

Согласовано  
Представитель трудового коллектива  
Наянзина Е.М

01.02.2017 г.



Утверждаю  
Директор МБОУДО ДТДМ  
Скрипинская Л.В.

01.02.2017 г.

## **ИНСТРУКЦИЯ** **по технике безопасности при проведении занятий** **по художественной гимнастике**

### 1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К занятиям допускаются учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной или подготовительной медицинским группам, прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие спортивную обувь и спортивную форму, не стесняющие движений и соответствующие теме и условиям занятий.

1.2 Учащийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения педагога;
- знать и выполнять настоящую Инструкцию.

1.3. Скакалка должна соответствовать ростовым данным занимающихся и не иметь узлов и порывов;

1.4.Выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

1.5. Не выполнять сложные элементы без страховки.

### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ

2.1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).

2.3. По команде педагога встать в строй для общего построения.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ

3.1. Внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять.

3.2. Быть внимательным при перемещении по спортивному залу.

3.3. Танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол.

3.4. Обращать внимание на правильную осанку: при выполнении упражнений спина должна быть прямой.

3.5. Избегать чрезмерного прогиба в шейном, грудном и поясничном отделах.

3.6. При наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро.

3.7. Не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног.

3.8. Не выводить колени вперед, удерживать их над носками. Движения рук должны быть под контролем, избегать чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах.

3.9. Не выполнять высоких махов ногами (выше 90 градусов) и большого количества

подскоков.

3.10. При выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

3.11. При выполнении упражнений на мяче:

- точно располагать центр тяжести тела над ним;
- движения выполнять правильно;
- контролировать перемещение мяча под собой.

3.12. При выполнении упражнений с гантелями, скакалками крепко держать их в руках, руки должны быть сухими.

#### 4. ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога.

4.2. При получении учащимися травмы немедленно сообщить о произошедшем педагогу, который оказывает первую помощь пострадавшему.

4.3. При возникновении аварийной ситуации (пожара и др.) в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

#### 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЯ

5.1. Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Специалист по ОТ



Воронина Г.Н.