детского травматизма в образовательной среде – доступная наблюдению и измерению характеристика изучаемого объекта деятельности в профилактике детского травматизма.

В качестве индикаторов работы по профилактике детского травматизма в МОУ могут быть использоваться следующие параметры:

1. Количество мероприятий по профилактике детского травматизма в МОУ с обучающимися, педагогическими работниками, родителями или лицами их заменяющими.
2. Количество людей (обучающихся, педагогических работников, родителей или

лиц их заменяющих), охваченных мероприятиями по профилактике детского травматизма.

3. Популяризация работы МОУ путём представления результатов работы на сайте учреждения; выступлений на конференциях, семинарах, круглых столах; представления опыта работы на окружном, городском уровне; публикаций о работе МОУ по профилактике детского травматизма в средствах массовой информации, а также с использованием ресурсов учебно – методического отдела МУОО.

4. Сокращение количества травм и несчастных случаев в МОУ во время образовательного процесса, а также при дорожно-транспортных происшествиях, происшествиях на водных объектах и т. д.

Травматизм является серьезной проблемой, но его можно избежать путём принятия мер профилактики.

Целенаправленная профилактическая работа позволит снизить уровень травматизма детей, сохранить их здоровье, а, самое главное, – жизнь.

Приложение №2
к приказу МУ «Отдел образования»
администрации городского округа
«Город Волжск»
от «15 » 02 2017 г. № 57 о/д

Методические рекомендации по обеспечению безопасности занятий по физической культуре и спорту в муниципальных образовательных учреждениях г. Волжска Республики Марий Эл

1. Общие положения.

Настоящие Методические рекомендации разработаны с учетом требований нормативных документов, регламентирующих организацию и проведение учебных, внеклассных и внешкольных занятий по физической культуре и спорту в муниципальных общеобразовательных учреждениях г. Волжска Республики Марий Эл (далее – МОУ).

Административный, педагогический и медицинский персонал МОУ, а также лица, которым доверена и поручена физкультурно-массовая, оздоровительная и спортивная работа с детьми школьного возраста, в том числе из числа работников шефских предприятий, родителей, учащейся молодежи, должны руководствоваться данными Методическими рекомендациями в практической деятельности по физическому воспитанию учащихся и при занятиях с ними спортом.

Предлагаемые методические материалы носят рекомендательный характер и предполагают осознанное и творческое их применение в практической деятельности.

Учитель физической культуры или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию в учебное и во внеучебное время, несет прямую и полную ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся (воспитанников) 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, инструктировать школьников о порядке и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

Проведение занятий с применением неисправного и несертифицированного (футбольные ворота) оборудования или спортивного инвентаря, без спортивной специальной одежды, а также в отсутствие учителя физической культуры или иного лица, проводящего занятие по физическому воспитанию, не допускается;

обучать школьников безопасным приемам выполнения физических упражнений; 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 обеспечивать страховку;

при появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу (медицинскому работнику);

после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, отключить используемые электроприборы (обесточить электросеть);

при крайней необходимости покинуть место проведения занятий учитель физической культуры или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию обязан пригласить дежурного администратора;

при обнаружении неисправности спортивного оборудования, инвентаря принять меры по устранению выявленных нарушений.

На администрацию МОУ, а также руководителей спортивных организаций и структур, которые предоставляют учреждениям образования спортивные площадки, стадионы, бассейны, лыжные базы, катки, спортивные залы для проведения с учащимися организованных занятий, тренировок и соревнований возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования, соответствие санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий.

На медицинский персонал возлагается ответственность за оформление листка здоровья в классных журналах, 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.

Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с метеорологическими условиями выносится администрацией МОУ.

Разрешение на проведение занятий по физической культуре в МОУ выдается комиссией муниципального образования при приеме учебных заведений к новому учебному году. Разрешение оформляется актом установленной формы. (Приложение 1).

2. Врачебный контроль при проведении учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

Общее руководство [организацией](#) врачебного контроля за здоровьем учащихся (воспитанников), занимающихся физической культурой и спортом, как в учреждении образования, так и вне его, осуществляется [органами](#) муниципального здравоохранения в соответствии с Методическими рекомендациями по организации деятельности медицинских работников, осуществляющих медицинское обеспечение обучающихся в общеобразовательных учреждениях (приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15.01.2008 № 207-ВС).

Медицинское обслуживание учащихся (воспитанников) осуществляется специально закрепленными за МОУ врачами и другим медицинским персоналом, в соответствии с договором об организации медицинского обслуживания МОУ между медицинским учреждением и учебным заведением.

Заключение о состоянии здоровья и все врачебные указания о допустимой нагрузке для каждого учащегося (воспитанника) должны быть записаны во врачебно-контрольную карту, листок здоровья классного журнала и обязательно доведены до сведения учителя физической культуры или лица, проводящего занятия.

Учащиеся (воспитанники), не прошедшие [медицинского осмотра](#), к урокам физической культуры не допускаются.

В соответствии Правилами [безопасности](#) занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах, утвержденных Минпросвещения СССР 19 апреля 1979 года (Приложение1). Врачебный контроль при проведении учебно-воспитательного процесса по физической культуре), учащиеся основной медицинской группы подлежат [медицинскому осмотру](#) не реже одного раза в течение учебного года; учащиеся подготовительной медицинской группы не реже одного раза в учебную четверть; учащиеся специальной медицинской группы не реже одного раза в четыре месяца подвергаются углубленному [медицинскому осмотру](#), а также после каждого кратковременного заболевания и в конце учебного года.

Учащиеся, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры, при этом допускается их привлечение учителем к подготовке занятий. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается с разрешения медицинского персонала школы.

После перенесенных болезней необходимо получить разрешение на занятие у врача. При этом следует выдерживать примерные сроки возобновления занятий, с учетом рекомендаций медицинского персонала.

3. Требования безопасности и санитарии к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю.

а) требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам):

- помещения спортивных залов, размещение в них оборудования должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10, а также Правилам по технике электробезопасности и пожаробезопасности для образовательных учреждений. Ранее построенные здания образовательных учреждений эксплуатируются в соответствии с проектом;

- количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7 кв. м на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается (п. 10, Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах, утв. Минпросвещения СССР 19 апреля 1979 г.);
- полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми. Полезная нагрузка на полы спортивных залов должна быть не более 400 кг/кв. м. Допускается в полу спортивного зала в соответствии с нормативной документацией оборудовать место приземления после прыжков и соскоков;
- стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, удовлетворяющими требованиям пожарной безопасности и позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен;
- 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 стены. Проем, связывающий спортивный зал с инвентарной, должен быть шириной и высотой не менее 2 метров и не иметь выступающего порога;
- 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;
- потолок зала должен иметь не осыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча. Перекрытие над спортивным залом должно быть трудносгораемым с пределом огнестойкости не менее 0,75 ч. Не допускается создавать утепление перекрытия спортивного зала торфом, древесными опилками и другими легкозагорающимися материалами;
- чердачные и подвальные помещения спортивных объектов должны содержаться в чистоте и запираются на замок. Ключи должны храниться в определенном месте, доступном для получения их в любое время суток;
- спортивный инвентарь повышенной травмоопасности (ворота для минифутбола) должен иметь государственный сертификат, выданный органами технадзора

В чердачных и подвальных помещениях запрещается устраивать склады спортивного инвентаря и учебного оборудования;

освещенность спортивного зала должна соответствовать требованиям СанПиН 2.4.2.2821-10. Уровни искусственной освещенности устанавливаются в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий. В качестве источников света для залов должны быть использованы либо люминесцентные

светильники типа потолочных плафонов, снабженные бесшумными пускорегулирующими аппаратами, либо светильники с лампами накаливания полностью отраженного или преимущественно отраженного светораспределения, при этом применение светильников с защитными углами менее 30° не допускается. Чистка светильников должна проводиться электротехническим персоналом не менее двух раз в месяц. 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.;

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.

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;

при спортивных залах в МОУ должны быть предусмотрены снарядные; раздевальные для мальчиков и девочек. Рекомендуется оборудовать при спортивных залах отдельные для мальчиков и девочек душевые, туалеты.

температура в раздевальных для детей должна быть не менее 20 °С, в душевых - 25 °С. Кратность обмена воздуха в раздевальных - 1,5, в душевых - 5,0;

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;

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 отдельной, либо с автоматическим переключением при аварийной ситуации на источники питания аварийного освещения;

в помещении спортивного сооружения на видном месте должны быть вывешены инструкции по охране труда по всем разделам учебной программы и при проведении спортивных соревнований, а также план эвакуации на случай пожара или стихийного бедствия. В данном плане эвакуации должно быть предусмотрено спасение детей с территории всех помещений и мест проведения занятий по физической культуре, в том числе из всех вспомогательных

помещений:

расстояние от наиболее удаленной точки пола до дверей, ведущих к эвакуационному выходу, не должно превышать 27 м. Двери, предназначенные для эвакуации, должны открываться в сторону выхода из помещения. В спортивном зале должно быть не менее двух дверей, одна из которых должна выходить на пришкольный участок;

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;

спортивный зал в прилегающих к нему рекреациях должен быть оборудован первичными средствами пожаротушения в соответствии с установленными требованиями. Использование пожарного инвентаря и оборудования для хозяйственных и прочих нужд, не связанных с пожаротушением, категорически запрещается.

б) требования к открытым спортивным площадкам:

физкультурно-спортивную зону рекомендуется размещать со стороны спортивного зала. При размещении физкультурно-спортивной зоны со стороны окон учебных помещений уровни шума в учебных помещениях не должны превышать гигиенические нормативы для помещений жилых, общественных зданий и территории жилой застройки;

при устройстве беговых дорожек и спортивных площадок (волейбольных, баскетбольных, для игры в ручной мяч) необходимо предусмотреть дренаж для предупреждения затопления их дождевыми водами;

оборудование физкультурно-спортивной зоны должно обеспечивать выполнение программ учебного предмета "Физическая культура", а также проведение секционных спортивных занятий и оздоровительных мероприятий; спортивно-игровые площадки должны иметь твердое покрытие, футбольное поле - травяной покров. Синтетические и полимерные покрытия должны быть морозоустойчивы, оборудованы водостоками и должны быть изготовленными из материалов, безвредных для здоровья детей;

занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины, не проводят;

физкультурно-спортивное оборудование должно соответствовать росту и возрасту обучающихся.

для выполнения программ учебного предмета "Физическая культура" допускается использовать спортивные сооружения (площадки, стадионы), расположенные вблизи учреждения и оборудованные в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству и содержанию мест занятий по физической культуре и спорту;

спортивные площадки нельзя ограждать канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 метра вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, которые могут причинить травму;

беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям,

скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 метров за финишную отметку;

прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 20 - 40 см. песком. Песок должен быть чистым, грунт разровнен;

места, предназначенные для метаний, располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест (тротуаров, дорог, площадок для детей). Длина сектора для приземления снарядов должна быть не менее приведенных в таблице:

Категория	Снаряды				
занимающихся	Диск	Молот	ядро	копье	Граната и мяч
Юноши и мальчики	50	69	17	70	60
Девушки и девочки	26	-	9.5	29	35

место проведения занятий по лыжной подготовке - профиль склонов, рельеф местности, дистанция и условия проведения должны тщательно выбираться и строго соответствовать возрастным особенностям и физической подготовленности занимающихся. Учебная площадка для начального обучения катанию на лыжах должна быть защищена от ветра, иметь уклон не более 4°. Размер площадки выбирается с таким расчетом, чтобы постоянная дистанция междудвигающимися лыжниками была не менее 10 метров;

учебный и тренировочный склон должен иметь уплотненный снег без каких-либо скрытых под ним камней, пней или деревьев, глубоких ям и выбоин, образующих трамплины. Склон не должен иметь обледенелости и свободных от снега участков земли;

катки с естественным (искусственным) ледяным покрытием должны иметь толщину льда не менее 15 см, уклон должен быть не более 10 мм/м. Запрещается использование естественного водоема для обучения катанию на коньках. Катки и конькобежные дорожки должны иметь ровную без трещин и выбоин поверхность. Все возникающие повреждения поверхности льда немедленно ограждаются;

освещенность открытых спортивных площадок должна соответствовать требованиям СанПиН 2.4.2.2821-10.

Футбольные ворота как спортивный инвентарь повышенной травмоопасности должен иметь государственный сертификат безопасности.

в) требования к спортивному инвентарю и оборудованию:

все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном Акте (Приложение 2). Основные размеры и методы испытания гимнастических снарядов приведены в приложении 3, а спортивный инвентарь повышенной травмоопасности должен иметь государственный сертификат безопасности (Письмо Минспорта РФ № НН-07-

09/4587 от 18.07.2016 г.);

гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов. Детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно завинчены. Жерди брусьев каждый раз перед началом учебного года должны ремонтироваться по всей длине. При обнаружении трещины жердь необходимо заменить. Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо протирать сухой тряпкой и зачищать абразивным материалом.

Пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо. Бревно гимнастическое не должно иметь трещин и заусениц на брус, заметного искривления. Опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробках корпуса.

При выдвижении ноги козла должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении;

гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения;

мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании;

мячи набивные используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся;

вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнований;

размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда;

лыжный инвентарь следует подбирать в соответствии с ростом - весовыми данными учащихся и подгонять 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, заусениц и сколов, скользящая поверхность у деревянных лыж просмолена и смазана специальной мазью в соответствии с погодными условиями.

4. Способы страховки учащегося при проведении занятий по физической культуре и спорту (изложены по разделам учебной программы).

а) раздел "Гимнастика".

Гимнастический зал должен быть подготовлен к уроку согласно задачам,

вытекающим из требований учебной программы.

При занятиях в гимнастическом зале необходимо использовать магнезию или канифоль, которые должны храниться в специальных укладках или ящиках, исключающих распыление.

При разучивании и выполнении наиболее сложных гимнастических упражнений на брусьях необходимо применять следующие методы и способы страховки в зависимости от упражнения.

Размахивание в упоре:

разучивается на низких брусьях. При размахивании в упоре на предплечьях надо одной рукой держать ученика за руку у плеча (обязательно спереди), а другой, подводя снизу под жердь, подталкивать по ходу маха вперед под спину, не забывая своевременно убирать руку;

при размахивании в упоре на руках вначале следует поддерживать ученика двумя руками снизу жердей (одной под грудь, другой под спину), усиливая махи, а в дальнейшем подстраховывать, накладывая ладонь на руку ученика выше локтя (удерживая ее на жерди).

Подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях:

стоя сбоку, одной рукой захватить ученика за руку ближе к плечу, а второй по ходу маха назад подтолкнуть под бедра снизу (под жердями). Если подъем выполняется на концах брусьев, можно помогать, усиливая мах двумя руками - одной под живот, а другой под бедра.

Подъем махом вперед из упора на руках:

помощь оказывают снизу под спину (рука снизу между жердями). Возможно падение вперед, когда после подъема при махе назад плечи остаются впереди. В этом случае надо поддержать ученика за руку (выше локтя) или быть наготове подхватить под грудь (снизу).

Кувырок вперед из седа ноги врозь:

вначале помогают, подталкивая одной рукой под спину ученика, а другой - держа за ногу (за голень). В дальнейшем помощь оказывают двумя руками, подкладывая их под спину.

Подъем разгибом из упора на руках:

когда подъем выполняется в сед ноги врозь, помогают легким толчком под спину; одной рукой держат в области лопаток, а другой - таза, удерживая его перед разгибом над жердями;

при подъеме в упор держат ученика одной рукой за руку у плеча (сверху), а

другую подкладывают под спину и помогают легким толчком.

Из размахивания в упоре на концах лицом наружу соскок с перемахом через одноименную жердь и поворотом на 90°:

стоя сбоку, со стороны опорной руки, необходимо держать ее одной рукой выше локтя (обязательно спереди), а другой за предплечье, помогая в момент перемаха и соскока выполнить движение плечом вперед - в сторону.

Из виса присев на нижней жерди толчком под подъем в упор на верхнюю жердь:

подложив ладонь под поясницу, энергичным нажимом вверх - вперед по ходу движения (по отношению к туловищу) помочь приблизить таз к верхней жерди и выйти в упор. Стоять надо под верхней жердью сбоку лицом к ученику и к концу толчка ногами другой рукой захватить спереди за голень, помогая удерживаться в упоре.

Из виса лежа на нижней жерди подъем переворотом в упор на верхнюю жердь:

помощь оказывают двумя руками, держа одной за поясницу, а другой за плечо, стоя сбоку внутри брусьев. При выходе в упор придержать ученика за носок ноги.

Спад и подъем завесом с перехватом за верхнюю жердь:

сопровождать ученика по ходу движения, придерживая и помогая двумя руками (под спину). Стоять сбоку внутри брусьев. Вначале целесообразно оказать помощь нажимом на бедро маховой ноги.

Соскок углом назад:

стоя снаружи одной рукой держать за руку (опорную) выше локтя, а другой нажимом сбоку изнутри помочь выполнить соскок. Можно поддерживать ученика сзади двумя руками за поясницу. Если ученик не может правильно выполнить перемах, лучше стоять внутри брусьев и держать его одной рукой за руку у плеча, а другой подтолкнуть (под бедро) ноги в сторону;

При разучивании и выполнении наиболее сложных гимнастических упражнений на перекладине необходимо применять следующие методы и способы страховки в зависимости от упражнения.

Вис прогнувшись:

разучивается на низкой перекладине. Необходимо одной рукой держать ученика за запястье, другой поддерживать за ноги, помогая принять нужное положение. Страховать можно и накладывая ладонь сверху на кисть, прижимая ее к снаряду, чтобы она не соскользнула.

Мах дугой из упора:

при разучивании упражнения на низкой перекладине на помощь ставят двух человек (по бокам от выполняющего мах). Они находятся впереди у перекладины, стоя к ней плечом, и подводят руки под снаряд, чтобы с началом движения подхватить тело снизу одной рукой (дальней от снаряда) под ноги, а другой под спину;

при разучивании упражнения на высокой перекладине учитель стоит под грифом сбоку от ученика и старается удержать от преждевременного спада вниз (поддерживая под таз и спину), направляя движение вперед по дуге. Особо внимательным надо быть в момент окончания маха вперед и первого маха назад, чтобы подхватить ученика двумя руками.

Вис на согнутых ногах:

рукой придерживать за голени ближе к стопам, предохраняя от соскальзывания ног со снаряда. При выполнении соскока в упор присев поддерживать ученика снизу, подводя одну руку под плечо, а другой удерживая тело под живот, чтобы помочь вовремя согнуть ноги и мягко приземлиться, предохраняя от падения плашмя.

Перемахи в упоре:

на низком снаряде поддерживать за руки, стоя спереди - сбоку от ученика; ближней рукой прочно обхватить руку ученика выше локтя, а другой поддерживать за предплечье (но не наоборот), регулируя движение тела в нужную сторону. При перемахах из упора верхом в упор сзади или перемахах на высоком снаряде удобнее помогать сохранять равновесие, крепко держа ученика за носок ноги.

Подъем завесом:

Помощь оказывают по ходу движения нажимом сверху на бедро маховой ноги, другой рукой поддерживают ученика под спину. Стоять сбоку со стороны маховой ноги.

Подъем переворотом:

в момент маха ногой подтолкнуть ученика снизу под бедро, помогая прижаться животом к перекладине, а другой рукой поддержать под плечо (или под спину). Когда ученик ляжет животом на перекладину, нужно поддержать его за ногу, чтобы удержать в нужном положении при разгибании тела;

при подъеме переворотом на высоком снаряде помогают в момент сгибания ног (после предварительного подтягивания) толчком снизу под поясницу, поддерживая другой рукой под плечо, чтобы не дать преждевременно разогнуть руки и помочь сделать переворот. После выхода в упор придерживать за носок ноги.

Размахивание в висе на низкой перекладине и соскоки махом назад и махом

вперед:

придерживать ученика за запястье, сопровождая движение до окончания упражнения. Стоять сбоку с той стороны перекладины, куда будет выполняться соскок.

Размахивание в висе на высокой перекладине и соскоки:

стоя под перекладиной сбоку, сопровождать движение тела ученика по ходу маха и быть наготове поддержать под грудь или под спину.

Учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию для школьников при занятиях гимнастикой.

б) раздел "Легкая атлетика".

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной).

Обувь учащихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не стеснять кровообращения.

Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.

Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке.

Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

Учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию для школьников при занятиях легкой атлетикой.

в) раздел "Лыжная подготовка (коньки)".

Одежда для занятий на лыжах или коньках должна быть легкой, теплой, не стесняющей движений.

Уроки по лыжной подготовке должны проводиться в тихую погоду или при слабом (со скоростью не более 1,5 - 2 м/сек.) ветре при температуре не ниже 20 °С.

При сильном морозе необходимо поручать занимающимся следить друг за другом и сообщать преподавателю о первых же признаках обморожения.

При утомлении или ухудшении самочувствия учащийся должен быть отправлен в образовательное учреждение только в сопровождении взрослого или старшего товарища.

Перед каждым уроком или занятием подготовленность лыжни или трассы проверяется преподавателем.

Крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надежным.

Перед выходом к месту проведения занятия преподаватель обязан объяснить правила передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения - движение в строю с лыжами и т.п. При передвижении к месту занятий и обратно должны быть специально назначенные учащиеся, ведущие и замыкающие колонну. Группу учащихся разрешается водить с лыжами только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда. Впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие. Они обязаны иметь красные флажки, а с наступлением темноты и в тумане - зажженные фонари: впереди - белого цвета, позади - красного.

Спуск с гор должен проводиться только по сигналу преподавателя, строго поочередно для каждого занимающегося. Между спускающимися лыжниками необходимо выдерживать такие интервалы времени, которые исключают всякую возможность наезда лыжников друг на друга.

Учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию для школьников при лыжной подготовке.

При движении по конькобежной дорожке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на беговой дорожке.

При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.

Запрещается кататься на катках и конькобежных дорожках одновременно на беговых и обычных коньках.

г) раздел "Плавание".

Допуск учащихся в воду (выдача пропусков в бассейн) проводится в присутствии только того учителя, фамилия которого указана в расписании. Любая замена одного учителя другим может быть проведена только с разрешения руководителя МОУ. Занятия по обучению плаванию проводят тренеры. Учителя физической культуры в этом случае становятся непосредственными помощниками тренеров, выполняют различные организационные функции и участвуют в самом процессе обучения.

Проведение занятий в естественных водоемах разрешается только в отвечающих санитарным требованиям специально отведенных и оборудованных для этих целей местах. Места купания (обучения) плаванию детей, их оборудование должны быть перед началом занятий согласованы с территориальными органами Роспотребнадзора.

5. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему и порядок расследования и учета несчастных случаев с учащимися.

Первая доврачебная помощь пострадавшему должна быть оказана любым членом педагогического состава или учащимися в соответствии с Правилами оказания этой помощи (Приложение 4). О получении травмы в обязательном порядке информируются родители учащегося.

При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все

находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструмент из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте при каждом спортивном сооружении и должна содержать: бинт или марлю (стерильные); вату гигроскопическую; йодную настойку 3 - 5% (спиртовая); перманганат калия (свежеприготовленный раствор); нашатырный спирт; валериановые капли; инструментарий (ножницы медицинские, пинцет, булавки); жгут.

После оказания первой доврачебной помощи следует сопроводить пострадавшего в лечебное учреждение. Сопровождение учащегося в медицинское учреждение, вне зависимости от тяжести и характера травмы, осуществляет сотрудник МОУ.

Спортивный зал МОУ должен быть обеспечен носилками, иметь адрес и телефон ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

АКТ – РАЗРЕШЕНИЕ
на проведение занятий по физической культуре и спорту
в спортивном зале и на открытых спортивных площадках
В _____
(наименование муниципального образовательного учреждения)

Комиссия в составе: председателя _____
и членов комиссии _____

По результатам проверки комиссией установлено:

1. Площадь: - спортивного зала _____ - открытых
спортивных площадок _____

_____ (на

звание площадок и их площадь)

2. Соблюдение санитарно-технических норм (освещенность, температура, санитарное
состояние помещений) _____

3. Наличие и состояние раздевалок для мальчиков и девочек _____

4. Наличие и состояние душевых и туалетных помещений для мальчиков и девочек _____

5. Наличие и состояние инвентарных помещений _____

6. Наличие и состояние спортивного инвентаря и оборудования _____

7. Противопожарное состояние помещений, оснащенность первичными средствами
пожаротушения _____

8. Наличие и соответствие требованиям плана эвакуации из спортивного зала _____

9. Состояние электробезопасности _____

10. Наличие и соответствие требованиям инструкций по охране труда _____

11. Наличие и состояние ограждений батарей и трубопроводов отопления, окон и
светильников _____

12. Состояние крепления баскетбольных щитов, шведских стенок, другого спортивного
оборудования _____

13. Наличие акта испытания спортивного инвентаря и оборудования _____

14. Наличие и состояние вентиляционных приточно-вытяжных устройств, проведение их
периодического технического и санитарно-гигиенического испытания _____

Состояние открытых спортивных площадок _____

15.

16. Наличие и укомплектованность медицинской аптечки первой помощи и санитарных
носилков _____

17. Проведение в установленные сроки обучения по охране труда учителей физического воспитания _____

18. Проведение в установленные сроки медицинского обследования учителей физического воспитания _____

19. Замечания и предложения комиссии: _____

20. Заключение комиссии: _____

Председатель комиссии _____ (подпись, фамилия, инициалы)

Члены комиссии: _____
(подписи, фамилии, инициалы)

«__» _____ 20__ г.

М.П.

А К Т

испытания спортивного инвентаря и оборудования

от «___» _____ 20___ г.

В _____

(наименование муниципального образовательного учреждения)

Комиссия в составе:

председателя _____

и членов комиссии: _____

назначенная приказом директора _____

(наименование общеобразовательного учреждения)

произвела испытание спортивного инвентаря и оборудования спортивного зала, проверку надежности и прочности установки оборудования открытых спортивных площадок.

По результатам проведенных испытаний спортивного инвентаря и оборудования спортивного зала и проверки надежности и прочности установки оборудования открытых спортивных площадок комиссией установлено:

1. Перекладина испытана нагрузкой, равной 220 кг, приложенной к середине грифа перекладины, установленного на высоте 2500 мм от пола, прогиб грифа должен находиться в пределах 100 ± 10 мм.

Фактически прогиб составил _____ мм.

После снятия нагрузки с перекладины повреждений в узлах крепления, остаточных деформаций и трещин не обнаружено.

2. Жерди брусьев испытаны нагрузкой, равной 135 кг, приложенной к середине жерди, установленной на высоте 1400 мм от пола, прогиб жерди брусьев должен находиться в пределах 60 ± 6 мм.

Фактически прогиб составил: одной жерди _____ мм.

второй жерди _____ мм.

После снятия нагрузки с жердей брусьев повреждений в узлах крепления, остаточных деформаций и трещин не обнаружено.

3. Гимнастическое бревно испытано нагрузкой, равной 135 кг, приложенной к середине бревна, установленного на высоте 1200 мм от пола, прогиб бревна не должен превышать 8 мм.

Фактически прогиб составил _____ мм.

После снятия нагрузки с гимнастического бревна повреждений в узлах крепления, остаточных деформаций и трещин не обнаружено.

4. Канат для лазания испытан нагрузкой, равной 300 кг.

После снятия нагрузки с каната повреждений и смещений в местах его крепления и обрывов прядей не обнаружено.

5. Каждая перекладина «шведской стенки» испытана нагрузкой, равной 120 кг, приложенной к середине перекладины под углом 60° .

После снятия нагрузки с перекладин повреждений в местах крепления и трещин не обнаружено.

6. Оборудование открытых спортивных площадок, стойки футбольных ворот,

7. Замечания и предложения КОМИССИИ

Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала, открытых спортивных площадок исправно, надежно и прочно установлено и допускается к дальнейшей эксплуатации.

Члены комиссии: _____

« » 20 г.

**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 и методы испытания гимнастических снарядов

Брусья

Расстояние по длине между стойками — 2300 мм.

Расстояние по ширине между стойками — 520 мм.

Высота жердей от пола — 1300 + 2100 мм.

Прочность установки равновысоких брусьев определяется грузом весом 135 кг, приложенным в середине жерди, установленной на высоте 1400 мм.

Эластичность жердей должна соответствовать прогибу жерди не более 60 ± 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 — 9000 x 4500 мм.

Прочность установки проверяется: к середине грифа на высоте 2500 мм прикладывается нагрузка, равная 220 кг, прогиб может составлять не более 100 ± 10 мм. После снятия нагрузки гриф должен принять первоначальное положение.

Бревно

Высота бревна по верхней кромке от пола — 750 + 1200 мм.

Длина 5000 мм.

Ширина опорной поверхности — 100 мм.

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.

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 оформляются актом установленной формы.

**Правила
оказания первой доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях.**

Ушибы, растяжения.

При ударе о твердый предмет или при падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлости в месте ушиба, появлением синяка.

Для оказания первой помощи необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 мин. 3 - 4 раза.

При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя разрешать сморкаться. Голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами в течение 10 - 15 минут. При ушибе головы необходимо обеспечить покой. При транспортировке уложить на спину, подложив под голову подушку. Нельзя разрешать учащемуся при этой травме идти в больницу самостоятельно.

Переломы, вывихи.

Диагноз перелома костей может ставить только врач.

Основными признаками перелома являются резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация.

При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей.

При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя делать попыток к вправлению, тянуть за поврежденное место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины - твердого материала, обернутого в мягкую ткань. Шину необходимо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения. При переломе костей голени две шины укладывают по наружной и внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра.

При переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы, а вторую - по внутренней стороне от паха до стопы. Шины туго прибинтовывают к ноге бинтом или полотенцами в 3 - 4 местах. Стопу фиксируют тугой повязкой.

При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой. Пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение.

Ранения.

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глуболежащих тканей.

Оказывая первую помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу.

При кровотечении в виде капель или ровной непрерывной струей достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При кровотечении толчками или выходе струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если это кровотечение на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем накладывается жгут на 5 - 10 см выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности на срок более 1 час. 30 мин.

Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками.

Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным материалом.

Утопление.

После извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро очистить ему полость рта и вытащить язык, чтобы он не попадал в гортань. Став на правое колено, положить пострадавшего вниз лицом на бедро левой ноги, упираясь им в живот и нижнюю часть грудной клетки. В области нижних ребер надавить на спину, чтобы освободить от проглоченной воды. Затем положить пострадавшего на спину, чтобы голова была запрокинута, на твердую поверхность и начать искусственное дыхание способом "изо рта в рот". Вместе с искусственным дыханием осуществляют согревание путем растирания тела.

Отморожение.

Признаки отморожения - онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем - посинение кожи и отечность. Боль вначале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка появляется резкая боль.

При оказании помощи необходимо внести пострадавшего в теплое помещение; водкой или разведенным спиртом необходимо растереть побелевшие места до появления чувствительности кожи, а затем наложить повязку с вазелином. Пострадавшего нужно напоить горячим чаем.

Если кожа в месте отморожения отекает и приняла красно-синюшный оттенок - растирать ее нельзя. Необходимо протереть теми же растворами и наложить сухую стерильную повязку.

Признаками замерзания являются сонливость, ослабление памяти, исчезновение сознания, расстройство дыхания и сердечной деятельности. Замерзшего следует внести в теплое помещение, растереть и поместить в ванну с температурой воды 30 - 32°, а после погружения довести до 37 - 38°. Если пострадавший в сознании, следует дать ему горячую пищу и питье, если он не дышит, следует делать искусственное дыхание.

Солнечный и тепловой удар.

При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, лицо краснеет, а затем покрывается бледностью, повышается температура, наступают судороги, потеря сознания.

Для оказания первой помощи при солнечном или тепловом ударе необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, снять с него одежду, облить водой, положить холод на голову и грудь, обтереть тело холодной водой. Если отсутствует дыхание, то следует начать делать его искусственно.

Искусственное дыхание.

Пострадавшего укладывают на спину, запрокинув голову, открытый рот накрывают носовым платком и вдывают воздух. Важно сохранить ритм вдоха, вдывают воздух в рот 18 - 20 раз в минуту. Если челюсти пострадавшего сомкнуты, то вдывают воздух через зубы или нос. При вдувании через рот зажимают нос пострадавшего, а при вдувании через нос зажимают рот. Искусственное дыхание делают до момента восстановления собственного дыхания пострадавшего.

Непрямой массаж сердца.

Необходимо занять место сбоку от пострадавшего и, сложив кисти рук одна на другую, положить их на область грудины так, чтобы основание ладони приходилось на мечевидный отросток. Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 50 - 60 толчков детям младшего школьного возраста и 60 - 70 - детям старшего школьного возраста. Если сердечная деятельность возобновилась, массаж продолжать до прибытия скорой помощи. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно - 2 вдувания воздуха в легкие чередуются с 15 толчками на грудину (если помощь оказывает один человек); 3 - 4 вдувания на 15 толчков (если это делают двое).

**Правила поведения учащихся
при проведении занятий по физической культуре**

а) на занятиях по гимнастике.

- Занимайтесь на гимнастических снарядах только с преподавателем или его помощником.
- В местах соскоков со снаряда положите гимнастический мат. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной.
- При выполнении упражнений потоком соблюдайте достаточные интервалы.
- При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседая.
- Не выполняйте без страховки сложные элементы и упражнения.
- Помните, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность во многом зависит от их исправности.
- Регулярно очищайте рабочую поверхность перекладины, она должна быть гладкой и без ржавчины.
- Не выполняйте упражнения на снарядах с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязненных снарядах.
- При занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливайте в зависимости от ваших индивидуальных данных. Ширина должна приблизительно равняться длине предплечья.
- После занятий тщательно мойте руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей (водяных пузырей) на ладонях прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.
- Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.
- Запрещается переносить и перевозить тяжелые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств.
- Изменяя высоту брусьев, ослабив винты, поднимайте одновременно оба конца каждой жерди; выдвигайте ножки у прыжковых снарядов поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.
- Поднимая или опуская жерди брусьев, держитесь за жердь, но не за ее металлическую опору. Каждый раз перед выполнением упражнения проверяйте, закреплены ли стопорные винты.

б) на занятиях по легкой атлетике.

- Бежать на короткие дистанции при групповом старте только по своей дорожке.
- Исключить резко "стопорящую" остановку.
- При прыжках подкладывать в туфли под пятку резиновые прокладки.
- Тщательно разрыхлять песок в яме - месте приземления.
- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте. Не приземляться на руки. Перед метанием гранаты, диска, копья, молота посмотреть, нет ли людей в направлении метания.
- Не подавать снаряд броском.
- Не ловить ядро.
- Не переходить места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.
- Быть особенно внимательным при упражнениях в метании. Не стоять при групповых занятиях в зоне метания, не ходить за снарядом без разрешения.
- Перед метанием в мокрую погоду вытирать снаряды (диск, ядро, молот, гранату) насухо.
- Грабли и лопаты не оставлять на местах занятий.

в) на занятиях по лыжной подготовке (коньки).

- Получив инвентарь, проверьте его исправность и подгоните крепление лыж к ботинкам (валенкам) в помещении базы. Перед занятиями по лыжной подготовке или конькобежному спорту при морозе ниже 10° или сильном ветре наденьте теплую одежду (термобелье, шерстяные носки, шапочку, варежки). При необходимости проведите дополнительное утепление отдельных участков тела бумагой (другим теплосберегающим материалом).

- Следите за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно растирайте поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирайте непосредственно обмороженное место.
- Во избежание потертостей не ходите на лыжах, не катайтесь на коньках в тесной или свободной обуви. Почувствовав боль, ослабьте лыжные крепления, расшнуруйте ботинки, сообщите об этом преподавателю.
- Если во время занятий (соревнований) вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите преподавателя, судейскую коллегию (лично, через контролера или товарища).
- Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции (3 - 4 м), при спусках не менее 30 м.
- При спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножья горы, помните, что вслед за вами следует товарищ.
- При поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, предупредите об этом преподавателя.
- Прыгать с лыжного трамплина можно только после специальной подготовки на прыжковых лыжах.
- Подбирайте по размеру ноги обувь и следите, чтобы она была сухая.
- Надевайте сухие носки, пальцы ног (при сильном морозе) обертывайте газетной бумагой. Не катайтесь без перчаток (варежек).
- Систематически точите коньки и следите за прочностью их крепления к ботинкам.
- На катках общего пользования, во избежание столкновений катайтесь только против часовой стрелки, не находитесь на льду без коньков.
- При сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром.

г) на занятиях плаванием.

- Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движений. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом учителю (тренеру).
- Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 мин.
- В холодную погоду после купания, чтобы согреться, сделайте несколько легких гимнастических упражнений.
- Не купайтесь больше 30 мин.; если вода холодная - достаточно 5 - 6 мин.
- В жаркие солнечные дни купайтесь в плавательной шапочке или укрывайте голову белым платком.
- Не прыгайте в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.
- После перенесенного заболевания среднего уха вкладывайте в ушную раковину при купании и плавании шарик ваты, смазанный вазелином.
- Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
- Выйдя из воды, вытрите насухо и сейчас же оденьтесь.
- Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
- Не купайтесь при недомогании и повышенной температуре.
- При слабости или недомогании после купания и плавания обратитесь к врачу.

Запрещается:

- Входить в воду без разрешения учителя (тренера).
- Входить в воду разгоряченным (потным).
- Заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для купания.
- Подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам.
- Купаться при большой волне.
- Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
- Толкать товарища с берега, с вышки в воду.

