ПРАВИЛА СТРАХУВАННЯ УЧНІВ

**Додаткові вимоги безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту (за розділами навчальної програми)**

**Детальніше…**

**До розділу „Гімнастика”**

Гімнастичний зал повинен бути підготовлений до уроку відповідно до завдань, що випливають з вимог навчальної програми.

Під час занять у гімнастичному залі треба використовувати магнезію або каніфоль, які зберігаються в спеціальних укладках або ящиках, що виключають розпилювання.

Під час розучування й виконання найскладніших гімнастичних вправ на брусах необхідно застосовувати такі методи і способи страхування залежно від вправи:

**Розмахування в упорі** (розучується на брусах).

Під час розмахування в упорі на передпліччях треба однією рукою тримати учня за руку біля плеча (обов’язково спереду), а другою, підводячи знизу під жердиною, підштовхувати вперед під спину, не забуваючи своєчасно прибирати руку.

Під час розмахування в упорі спочатку треба підтримувати учня двома руками знизу жердин (однією під груди, другою під спину), підсилюючи махи, а надалі підстраховувати накладанням долоні на руку учня вище ліктя (удержуючи її на жердині).

**Підіймання махом назад з розмахуванням в упорі на передпліччях**.

Стоячи збоку, однією рукою захопити учня за руку ближче до плеча, а другою махом назад підштовхнути від стегна знизу (під жердинами). Якщо підіймання виконується на кінцях брусів, можна підсилювати мах двома руками (однією під живіт, а другою – під стегна).

**Підіймання махом уперед з упору на руках.**

Допомогу подають знизу під спину (рука знизу між жердинами). Можливе падіння вперед, коли після підіймання махом назад плечі залишаються спереду. У цьому випадку треба підтримати учня за руку (вище ліктя) або бути напоготові підхопити під груди (знизу)**.**

**Перевертання вперед із сіду ноги нарізно.**

Спочатку допомагають так: однією рукою підштовхують під спину учня, а другою тримають за ногу (за гомілку). Надалі допомогу подають двома руками, підкладаючи їх під спину**.**

**Підіймання розгинанням з упору на руках.**

Коли підіймання виконується сидячі ноги нарізно, допомагають легким поштовхом під спину; однією рукою тримають біля лопаток, а другою – біля таза, тримаючи учня перед розгинанням над жердинами.

Під час підіймання в упор тримають учня однією рукою за руку біля плеча (зверху), а другу підкладають під спину і допомагають легким поштовхом.

**З розмахуванням в упорі на кінцях, обличчям назовні, зіскок з перемахом через жердину і поворотом на 90 градусів.**

Стоячи з боку опорної руки, треба тримати її однією рукою вище від ліктя (обов’язково спереду), а другою – за передпліччя, допомагаючи в момент перемаху і зіскоку виконати рух плечем уперед-вбік.

**З вису, присівши на нижній жердині, поштовхом під підйом в упор на верхню жердину.**

Підклавши долоні під поперек, енергійним натисканням угору-вперед за ходом руху (відносно тулуба) допомогти наблизити таз до верхньої жердини і вийти в упор. Стояти треба під верхньою жердиною збоку, обличчям до учня і в кінці поштовху ногами другою рукою захопити спереду за гомілку, допомагаючи утримувати в упорі.

**З вису, лежачи на нижній жердині, підіймання переворотом в упор на верхню жердину.**

Допомогу подають двома руками, тримаючи однією за поперек, а другою – за плече, стоячи збоку в середині брусів. Під час виходу в упор притримати учня за носок ноги.

**Опускання й підіймання зависанням з перехватом за верхню жердину.**

Допомагати учневі за ходом руху, притримуючи двома руками (під спину). Стоячи збоку в середині брусів. Спочатку доцільно допомогти натисканням на стегна махової ноги.

**Зіскок з поворотом назад.**

Стоячи зовні, однією рукою тримати за руку вище від ліктя, а другою натисканням збоку з середини допомогти виконати зіскок. Можна підтримувати учня ззаду двома руками за поперек. Якщо учень не може правильно виконати перемах, краще стояти в середині брусів і тримати його однією рукою за руку біля плеча, а другою підштовхнути (під стегно) ноги вбік.

Під час розучування і виконання найскладніших гімнастичних вправ на перекладині треба застосовувати такі методи і способи страхування залежно від вправ:

**Вис прогнувшись** (розучується на низькій перекладині).

Слід однією рукою тримати учня за зап’ясток, другою підтримувати за ноги, допомагаючи прийняти потрібне положення. Страхувати можна також накладанням долоні зверху на кисть, притискаючи її до снаряда, щоб вона не зісковзнула.

**Мах дугою з упору**.

Під час розучування вправи на низькій перекладині для допомоги під час страхування ставлять двох чоловік (з обох боків від того, хто виконує мах). Вони стоять перед перекладиною плечем до неї і підводять руки під снаряд, щоб на початку руху підхопити тіло знизу – однією рукою (тією, що далі від снаряда) під ноги, а другою – під спину.

Під час розучування вправи на високій перекладині вчитель стоїть під грифом збоку від учня і намагається утримати від передчасного опускання вниз (підтримуючи під таз і спину), спрямовуючи рухи вперед по дузі. Особливо уважним треба бути в момент закінчення маху вперед і першого маху назад**,** підхопити учня двома руками.

**Вис на зігнутих ногах.**

Рукою притримувати за гомілки ближче до ступень, запобігаючи зісковзуванню ніг зі снаряда. Під час виконання зіскоку в упор присівши підтримувати учня знизу, підводячи одну руку під плече, а другою, підтримуючи тіло під живіт, щоб допомогти вчасно зігнути ноги і м’яко приземлитися, уберігти від падіння плиском.

**Перемахи в упорі.**

На низькому снаряді підтримувати за руки, стоячи спереду – збоку від учня; тією рукою, що ближче, міцно обхопити руку учня вище ліктя, а другою підтримувати за передпліччя (а не навпаки), регулюючи рух тіла в потрібний бік. Під час перемахів з упору верхи, в упор ззаду або перемахів на високому снаряді доцільно допомагати зберігати рівновагу, міцно тримаючи учня за носок ноги.

**Підіймання зависанням.**

Допомогу подають за ходом руху натисканням зверху на стегно махової ноги, другою рукою підтримують учня під спину. Стояти збоку махової ноги.

**Підіймання переворотом.**

У момент маху ногою підштовхувати учня знизу під стегно, допомагаючи притиснутися животом до перекладини, а другою рукою підтримувати під плече (або під спину). Коли учень ляже животом на перекладину, треба підтримувати його за ногу, щоб утримувати в потрібному положенні під час розгинання тіла. Під час підіймання переворотом на високому снаряді допомагають у момент згинання ніг (після попереднього підтягування) поштовхом знизу під поперек, підтримуючи другою рукою під плече, щоб не дати передчасно зігнути руки, допомогти зробити переворот. Після виходу в упор притримувати за носок ноги.

**Розмахування у висі на низькій перекладині та зіскоки махом назад і махом уперед.**

Притримувати учня за зап’ясток, супроводжуючи рух до закінчення вправи. Стояти з того боку перекладини, куди виконуватиметься зіскок.

**Розмахування у висі на високій перекладині та зіскоки.**

Стоячи під перекладиною збоку, супроводжувати рух тіла учня за ходом маху і бути напоготові підтримувати його під груди або під спину.

***Учні повинні знати і сумлінно виконувати вимоги інструкції з безпеки для учнів під час занять гімнастикою.***

**До розділу „Легка атлетика”**

Під час сильного вітру, низької температури і підвищеної вологості треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ (розминка повинна бути інтенсивнішою).

Взуття учнів має бути на підошві, що виключає ковзання, щільно облягати ногу і не заважати кровообігу.

Під час проведення занять з метання не можна перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напряму польоту об’єкта метання.

Забороняється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для поштовхів і метання, зокрема інвентар, який не використовується в даний момент на уроці.

Зберігати і переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках.

***Учні повинні знати і сумлінно виконувати вимоги інструкції з безпеки для учнів під час занять з легкої атлетики.***

**До розділу „Лижна підготовка (ковзани)”**

Одяг для занять на лижах або ковзанах повинен бути легким, теплим, не заважати рухам.

Уроки з лижної підготовки треба проводити в тиху погоду або при слабкому (із швидкістю не більше 1,5 – 2 м/с) вітрі, при температурі не нижчій за мінус 20 градусів.

Якщо сильний мороз, необхідно доручати учням стежити один за одним і повідомляти викладачеві про перші ознаки обмороження.

Якщо учень втомився або у нього погіршилося самопочуття, його треба відправити на базу тільки в супроводі дорослого або старшого товариша.

Перед кожним уроком викладач перевіряє стан лижні або траси.

Кріплення лиж до взуття повинно бути зручним ддя користування, міцним і надійним.

Перед виходом з бази до місця занять викладач повинен пояснити правила переміщення з лижами в умовах, які можуть бути на шляху переміщення – рух у строю з лижами і т.п. Під час переміщення до місця занять і назад повинні бути спеціально призначені учні, які ведуть і замикають колону. Групу учнів дозволяється водити з лижами тільки тротуаром або по лівому узбіччю дороги не більше, ніж у два ряди. Попереду і позаду колони повинні бути супроводжуючі. Вони повинні мати червоні прапорці, а з настанням темряви і в тумані – запалені ліхтарі: попереду – білого кольору, позаду – червоного.

Спускатися з гір треба тільки за сигналом викладача, строго по черзі. Між лижниками, які спускаються, необхідно додержувати таких інтервалів часу, що виключають будь-яку можливість наїзду лижників один на одного.

***Учні повинні знати і сумлінно виконувати вимоги інструкції з безпеки для учнів під час занять*** ***з лижної підготовки.***

Іти до катка, розміщеного на природному водоймищі, можна тільки прокладеними стежками; не можна збиратися на льоду великими групами.

Під час руху по ковзанярській доріжці забороняється різко зупинятися, а також відпочивати, стоячи на біговій доріжці.

Під час навчання на льоду новачків потрібно страхувати кожного, хто виконує самостійний рух, використовуючи для цього бар’єри, поручні.

Забороняється кататися на катках і ковзанярських доріжках одночасно на бігових і звичайних ковзанах.

**До розділу «Плавання»**

Допуск учнів у воду (видача пропусків у басейн) проводиться у присутності тільки того вчителя, прізвище якого зазначене в розкладі. Будь-яка заміна одного вчителя іншим дозволяється тільки з дозволу директора школи. Заняття з навчання плавання проводять тренери. Учителі фізичної культури в цьому випадку стають безпосередніми помічниками тренерів, виконують різні організаційні функції і беруть участь у самому процесі навчання.

Проводити заняття в природних водоймищах дозволяється тільки в спеціально відведених і обладнаних з цією метою місцях, які відповідають санітарним вимогам. Місця для купання (навчання плавання) дітей, їх обладнання повинні бути до початку занять узгоджені з місцевими радами, органами ТСВОДу і районними санепідемстанціями.

Вибираючи місця для навчання в природних водоймищах, треба керуватися вказівками, що викладені в Рекомендаціях щодо навчання учнів плавання, затверджених Головним управлінням шкіл Міністерства освіти СРСР у 1973 р.:

Природне дно водоймища в місці, виділеному для купання, або днище купальні, обладнаної на природному водоймищі, повинне бути рівними.

Глибина води в них має бути не більшою ніж 1,2 м.

Швидкість течії (руху) води – не більша за 0,3 м/с.

Дно природного водоймища повинне бути піщаним і очищеним від корчів, каміння, водоростей, металевих та інших предметів, що є небезпечними для дітей.

Місця для купання повинні бути огороджені; варіанти огорож мають відповідати схемам і вимогам.

Під час проведення занять треба мати рятувальні засоби (рятувальні круги, мотузки, жердини, у необхідних випадках – рятувальні човни тощо).

Якщо немає умов, необхідних для проведення занять з плавання, вчитель повинен вжити заходів щодо усунення факторів, які заважають їх проведенню, а в разі неможливості зробити це – відмінити заняття.

***Учні повинні знати і сумлінно виконувати вимоги інструкції з безпеки для учнів під час навчання їх плавання.***