

УЗГОДЖЕНО
Голова профкому

Протокол № ____ від « ____ » _____ 20 ____ р.

ЗАТВЕРДЖЕНО
Директор
Тетерівського ліцею
Жашківської міської ради
Черкаської області

Наказ № ____ від « ____ » _____ 20 ____ р.

Інструкція № _____
з безпеки життєдіяльності під час проведення занять з прикладної фізичної підготовки та виконання фізичних вправ на нестандартному обладнанні легкоатлетичного або гімнастичного майданчику

Загальне положення

Безпека учнів під час занять з прикладної фізичної підготовки забезпечується чіткою організацією, постійним, суворим і неухильним дотриманням вимог визначених заходів безпеки, наставлень з прикладної фізичної підготовки, високою дисципліною всіх учнів.

Перед початком занять

Учні повинні приходити на заняття без запізнення за 5-10 хвилин до початку, з спортивною формою та взуттям. Учні без спортивного одягу до практичного виконання фізичних вправ та нормативів не допускаються. Якщо учень захворів або не в змозі виконувати вправи з фізичним навантаженням, йому необхідно попередити викладача про свій стан до початку заняття.

Під час занять

Кожне заняття з прикладної фізичної підготовки розпочинається з шикування класу (відділення, взводу), доповіді командира та інструктажу учнів.

Під час виконання вправ, нормативів учні повинні притримуватися правил організації заняття, які встановлює викладач. Всі переміщення на спортивному майданчику від одного снаряду до іншого виконуються тільки строем, за командою. Категорично заборонено розмовляти в строю, виходити без команди зі строю, штовхатися. Виконання вправи, нормативу на нестандартному обладнанні легкоатлетичного або гімнастичного майданчика починати тільки з дозволу викладача з використанням прийомів страховки і допомоги.

Під час кросової підготовки, виконання бігових вправ заборонено перебігати з однієї бігової доріжки на другу, притримувати за одяг учня, що рухається зі швидкістю.

Вправи з штовхання кулі, метання гранати починати за сигналом викладача, впевнившись, що сектор метання снаряду вільний від людей та тварин. Заборонено знаходитися позаду учня, що штовхає (метає) снаряд.

По закінченню занять

Виконання вправ прикладної фізичної підготовки припиняються за 5 хвилин до закінчення заняття, учні шикуються та за командою викладача рухаються до переодягальні.

Контроль за дотриманням даних правил безпеки життєдіяльності учнів під час проведення занять з прикладної фізичної підготовки покладено на викладача предмета «Захист України».

Інструкцію розробив _____, учитель предмета «Захист України»

Узгоджено _____, відповідальний з ОП