

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного  
Комитета МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

\_\_\_\_\_ О.В. Семенова

Протокол № 6  
От «27» 08\_2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

\_\_\_\_\_ С.Б. Болдырева

Приказ № 181/1-ОД  
От «02» 09\_2024 г.

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ**

### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

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

3. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.
4. В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

### **Требования безопасности во время занятий**

1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без педагога или его помощника, а также без страховки.
2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
5. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточную дистанцию или интервалы, чтобы не было столкновений.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре администрации и в ближайшую пожарную часть.
3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**«СОГЛАСОВАНО»**

Инженер по охране труда \_\_\_\_\_

«28» 08. 2024 года

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ.

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного  
Комитета МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

\_\_\_\_\_ О.В. Семенова

Протокол № 6  
От «27» 08\_2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

\_\_\_\_\_ С.Б. Болдырева

Приказ № 181/1-ОД  
От «02» 09\_2024 г.

## Общие требования безопасности

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
- при выполнении упражнений без разминки.

3. В спортивном зале должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

## Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.

3. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).

4. Провести разминку.

## Требования безопасности во время занятий

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.

2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.

3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

4. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.

5. Не производить метания без разрешения учителя; не оставлять без присмотра снаряды для метания.

6. Не стоять справа от метаемого (при метании левой рукой - слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения педагога.

7. Не подавать друг другу снаряд для метания броском.

## Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости

доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_

Учитель физической культуры

---

---

---

---

**«СОГЛАСОВАНО»**

Инженер по охране труда \_\_\_\_\_

«\_28\_» \_08\_ 2024\_года

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ.

«СОГЛАСОВАНО»

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного  
Комитета МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

\_\_\_\_\_  
О.В. Семенова

Протокол № 6  
От «27» 08\_2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

\_\_\_\_\_  
С.Б. Болдырева

Приказ № 181/1-ОД  
От «02» 09\_2024 г.

## Общие требования безопасности

1. К занятиям плаванием допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности; дети младшего школьного возраста, предъявившие справку о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз; дети, не умеющие плавать, допускаются в бассейн с вспомогательными средствами для плавания.

2. Опасность возникновения травм:

- при плохом самочувствии;
- при плавании в слишком холодной воде;
- при выполнении прыжков в воду вниз головой;
- при невыполнении правил ТБ по плаванию.

3. Место для плавания должно иметь глубину не более 1,5-1,7м.

4. Не купаться сразу после приёма пищи, или большой физической нагрузки, соблюдайте перерыв 45-50 минут.

5. Не купайтесь при плохом самочувствии, а также разгорячённым, потным.

6. Не толкайте товарища, не шуметь.

## Требования безопасности перед началом занятий

**Учащийся должен:**

- раздеться в раздевалке;
- снять с себя посторонние предметы (часы, висючие сережки, и т. д.) и пройти в душевую;
- тщательно мыться под душем с мылом, с мочалкой, без купального костюма;
- после окончания помывки закрыть за собой кран;
- надеть на себя купальный костюм, сланцы, а на голову шапочку для плавания

**Запрещается:**

- втирать в кожу различные мази и крема;
- приносить в душ бассейна стеклянную тару, режущие, колющие предметы, а также жевательную резинку и другие пачкающие предметы;

**До погружения в воду**

1. Внимательно прослушайте инструктаж руководителя по ТБ.
2. Сделайте несколько лёгких гимнастических упражнений.
3. Бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию и использовать его по назначению.
4. Сообщить тренеру об умении или неумении плавать.
5. Не входите в воду без разрешения руководителя.

### **Требования безопасности во время занятий**

1. Не прыгайте в воду вниз головой, особенно после перенесённых ушных заболеваний.
2. При выполнении прыжков обеспечьте подстраховку товарищей.
3. Входить в воду быстро, во время купания не стоять без движения.
4. Все упражнения выполняйте плавая по команде учителя.
5. Не изменяйте резко направление своего движения.
6. Осуществляйте вдох и выдох через рот.
7. Будьте осторожны при ходьбе по мокрому полу.
8. При поточном выполнении (один за другим) соблюдать достаточную дистанцию и интервалы, чтобы не было столкновений, при плавании более 1 человека держитесь правой стороны, избегайте столкновений с другими посетителями.
9. При нырянии не оставаться долго под водой.
10. Соблюдать дисциплину и порядок на воде.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При появлении усталости спокойно плывите к выходу из бассейна.
2. При появлении судорог, не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и сообщите учителю.
3. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а старайтесь помочь ему своими действиями.
4. При получении травмы немедленно сообщите учителю.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Не покидайте место купания без разрешения учителя-руководителя
2. После купания выйти из ванны бассейна, используя специальную лестницу .
3. В душевой снять купальный костюм.
5. Принять душ
6. Закрыть за собой кран.
7. Оденьте сухую одежду.
8. Насухо вытереть волосы и уши.
9. О всех недостатках, замеченных во время купания-плавания, сообщите учителю.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_

Учитель физической культуры

---

**«СОГЛАСОВАНО»**

Инженер по охране труда \_\_\_\_\_

«\_28\_» \_08\_ 2024\_года

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ.

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного  
Комитета МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

\_\_\_\_\_  
О.В. Семенова

Протокол № 6

От «27» 08\_2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

\_\_\_\_\_  
С.Б. Болдырева

Приказ № 181/1-ОД

От «02» 09\_2024 г.

## Общие требования безопасности

1. К занятиям по баскетболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на твердом покрытии;
  - при ударе мячом;
  - при столкновениях;
  - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

### Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.
5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)
6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

### Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

### Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю -

тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся учителю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_

Учитель физической культуры

---

---

---

**«СОГЛАСОВАНО»**

Инженер по охране труда \_\_\_\_\_

«\_28\_» \_08\_ 2024\_года



# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного  
Комитета МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

\_\_\_\_\_  
О.В. Семенова

Протокол № 6  
От «27» 08\_2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

\_\_\_\_\_  
С.Б. Болдырева

Приказ № 181/1-ОД  
От «02» 09\_2024 г.

## Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при блокировке мяча;
  - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

## Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

## Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

## Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю -

тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся учителю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_

Учитель физической культуры

---

---

---

---

**«СОГЛАСОВАНО»**

Инженер по охране труда \_\_\_\_\_

«\_28\_» \_\_08\_ 2024\_года

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ.

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного  
Комитета МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

\_\_\_\_\_  
О.В. Семенова

Протокол № 6  
От «27» 08\_2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

\_\_\_\_\_  
С.Б. Болдырева

Приказ № 181/1-ОД  
От «02» 09\_2024 г.

## **Общие требования безопасности**

1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при ненадежных креплениях лыж;
- при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20°С.

3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

## **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.

2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.

3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

## **Требования безопасности во время занятий**

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции - 3-4 м, при спуске с горы - не менее 30 м.

2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.

4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения.

5. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

## **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю, с его разрешения двигаться к лыжной базе.

2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь,

сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Проверить по списку наличие всех учащихся.
2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_

Учитель физической культуры

---

---

---

---

**«СОГЛАСОВАНО»**

Инженер по охране труда \_\_\_\_\_

«\_28 » 08\_ 2024года

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ.

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного  
Комитета МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

\_\_\_\_\_  
О.В. Семенова

\_\_\_\_\_  
Протокол № 6

От «27» 08\_2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

\_\_\_\_\_  
С.Б. Болдырева

\_\_\_\_\_  
Приказ № 181/1-ОД

От «02» 09\_2024 г.

## Общие требования безопасности

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
  - при неисправных ракетках
  - при игре на слабо укрепленном столе
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

## Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

## Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину.
5. Не вести игру влажными руками.

## Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю .
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся учителю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

## **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_

Учитель физической культуры

---

---

---

---

**«СОГЛАСОВАНО»**

Инженер по охране труда \_\_\_\_\_

«\_28\_» \_\_08\_ 2024\_ года

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СТРЕЛЬБЕ.

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного  
Комитета МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

О.В. Семенова

Протокол № 6

От «27» 08\_2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

С.Б. Болдырева

Приказ № 181/1-ОД

От «02» 09\_2024 г.

## Общие требования безопасности

1. К занятиям по стрельбе допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при стрельбе из неисправного оружия;
  - при нарушении правил стрельбы;
3. В стрелковом тире должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

## Требования безопасности перед началом занятий

1. Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе
2. Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.
3. При слабом зрении надеть очки.
4. Положить гимнастические маты на огневом рубеже так, чтобы их поверхность была ровной, удобной для стрельбы из позиции лёжа.

## Требования безопасности во время занятий

1. Выполнять все действия только по указанию учителя.
2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды учителя.
3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды учителя.
4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.
5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.
6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранный, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.
7. Получать патроны только на линии огня.
8. Заряжать оружие только на линии огня по команде учителя «Заряжай!»
9. Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.
10. Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 град. В направлении стрельбы.
11. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.

## Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
2. При возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия,

- По команде учителя организованно, без паники покинуть стрелковый тир.
- 3 При получении травмы немедленно сообщить о случившемся учителю.
  4. В случае нарушения требований инструкции по правилам стрельбы, вы будете немедленно удалены со стрельбища или из стрелкового тира.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. После окончания стрельбы разрядите оружие, убедитесь, что в нём не осталось патронов.
2. Чистку оружия произвести по указанию учителя в специальном месте.
3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельбы.
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
5. О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщите учителю.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_

Учитель физической культуры

---

---

---

---

**«СОГЛАСОВАНО»**

Инженер по охране труда \_\_\_\_\_

«\_28\_» 08 2024\_года



# ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБОЙ

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного  
Комитета МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

\_\_\_\_\_  
О.В. Семенова

Протокол № 6  
От «27» 08\_2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

\_\_\_\_\_  
С.Б. Болдырева

Приказ № 181/1-ОД  
От «02» 09\_2024 г.

Несчастные случаи на занятиях этим видом спорта редки. В результате нарушений правил стрельбы или неисправности оружия характерны различные огнестрельные раны. При отдаче оружия возможны травмы в области ключицы и надплечья; иногда при повторных травмах возникает периостит ключицы. Наблюдаются повреждения пальцев рук. При повторной микротравматизации пальцев во время спуска курка может развиваться хронический лигаментит. Возможны также невриты слухового нерва.

*Рекомендации по технике безопасности при проведении занятий и соревнований по стрельбе из малокалиберного и боевого оружия и стрельбе из лука*

Данные рекомендации обязательны для всех, кто проводит стрельбы из любого вида оружия. Их соблюдение является надежной гарантией от несчастных случаев, а также обеспечивает установленный порядок во время стрельбы.

1. Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира и стрельбища возлагается на лиц, организующих и проводящих стрельбы.
2. Ответственность за порядок в тире и на стрельбище и за соблюдение мер безопасности во время стрельбы возлагается на руководителя (инструктора, тренера).
3. К занятиям допускаются только учащиеся, прошедшие медицинский осмотр (с участием врача-психоневролога).
4. В тире и на стрельбище категорически запрещается:
  - проводить стрельбы из неисправного оружия;
  - брать на огневом рубеже оружие, трогать его или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
  - заряжать или перезаряжать оружие до команды руководителя стрельбы;
  - направлять оружие (в каком бы состоянии оно ни находилось: незаряженное, учебное, неисправное, разобранное) в стороны и в тыл, а также на людей;
  - прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди;
  - выносить заряженное оружие с линии огня;
  - находиться на линии огня кроме очередной, стреляющей смены);
  - оставлять на линии огня заряженное оружие;
  - производить стрельбу одновременно из пистолета и винтовки, не соблюдая интервал 10-15 м между стреляющими.
5. Выдача патронов производится по распоряжению руководителя только на линии огня. Если показ попаданий производится после каждого выстрела, то стрелкам выдается только по одному патрону.
6. Заряжение оружия производится только на линии огня, после команды

руководителя стрельбы «Заряжай!».

7. Чистка оружия производится только в специально отведенных местах.

8. Стрелки, нарушившие правила проведения стрельбы, подлежат немедленному удалению со стрельбища или из тира.

9. Стрелок обязан:

держат оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня с начала стрельбы и до ее окончания;

держат оружие на линии огня дульной частью ствола только в направлении стрельбы вверх или вниз (под углом не более 60° к направлению стрельбы), независимо от того, заряжено оно или нет;

по команде «Разряжай!» (во время перерывов в стрельбе, по окончании стрельбы, при оставлении линии огня, при передаче оружия другому лицу) разрядить оружие и убедиться, что в нем не осталось патронов.

10. Обо всех несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, следует немедленно сообщить в ближайший медпункт и местные органы милиции.

11. Стрелкам из лука запрещается:

- 1) стрелять из неисправного оружия;
- 2) направлять лук в сторону от мишени;
- 3) стрелять без краги и наплечника;
- 4) стрелять слева или спереди от стреляющего;
- 5) начинать стрельбу без разрешения тренера;
- 6) выходить на линию огня без разрешения (спецсигнала).

12. Подход к мишеням разрешается только по окончании стрельбы и с разрешения тренера.

13. Если тренировка проходит на открытом стрельбище, стрельба разрешается с разных дистанций.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_

Учитель физической культуры

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**«СОГЛАСОВАНО»**

Инженер по охране труда \_\_\_\_\_

«\_28\_» 08 2024\_года

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ.

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного  
Комитета МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

О.В. Семенова

Протокол № 6

От «27» 08\_2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

С.Б. Болдырева

Приказ № 181/1-ОД

От «02» 09\_2024 г.

## Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
  - при выполнении упражнений без разминки.
3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занятия проводятся при сухой, тёплой погоде.
5. При температуре воздуха ниже +10 град. заниматься в спортивных костюмах.
6. Соблюдать правила дорожного движения при переходе через улицу.

## Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.
3. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).
4. Провести разминку.

## Требования безопасности во время занятий

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.
2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
4. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
5. Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра снаряды для метания.
6. Не стоять справа от метаемого (при метании левой рукой - слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя.
7. Не подавать друг другу снаряд для метания броском.
8. Не снимать спортивную обувь, не бегать босиком.
9. Бег по кругу выполнять только в направлении против часовой стрелки.
10. Не покидать спортплощадку без разрешения учителя.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
2. При получении травмы, немедленно сообщить учителю, он окажет помощь.
3. При резком ухудшении погоды прекратить занятия, вернуться в спортивный зал.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_

Учитель физической культуры

---

---

---

---

**«СОГЛАСОВАНО»**

Инженер по охране труда \_\_\_\_\_

«\_28\_» 08\_ 2024\_ года

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ.

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного  
Комитета МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

\_\_\_\_\_  
О.В. Семенова

Протокол № 6  
От «27» 08\_2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №5  
«НТЦ им. И.В. Мичурина»

\_\_\_\_\_  
С.Б. Болдырева

Приказ № 181/1-ОД  
От «02» 09\_2024 г.

## Общие требования безопасности

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при наличии посторонних предметов на поле;
  - при слабо укрепленных воротах;
  - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)
3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

## Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь с устойчивой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, ям, луж и т.д.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

## Требования безопасности во время занятий

1. Опоздавшие к рапорту дежурного к занятиям не допускаются.
2. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
3. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страхования.
4. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
5. За воротами и в 10 метрах от поля не должны находиться посторонние лица.

## Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся учителю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

## **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_

Учитель физической культуры

---

---

---

---

**«СОГЛАСОВАНО»**

Инженер по охране труда \_\_\_\_\_

«\_28\_» \_08\_ 2024\_года