

Согласовано

Зам. Министра здравоохранения
Республики Беларусь

В. П. Филонов

15 марта 2000 г.

Утверждено

Зам. Министра образования
Республики Беларусь

О. Г. Слука

25 апреля 2000 г.

Согласовано

Зам. Министра спорта и туризма
Республики Беларусь

М. Б. Юспа

24 апреля 2000 г.

Согласовано

Зам. Министра труда
Республики Беларусь

И. И. Селедевский

27 марта 2000 г.

ПРАВИЛА

**безопасности занятий по физической культуре и спорту
в учебных заведениях Республики Беларусь
(общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи, ПТУ, ССУЗ)**

Минск - 2000 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. <u>Общие положения.</u>	3 стр.
II. <u>Требования безопасности и гигиены к местам проведения учебно-тренировочного процесса и спортивному инвентарю.</u>	
2.1. Требования к крытым спортивным сооружениям.	5 стр.
2.2. Требования к открытым спортивным сооружениям.	9 стр.
2.3. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.	11 стр.
III. <u>Требования безопасности к организации учебно-воспитательного процесса.</u>	12 стр.
IV. <u>Требования безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту.</u>	
4.1. По разделу "Гимнастика".	15 стр.
4.2. По разделу "Лёгкая атлетика".	17 стр.
4.3. По разделу "Лыжная подготовка".	18 стр.
4.4. По разделу "Плавание".	19 стр.
V. <u>Требования к оказанию доврачебной помощи пострадавшему и порядок расследования и учёта несчастных случаев с учащимися.</u>	20 стр.
<u>Приложения.</u>	
№1 Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием.	21 стр.
№2 Акт-разрешение на проведение занятий по физической культуре и спорту на спортивном комплексе и спортивных залах учебных заведений.	23 стр.
№3 Площадки для спортивных игр.	
А. Площадка для баскетбола.	24 стр.
Б. Площадка для волейбола.	28 стр.
В. Площадка для ручного мяча.	28 стр.
№4 Акт приёмочных испытаний спортивного оборудования. Журнал регистрации результатов испытаний и контроля за надёжностью установки спортивного оборудования и тренажёров.	29 стр.
№5 Основные размеры в мм. и методы испытания гимнастических снарядов	
А. Брусья.	30 стр.
Б. Перекладина.	31 стр.
В. Бревно.	31 стр.
№6 Безопасные (рабочие) зоны основных гимнастических снарядов	
А. Брусья.	32 стр.
Б. Перекладина.	33 стр.
В. Бревно.	34 стр.
№7 Инструктивные требования для учащихся учебных заведений Республики Беларусь по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	35 стр.
1. Инструкция для учащихся при занятиях гимнастическими упражнениями.	36 стр.
2. Инструкция для учащихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями.	37 стр.
3. Инструкция для учащихся при занятиях лыжной подготовкой.	38 стр.
4. Инструкция для учащихся при обучении плаванию.	39 стр.
№8 Правила оказания первой доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях.	40 стр.
№9 Медицинский листок класса (группы).	43 стр.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящие Правила безопасности являются обязательными и распространяются независимо от форм собственности на все действующие и реконструируемые учебные заведения Республики Беларусь при организации и проведении учебных занятий, как в учебном процессе, так и во внеклассных мероприятиях по физической культуре и спорту.

2. Административный, педагогический и медицинский персонал учебных заведений, а также внешкольных учреждений, лагерей труда и отдыха, которым доверена и поручена учебно-воспитательная, физкультурно-массовая, оздоровительная и спортивная работа с учащейся молодёжью (далее учащимися), и в том числе лиц общественного актива, должны руководствоваться настоящими Правилами, знать и строго соблюдать их в практической деятельности по физическому воспитанию учащихся при занятии с ними физической культурой и спортом.

3. Специалист физической культуры или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию на уроках и внеучебных занятиях, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся. Они обязаны:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в надёжности и исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и крепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими Правилами, инструктировать учащихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать учащихся безопасным приёмам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения, в необходимых случаях обеспечивать страховку;

- по результатам медицинских осмотров знать состояние здоровья, группу здоровья, медицинскую группу по физкультуре и функциональные возможности каждого учащегося, при появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие **немедленно** направлять его к врачу;

- после окончания занятий тщательно осмотреть места их проведения, отключить электроприборы и освещение.

4. На администрацию учебного заведения, а также руководителей спортивных баз и комплексов различных подведомственных учреждений, которые несут материальную ответственность за содержание спортивного сооружения (спортивные школы, стадионы, бассейны, лыжные базы, катки, специализированные спортивные залы и другие помещения) 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 настоящими Правилами.

5. Непосредственно на медицинский персонал учебного заведения возлагается ответственность за проведение в установленном порядке (см. приложение № 1) лечебно-профилактических мероприятий, содействующих сохранению здоровья учащихся, а также осуществление контроля за соблюдением требований СанПиН за местами и условиями проведения учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

6. Запрещается проведение занятий на неисправном оборудовании, а также использование инвентаря с дефектами, при отсутствии спортивной специальной одежды и без присутствия лиц, указанных в пункте 3 настоящих Правил.

7. При проведении учебно-спортивных занятий или соревнований на открытом воздухе необходимо руководствоваться действующими учебными программами по физической культуре.

8. Разрешение на проведение занятий по физической культуре учебного заведения-новостройки выдаётся комиссией райисполкома с привлечением заинтересованных служб при введении его в действие в новом учебном году. Разрешение оформляется актом установленной формы (приложение №2).

9. Учебно-воспитательный процесс в общеобразовательных учреждениях всех типов должен обеспечивать сохранение здоровья учащихся, поддержание работоспособности в течение учебного дня, недели, учебного года, необходимую двигательную активность, развитие индивидуальных способностей, отдых по интересам.

10. Работники общеобразовательных учреждений обязаны проходить медицинское обследование в соответствии с действующими требованиями приказа Министерства здравоохранения СССР № 555 от 29 сентября 1989 г. "О совершенствовании системы медицинских осмотров трудящихся и водителей индивидуальных транспортных средств", "Инструкции о проведении обязательных профилактических медицинских осмотров на туберкулёз и порядке допуска к работе в некоторых профессиях лиц, больных туберкулёзом", утверждённых Главным государственным санитарным врачом Республики Беларусь, 1992 г., в соответствии с действующими приказами Министерства здравоохранения Республики Беларусь по профилактике распространения дифтерии.

11. В соответствии с требованиями Закона Республики Беларусь "О санитарно-эпидемическом благополучии населения", ответственность за выполнение санитарных правил и норм возлагается на директора общеобразовательного учреждения, а также на других работников учреждения в объёме, определённом их функциональными обязанностями по обеспечению санитарно-гигиенического и противоэпидемиологического режимов. Постоянный контроль за выполнением санитарных правил и норм осуществляет медицинский персонал общеобразовательного учреждения.

II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ГИГИЕНЫ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ

2.1. Требования к крытым спортивным сооружениям

2.1.1. Устройство спортивных залов должно соответствовать действующим "Санитарным правилам содержания мест занятий по физической культуре и спорту", СНиПу "Общественные здания и сооружения" с учётом возрастных особенностей детей и требований учебно-воспитательного процесса.

2.1.2. В составе физкультурно-оздоровительного блока, кроме спортивного зала (спортивных залов), рекомендуется предусматривать: учебно-тренировочный бассейн, тренажёрный зал, хранилище для лыж, медицинские помещения, медико-восстановительный центр психологической разгрузки. Присутствие той или другой группы определяется местными условиями, в соответствии с профилем общеобразовательного учреждения, заданием на проектирование.

2.1.3. При проектировании и реконструкции общеобразовательных учреждений, размещённых на территории районов радиоактивного загрязнения в соответствии с классификацией Закона Республики Беларусь "О правовом режиме территорий, подвергшихся радиоактивному загрязнению в результате аварии на Чернобыльской АЭС", необходимо обеспечить наличие помещений для организации физкультурно-оздоровительной (плавательный бассейн) и лечебно-оздоровительной работы (кабинеты массажа, водолечения, физиотерапевтические кабинеты и т.д.).

2.1.4. Полы спортивных залов должны быть упругими и без щелей, иметь ровную, горизонтальную, нескользкую и окрашенную поверхность.

2.1.5. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий обязательно быть сухими и чистыми.

2.1.6. Полезная нагрузка на полы спортивных залов должна быть не более 400 кг/м^2 .

2.1.7. Допускается в полу спортивного зала в соответствии с нормативной документацией оборудовать места приземления после прыжков и соскоков.

2.1.8. Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска стен и потолков должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен.

2.1.9. Стены спортивного зала на высоту 1,8м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией, включающие в себя различные многокомплектные снаряды, приспособления или тренажёры должны убираться, чтобы не создавать травмоопасных выступов. Там, где есть возможность, желательно иметь закрывающиеся ниши для хранения различного мелкого и среднего раздаточного инвентаря. Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать за разметку спортивного зала.

2.1.10. Проём, связывающий спортивный зал с инвентарной, должен быть шириной и высотой не менее двух метров и не иметь выступающего порога.

2.1.11. Оконные проёмы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам. Остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, а также устройство для открытия фрамуг с целью проветривания спортивного зала.

2.1.12. В зданиях учебного заведения перекрытия над спортивным залом должны быть трудно сгораемыми с пределом огнестойкости не менее 0,75ч. Не допускается создавать утепление перекрытий спортивного зала торфом, древесными опилками и другими легковоспламеняющимися материалами.

2.1.13. Чердачные помещения спортивного зала должны содержаться в чистоте и запираются на замок. Ключи от чердачных помещений должны храниться в определённом месте, доступном для получения их в любое время суток. В чердачных помещениях запрещается устраивать склады спортивного инвентаря и учебного оборудования.

2.1.14. Источники искусственного освещения спортивного зала (оптимальными являются люминесцентные лампы, имеющие цветовую температуру 3500⁰ К) должны обеспечивать достаточное освещение (таблица № 1).

Таблица № 1

Наименьшая искусственная освещённость в помещениях общеобразовательного учреждения (СанПиН № 14-46-96)

№ п	Наименование помещений рабочей поверхности	Плоскость Г - горизонтальная, В -вертикальная, высота над полом	Наименование искусственной освещённости в люксах (лк)		Удельная мощность (ватт на 1 м ²) лампы накаливания	Удельная мощность при люминесцентных лампах
			При освещении лампами накаливания	При освещении люминесцентными лампами		
1	Спортзал	Пол, В – 2м от пола с обеих сторон на продольной оси помещения	100	200	32	13
2	Снарядные, инвентарные, Хоз. кладовые	Г – 0,8м	30	75	9,6	5
3	Крытый плавательный бассейн	Г – на поверхности воды	150	300	48	20
4	Комнаты преподавателей	Г – 0,8м	150	300	48	20
5	Санузлы	Пол	30	75	9,6	5

2.1.15. Основные помещения зданий общеобразовательных учреждений должны иметь естественное и искусственное освещение.

Допускается верхнее (или верхнее и боковое) естественное освещение для рекреаций, холлов, залов спортивных, ритмики, бассейнов; освещение вторым светом проходных коридоров, не являющихся рекреационными, раздевальных в спортивных залах и бассейнах, залах ритмики; не предусматривать естественное освещение в снарядных, душевых и туалетных при спортивных залах, тирах, помещениях для хранения лыж.

2.1.16. При люминесцентном освещении применяются лампы типа ЛБ, ЛЕ и другие по согласованию с территориальными органами госсаннадзора, либо светильники с лампами накаливания полностью отражающего или преимущественно отражённого светораспределения, при этом применение светильников с защитными углами менее 30° не допускается.

2.1.17. Не допускается применение открытых (незащищённых) люминесцентных ламп.

2.1.18. Светильники с люминесцентными лампами укомплектовываются пускорегулирующими аппаратами с пониженным уровнем шума.

2.1.19. Расстояние между рядами светильников и внутренней (наружной) стеной должно быть 1,5м; между двумя рядами светильников - 2м.

2.1.20. Электросветильники должны очищаться по мере загрязнения, но не реже одного раза в три месяца.

Запрещается привлекать учащихся к очистке осветительной арматуры.

2.1.21. Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки. Для этой цели электрическая сеть, снабжающая спортивный зал, должна быть оборудована рубильниками или двухполюсными выключателями. Рубильники должны устанавливаться у входа или вне помещения - в коридоре, на лестничной площадке и др.

2.1.22. 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.

2.1.23. В крытых спортсооружениях должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещённость не менее 0,5лк 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.

2.1.24. Вентиляция крытых спортивных сооружений должна осуществляться сквозным способом проветривания зала через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств. При этом они должны быть исправны, подвергаться планово-предупредительному ремонту, периодическому техническому и санитарно-гигиеническому испытанию.

2.1.25. Температура воздуха в помещениях учебных заведений должна быть: - в спортивных залах - $+15 - +18^{\circ} \text{C}$;

- в раздевальных при спортивных залах - +19 - +23⁰ С;
- в душевых - не ниже +25⁰ С.

2.1.26. Кратность воздухообмена должна быть в соответствии со СНиП "Общественные здания и сооружения":

- в спортивных залах - 80куб.м./час на 1 чел. (приток, вытяжка).

2.1.27. Отдельные системы вытяжной вентиляции следует предусматривать для следующих помещений (групп помещений): спортивных залов, плавательного бассейна, тира, санитарных узлов.

2.1.28. Уроки физической культуры следует проводить в хорошо аэрируемых залах путём открытия окон с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше +5⁰ С и скорости движения наружного воздуха не более 2 м/сек или фрамуг при более низкой температуре воздуха и большей скорости движения воздуха. Сквозное проветривание спортивного зала при температуре наружного воздуха ниже -10⁰ С и скорости движения воздуха более 7м/сек, проводится в отсутствие учащихся.

2.1.29. Раздевальные для учащихся должны иметь не менее 0,18м² площади на место.

2.1.30. В раздевальных для девочек и мальчиков при спортивных залах необходимо предусматривать кроме душевых и туалетов, помещение с установкой 3-4 умывальников.

2.1.31. Шкафы в раздевальных устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее 1,0м. В проходах нельзя устанавливать зеркала, предметы оборудования, загромождать их инвентарём.

2.1.32. Душевые кабины должны быть оборудованы индивидуальными смесителями холодной и горячей воды с арматурой управления, расположенной у входа в кабину, деревянными решётками для пола, а также полочками для принадлежностей.

2.1.33. Размеры открытых душевых кабин в осях перегородок должны быть не менее 0,9х0,9м.

2.1.34. Между фронтоном душевых кабин и противоположной стеной должно быть расстояние не менее 1,3м, а между фронтоном противоположных рядов душевых кабин - не менее 1,5м.

2.1.35. Кратность обмена воздуха в раздевальных - 1,5, а в душевых - 5,0м³/час.

2.1.36. В помещении основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия. В данном плане эвакуации должно быть предусмотрено спасение учащихся с территории всех помещений и мест проведения занятий по физическому воспитанию, в том числе из всех вспомогательных помещений.

2.1.37. Расстояние до дверей, ведущих к эвакуационному выходу от самой дальней точки в спортзале не должно превышать 27м. Двери, предназна-

ченные для эвакуации, должны открываться в сторону выхода из помещения. В спортивном зале должно быть не менее двух дверей.

2.1.38. Двери эвакуационных выходов в спортивных залах допускается запирают только изнутри, с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Категорически запрещается забивать наглухо или загромождать двери запасных выходов из спортивного зала.

2.1.39. Оснащение крытых спортивных сооружений общеобразовательных учебных заведений специальным противопожарным оборудованием производится на основании действующих правил противопожарной безопасности. Использование пожарного инвентаря и оборудования для хозяйственных нужд, не связанных с пожаротушением категорически запрещается.

2.2. Требования к открытым спортивным сооружениям

2.2.1. Территория земельного участка общеобразовательного учреждения должна быть планировочно выделена. При планировке территории необходимо обеспечить безопасность пребывания учащихся на физкультурно-спортивных и игровых площадках.

2.2.2. На территории участка выделяются различные функциональные зоны с учётом особенностей учебно-воспитательного процесса, с обязательным выделением физкультурно-спортивной, отдыха и хозяйственной зон в соответствии с действующими строительными нормами и правилами, заданием на проектирование.

2.2.3. Физкультурно-спортивные площадки, предназначенные для спортивных игр, рекомендуется ориентировать продольными осями в направлении север-юг. Остальные площадки допускается ориентировать произвольно.

2.2.4. Физкультурно-спортивную зону рекомендуется размещать со стороны спортивного зала. Не допускается её размещение со стороны окон учебных помещений.

При наличии футбольного поля круговая беговая дорожка устраивается вокруг него. Прямая дорожка, как правило, вписывается в круговую.

Оборудование и покрытие физкультурно-спортивных площадок должно быть в соответствии с "Рекомендациями по оборудованию и благоустройству пришкольных участков", ЦНИИЭП учебных зданий, г. Москва, 1989 г.

Физкультурно-спортивные и игровые площадки должны быть ограждены полосой зелёных насаждений или другим видом ограждения по периметру высотой 0,5-0,8м. Допускается в качестве ограждения использовать кустарник с неядовитыми и не колючими плодами.

С целью предупреждения травм различные неровности, выбоины на спортивных площадках следует систематически засыпать и выравнять. Занятия на мокрых площадках запрещаются. Дети должны быть обучены правильному пользованию спортивным инвентарём и оборудованием.

2.2.5. Для учащихся начальной школы должна быть выделена отдельная зона отдыха с площадками, предназначенными для подвижных игр.

2.2.6. Игровые площадки, располагающиеся у здания школы, следует засеивать невысокой, трудно вытаптываемой травой (смесь клевера, тимофеевки, райграса, лугового мятлика, подорожника и др.).

2.2.7. Оборудование игровых, физкультурно-спортивных площадок должно соответствовать возрасту учащихся.

Конструкции оборудования и отдельных сооружений должны быть надёжно закреплены; изготавливаться из разрешённых Министерством здравоохранения материалов; не должны иметь острых углов и выступающих деталей; поверхность деревянных конструкций должна быть гладкой и хорошо отшлифованной.

2.2.8. Спортивные площадки должны быть установленных размеров в соответствии с общепринятыми стандартами (см. приложение № 3).

2.2.9. Площадки нельзя ограждать канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, могущих причинить травму.

2.2.10. Беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта, с продолжением не менее чем на 15м за финишную отметку.

2.2.11. Прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхлённым на глубину 20-40см песком. Песок должен быть просеян без посторонних предметов.

2.2.12. Места, предназначенные для метаний гранаты и мяча, располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест (тротуаров, дорог, площадок и т.д.). Длина секторов для приземления снарядов должна быть не менее 60м.

2.2.13. 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.

2.2.14. Учебная площадка для начального обучения катанию на лыжах должна быть защищена от ветра. Иметь уклон не более 4° , а размеры её зависят от количества занимающихся, интервал между двигающимися лыжниками должен быть не менее 10 м.

2.2.15. Учебно-тренировочный склон должен иметь уплотнённый снег без каких-либо скрытых препятствий, способных привести к травматизму.

2.2.16. Площадки для катков в учебных заведениях должны быть ровными и толщина льда составлять не менее 15см, а уклон не более 10мм/м. Толщина льда на естественных водоёмах, оборудованных под каток для обучения катанию на коньках, должна быть не менее 25см.

2.2.17. Катки и конькобежные дорожки должны иметь ровную без трещин и выбоин поверхность. Все возникающие повреждения поверхности льда немедленно исправляются или ограждаются. Катки и конькобежные дорожки должны иметь площадь не менее 8м^2 на одного учащегося.

2.2.18. В вечернее время освещение территории открытых спортивных площадок общеобразовательного учреждения обязательно и должно обеспечиваться исходя из нормы освещённости в 20-40лк на поверхности земли.

2.3. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

2.3.1. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в местах проведения занятий физкультурой и спортом, должны находиться в полной исправности и надёжно закреплены. Надёжность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале (акте) (см. приложение № 4). Основные размеры и методы испытания гимнастических снарядов приведены в приложении № 5.

2.3.2. Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления (гайки, винты) должны быть надёжно завинчены.

2.3.3. Жерди брусьев каждый раз перед началом учебного года должны ремонтироваться по всей длине. При обнаружении трещины, их необходимо заменить.

2.3.4. Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо протирать сухой ветошью и зачищать шкуркой.

Пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо.

2.3.5. Бревно гимнастическое не должно иметь трещин и заусениц на бресе, заметного искривления.

2.3.6. Опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробках корпуса. При выдвигении ноги козла должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении.

2.3.7. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения.

2.3.8. Мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.

2.3.9. Мячи набивные используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.

2.3.10. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнований.

2.3.11. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда (см. приложение № 6).

2.3.12. Лыжный инвентарь должен быть подобран в соответствии с ростом учащихся и подогнан индивидуально:

- палки должны быть лёгкими, прочными и удобными, иметь петли для хвата руками, остриё для упора и ограничительное кольцо;

- поверхность лыж не должна иметь перекосов и боковых искривлений, трещин, заусениц и сколов, скользящая поверхность должна быть просмолена и смазана специальной мазью в соответствии с погодными условиями.

III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

3.1. Учебно-воспитательный процесс в общеобразовательных учреждениях всех типов должен обеспечивать сохранение здоровья учащихся, поддержание работоспособности в течение учебного дня, недели, учебного года, необходимую двигательную активность, развитие индивидуальных способностей, отдых по интересам.

3.2. Все помещения общеобразовательного учреждения подлежат ежедневной влажной уборке. Желательно при уборке помещений использовать пылесосы. Влажная уборка помещений проводится при открытых окнах и фрамугах.

Спортивный зал после каждого урока проветривается, полы, оборудование протираются увлажнённой ветошью. Тщательная влажная уборка спортивного зала проводится не менее 2-х раз в день. Маты необходимо выколачивать на открытом воздухе не реже одного раза в неделю.

3.3. Учащиеся допускаются в спортивный зал только в спортивной одежде и обуви.

3.4. Ежемесячно и по эпидпоказаниям должна проводиться генеральная уборка всех помещений общеобразовательного учреждения: мытьё полов, осветительной арматуры, дверей, стен с применением разрешённых Министерством здравоохранения моющих дезинфицирующих средств.

Жалюзийные решётки вытяжных вентиляционных систем, должны быть открыты и прикрываться при резком перепаде температур воздуха в помещениях и снаружи, систематически очищаться от пыли.

Оконные проёмы должны мыться с очисткой стёкол с наружной стороны 3-4 раза в году, с внутренней стороны - ежемесячно.

3.5. Запрещается привлекать учащихся к уборке санузлов и умывальных комнат, уборке и вывозу отходов и нечистот, обработке чаши бассейна, мытью стёкол и осветительной арматуры; детей младше 14 лет - к мытью полов.

3.6. Категорически запрещается проведение текущего и капитального ремонта при функционировании общеобразовательного учреждения.

3.7. Уборка участка должна проводиться ежедневно: утром за 1-2 часа до прихода учащихся и по мере загрязнения. Мусор и смет должны немедленно убираться в мусоросборники.

3.8. В тёплое время года при сухой и жаркой погоде поливка участка должна проводиться не менее 2-х раз в день и предшествовать уборке.

В зимнее время игровые площадки должны расчищаться от снега.

3.9. Учителя начальных классов, преподаватели физического воспитания, классные руководители, воспитатели должны владеть информацией о состоянии здоровья учащихся, знать медицинскую группу по физкультуре, учитывать рекомендации врача при организации учебно-воспитательного процесса.

3.10. Допускается объединение 2-х уроков физкультуры при выполнении программы по лыжной подготовке.

При проведении объединённых уроков должны чередоваться теоретическая и практическая части. Сокращение продолжительности перерывов между учебными уроками недопустимо.

3.11. В середине каждого урока (кроме физкультуры, ритмики) должны проводиться физкультурные паузы, физкультминутки, комплексы упражнений по профилактике утомления органа зрения.

3.12. Физическое воспитание проводится в соответствии с действующими программами по физической культуре для учащихся I–IV (подготовительного–III) классов, V–XI (XII) классов, согласованными с Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

3.13. Занятия физической культурой необходимо проводить в благоприятных условиях окружающей среды.

Допускается проведение занятий по физической культуре на открытом воздухе при температуре не ниже -15°C и скорости движения воздуха до 5 м/сек.

3.14. Распределение учащихся на медицинские группы для занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная, лечебной физкультуры) должно проводиться на основании состояния здоровья детей до начала учебного года.

Учащиеся не прошедшие медосмотр, к занятиям по физической культуре не допускаются.

3.15. Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к подготовительной группе, проводятся вместе с основной группой с уменьшенной физической нагрузкой согласно рекомендации врача.

3.16. Занятия спецмедгрупп по физической культуре должны проводиться отдельно от уроков по физической культуре. Наполняемость спецмедгруппы должна быть 8-12 учащихся.

3.17. Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к группе лечебной физкультуры (ЛФК), должны проводиться медработниками прошедшими специальную подготовку, в оборудованных для этих целей залах поликлиник.

3.18. К занятиям в спортивных секциях, участию в спортивных соревнованиях учащиеся допускаются с разрешения врача, к туристским походам - с разрешения медработника общеобразовательного учреждения.

3.19. Медицинский работник совместно с администрацией общеобразовательного учреждения систематически, не реже 1 раза в месяц, осуществляет контроль за организацией и проведением всех форм физического воспитания учащихся.

При правильной организации урока физкультуры частота пульса у учащихся после подготовительной части может увеличиваться на 40-60% от исходного, в основной части - на 70-90%, после заключительной части - на 10-15% и восстанавливаться до исходного уровня через 3-5 минут после окончания урока.

3.20. Не допускается проведение уроков физической культуры в одном классе в течение трёх дней подряд, а при объединении 2-х уроков - в течение двух дней подряд.

3.21. В общеобразовательных школах (школах - интернатах), лицеях, гимназиях домашние задания должны задаваться учащимся с учётом возможности и реальности их выполнения.

Домашние задания по физкультуре не задаются учащимся подготовительных классов, учащимся начальной школы - на выходные дни, всем учащимся - на каникулярный период.

Объём выполнения домашних заданий для учащихся средних и старших классов по физической культуре не должен превышать 30 мин.

3.22. Гигиеническое обучение и воспитание учащихся должно осуществляться на уроках в виде обязательной учебной работы, предусмотренной программами (уроках родного языка, ботаники, зоологии, анатомии, физиологии и гигиены человека, человек и мир, на уроках физической культуры и труда и др.) и во внеклассной деятельности.

3.23. Основной формой гигиенического обучения и воспитания учащихся являются занятия по специальным курсам, на которых:

- с учащимися I–IV (подготовительного–III) классов, в доступной форме изучаются основы и осваиваются навыки рационального режима дня и питания, личной и общественной гигиены, охраны зрения и слуха, физической культуры, организации рабочего места ученика, профилактики инфекционных болезней, предупреждение формирования вредных привычек, несчастных случаев и т.д.;

- профилактика стресса, инфекционных заболеваний, СПИДа, нравственно-половое воспитание и др.).

3.24. Работа по гигиеническому обучению и воспитанию учащихся проводится педагогами и медицинским персоналом общеобразовательного учреждения с привлечением специалистов Центров здоровья, территориальных учреждений госсаннадзора и лечебно-профилактических учреждений.

3.25. Педагогический персонал обязан требовать от учащихся выполнения установленного санитарно-противоэпидемического режима, поддержания чистоты помещений и участка, своевременного проветривания учебных помещений, опрятности одежды и обуви, регулярного мытья рук, а также правильной посадки за партами (столами).

3.26. Вопросы состояния здоровья учащихся, обеспечения санитарно-эпидемического благополучия в учреждении должны постоянно контролироваться администрацией и медицинским персоналом общеобразовательного учреждения, систематически рассматриваться на заседаниях педагогических советов.

IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

4.1. По разделу "Гимнастика":

4.1.1. Не допускается проведение уроков физической культуры в одном классе при объединении 2-х уроков в течение двух дней подряд.

4.1.2. Гимнастический зал должен быть подготовлен к уроку согласно задачам, вытекающим из требований учебной программы.

4.1.3. При занятиях в гимнастическом зале на снарядах необходимо использовать для рук магнезию или канифоль, которые хранятся в специальных укладках или ящиках с крышками, исключающих распыление.

4.1.4. При разучивании и выполнении наиболее сложных гимнастических упражнений на снарядах 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 жердью, подталкивать по ходу маха вперёд 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 её на жерди).

"Подъём 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 бёдра снизу (под жердями). Если выполняется на концах брусьев, можно помогать, усиливая мах двумя руками, - одной под живот, а другой под бёдра.

"Подъём махом вперёд из упора на руках"

Помощь оказывается снизу под спину (рука снизу между жердями). Возможно падение вперёд, когда после подъёма при махе назад плечи остаются впереди. В этом случае надо поддерживать учащегося за руку (выше локтя) или быть наготове подхватить под грудь (снизу).

"Кувырок вперёд из седа ноги врозь"

Вначале помогают, подталкивая одной рукой под спину учащегося, а другой, держа за ногу (за голень). В дальнейшем помощь оказывают двумя руками, подталкивая под спину.

"Подъём разгибом из упора на руках"

Когда подъём выполняется в сед ноги врозь, помогают лёгким толчком под спину; одной рукой держат в области лопаток, а другой - таза, удерживая его перед разгибом над жердями.

При подъёме в упор держат ученика одной рукой за руку у плеча (сверху), а другую подкладывают под спину и помогают лёгким толчком.

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

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

"Из виса присев на нижней жерди, толчком ног 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 учащемуся и к концу толчка ногами другой рукой захватить спереди за голень, помогая удерживаться в упоре.

"Из виса лёжа 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 придерживать учащегося за носок ноги.

"Спад и подъем завесом с перехватом за верхнюю жердь"

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

"Вис прогнувшись"

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

"Соскок углом назад"

Стоя снаружи, одной рукой держать за руку (опорную) выше локтя, а другой нажимом сбоку изнутри помочь выполнить соскок. Можно поддерживать учащегося сзади двумя руками за поясницу. Если учащийся 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.

"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, подводя 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 преподаватель стоит под грифом сбоку от учащегося 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 учащегося 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 учащегося 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 обхватив 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.

"Подъём завесом"

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

"Подъём 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 подъёме 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.

"Размахивания в вися на высокой перекладине и соскоки"

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

В заключение этого раздела необходимо отметить, что учащиеся должны быть ознакомлены с инструкцией (см. приложение № 7 п. 1).

4.2. По разделу "Лёгкая атлетика":

4.2.1. При ветре более 5 м/сек, температуре воздуха не ниже -15° С и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведённое на разминку перед выполнением основных нагрузок, связанных с бегом, прыжками или метанием. Разминка, связанная с легкоатлетическими упражнениями, должна быть более интенсивной.

4.2.2. В зависимости от вида легкоатлетической подготовки и места проведения выбирают ту одежду и обувь, которые соответствуют конкретным условиям занятий.

4.2.3. Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Тем, кто выполняет функции судьи и находится вблизи мест приземления снаряда нельзя поворачиваться спиной во время выполнения метания.

4.2.4. Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь, который не используется в данный момент на уроке или тренировочном занятии.

4.2.5. Хранить и переносить спортивный инвентарь необходимо в специально приспособленных ящиках или чемоданах. В ненастную погоду необходимо предусмотреть наличие ветоши для обтирания снарядов при повторных бросках или метаниях.

4.2.6. Приступая к занятиям с использованием легкоатлетического инвентаря, преподаватель обязан ознакомить учащихся с инструкцией по технике безопасности и контролировать её выполнение при занятиях по данному виду лёгкой атлетики (см. приложение № 7 п. 2), а они должны знать и строго выполнять данную инструкцию.

4.3. По разделу "Лыжная подготовка":

4.3.1. Одежда для занятий на лыжах или коньках должна быть лёгкой, тёплой, не стесняющей движений.

4.3.2. Уроки лыжной подготовки должны проводиться при температуре не ниже -15°C со скоростью ветра не более 3м/сек.

4.3.3. При сильном морозе необходимо поручать учащимся следить друг за другом и сообщать преподавателю о первых признаках отморожения.

4.3.4. При утомлении или ухудшении самочувствия учащийся должен быть отправлен на базу в сопровождении товарища.

4.3.5. Вначале занятий по лыжной подготовке лыжня обязательно проверяется преподавателем.

4.3.6. Крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надёжным. Во избежание путаницы, лыжи и ботинки к ним должны иметь один номер. Правая лыжа отличается от левой буквой "п" под номером.

4.3.7. Перед выходом с базы к месту занятий 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 - зажжённые фонари: впереди белого цвета, а позади - красного.

4.3.8. 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.

4.3.9. Проходить к катку, расположенному на естественном водоёме, можно только по проложенным дорожкам, нельзя собираться на льду большими группами.

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

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

4.3.12. Запрещается кататься на обычных коньках на специализированных катках и конькобежных дорожках. На таких катках бегают только на беговых коньках.

4.3.13. Учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию для учащихся при лыжной и конькобежной подготовке (см. приложение № 7 п. 3).

4.4. По разделу "Плавание" (регламентируются Типовыми правилами обеспечения безопасности при проведении занятий в бассейнах Республики Беларусь, утверждённых МСuТ РБ 13.03.1995г.):

4.4.1. Допуск учащихся в воду (выдача пропусков в бассейн) проводится в присутствии только того преподавателя или тренера, фамилия которого указана в расписании. Любая замена одного преподавателя или тренера другим должна быть согласована с администрацией учебного заведения. Если обучение плаванию проводит тренер, то преподаватель или мастер производственного обучения, учитель СШ в этом случае становятся непосредственными помощниками, выполняющими различные организационные функции, участвующими в самом процессе обучения, а главное, помогающими контролировать учащихся во избежание несчастных случаев на воде.

4.4.2. Проведение на естественных водоёмах занятий разрешается только в отвечающих санитарным требованиям специально отведённых и оборудованных для этих целей местах. Места купания (обучения плаванию) учащихся и их оборудование должно быть согласовано с местными советами органов ОСВОДа и районными центрами гигиены и эпидемиологии.

При выборе места для обучения плаванию на естественных водоёмах следует руководствоваться указаниями, изложенными в рекомендациях по обучению учащихся плаванию:

- естественное дно водоёма в месте, выделенном для купания или днище купальни, оборудованной на естественном водоёме, должно быть ровным;
- глубина воды от 0,7 до 1,3 м;
- скорость течения (движения) воды не более 0,3м/сек;

- дно естественного водоёма должно быть песчаным и очищенным от коряг, камней, водорослей, железных и других предметов, представляющих опасность для учащихся;

- места для купания (обучения плаванию) должны быть ограждены;
- при проведении занятий должны быть в наличии спасательные средства (спасательные круги, верёвки, шесты, в необходимых случаях спасательные лодки и т.д.).

4.4.3. При невыполнении необходимых для проведения занятий по плаванию условий, учитель должен принять меры к устранению факторов, мешающих их проведению, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

4.4.4. Все учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию для школьников при обучении их плаванию (см. приложение № 7 п. 4).

V. ТРЕБОВАНИЯ К ОКАЗАНИЮ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ И ПОРЯДОК РАССЛЕДОВАНИЯ И УЧЁТА НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ С УЧАЩИМИСЯ

5.1. Первая доврачебная помощь пострадавшему должна быть оказана любым членом педагогического состава или учащимися в соответствии с Правилами оказания этой помощи (приложение № 8).

5.2. 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 отведённом месте при каждом спортивном сооружении.

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

5.3. После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение или сообщить в соответствующий отдел здравоохранения.

5.4. Расследование и учёт несчастных случаев с учащимися во время учебно-воспитательного процесса проводится в соответствии с Положением о расследовании и учёте случаев, происшедших с учащимися учебных заведений всех типов и детей, находящихся во внешкольных и дошкольных учреждениях системы Министерства образования Республики Беларусь.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1.

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ

(методические рекомендации МО РБ, МЗ РБ, РЦФВС, РДСМ "Физическое воспитание детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья", второе издание, переработанное и дополненное, Минск 1998г.)

Врачебный контроль за физическим воспитанием детей и подростков предусмотрен Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой, спортом и туризмом (приказ МСиТ РБ, МЗ РБ, МО РБ от 03.08.98г. № 1136/219/482 "О совершенствовании врачебного контроля за детьми, подростками, учащимися и студентами").

На основании приказа МЗ БССР от 25.04.1986г. № 76, в соответствии с должностными обязанностями врачебный контроль осуществляют:

- врачи-педиатры школ;
- врачи отделений врачебного контроля диспансеров спортивной медицины;
- врачи врачебного контроля за физическим воспитанием детской поликлиники.

Педагогический контроль за физическим воспитанием подрастающего поколения является должностной обязанностью администрации детских садов, школ, училищ. В этих целях администрация привлекает методиста-воспитателя (в ДДУ), зав. учебной частью, одного из заместителей директора (в школах, училищах). Объединяя усилия врача и педагога, выполняется врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием, его оздоровительной направленностью, а главное не только выявляются, но и совместно устраняются выявленные недостатки.

В целях реализации врачебно-педагогического контроля в конце каждого учебно-воспитательного года необходимо распределить конкретные объекты для врачей, осуществляющих врачебный контроль, согласовать план работы на предстоящий учебно-воспитательный год, при этом особое, первостепенное, внимание уделить контролю за занятиями (уроками) детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья, специальной медицинской группе, подготовительной группе, занятиям ЛФК.

Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием детей и подростков включает:

1. Медицинское обследование с целью распределения детей на группы для занятий физической культурой.

2. Систематическую (в соответствии с планом медицинского обслуживания данного учреждения) оценку адекватности и оздоровительной направленности физических нагрузок для детей и подростков разных медицинских групп (СМГ, ПГ, занятий ЛФК) во время занятий (уроков физкультуры).

3. Оценку двигательного режима в целом: занятий (уроков физкультуры), двигательного отдыха в режиме дня, физкультминутки на занятиях (уроках), между занятиями (уроками), двигательная активность на прогулках, после занятий (уроков) и т.д.

4. Санитарно-гигиенический и врачебно-педагогический контроль за местами занятий физической культурой.

5. Контроль за оформлением медицинской и педагогической документации: индивидуальная карта ребёнка, листок здоровья класса, утверждение списков детей и подростков, допущенных к туристским походам, участию в физкультурных мероприятиях - праздниках здоровья.

6. Оценку эффективности физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении.

Физическое воспитание учащихся подготовительной группы осуществляется совместно с основной группой по учебной программе, и обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом учащиеся, относящиеся к подготовительной группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и в более постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований.

Примерные сроки возобновления занятий физическими упражнениями после некоторых острых заболеваний

Название болезни	С начала посещения учебного заведения	Примечание
Ангина	1-2 недели	В последующий период опасаться охлаждения (лыжи, плавание)
Бронхит, острый катар верхних дыхательных путей	1-2 недели	
Отит острый	2-4 недели	
Пневмония	1-2 месяца	
Плеврит	1-2 месяца	
Грипп	1-2 недели	
Острые инфекционные заболевания	1-2 месяца	При удовлетворительных результатах функциональной пробы с. с. с-мы (20 приседаний)
Острый нефрит	1-2 месяца	
Гепатит инфекционный	6-12 месяцев	После 6 месяцев вопрос решается в зависимости от тяжести состояния индивидуально
Аппендицит (после операции)	2 недели - месяц	
Перелом костей конечностей	1,5-3 месяца и более при переломах костей нижних конечностей	Обязательно продолжение лечебной гимнастики, начатой в период лечения
Сотрясение мозга	1-2 месяца и более до года	В зависимости от тяжести состояния и характера травмы

Оценка адекватности и оздоровительной направленности занятий физкультурой осуществляется врачом путём посещения не только уроков физкультуры, но и динамической перемены, внеклассных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий в учебном заведении.

Систематически, не реже 2-х раз в год, в каждой группе (СМГ, ЛФК) класса (подготовительная группа - ПГ) врач посещает занятия физкультурой, привлекая для контроля педагогических аспектов занятий представителей администрации. При оценке урока (занятия) врач знакомится с его планом, т.к. оценивать нагрузку следует исходя из задач урока, распределения детей на медицинские группы, медицинским листком класса (приложение № 9).

Приложение № 2.

АКТ - РАЗРЕШЕНИЕ

на проведение занятий по физической культуре и спорту на спортивном комплексе и в спортивных залах учебных заведений

Мы, нижеподписавшиеся, представители райисполкома, райоо, районного центра гигиены и эпидемиологии, районной инспекции пожарной безопасности, представитель администрации учебного заведения, преподаватель физвоспитания составили настоящий акт о том, что:

1. В спортивном комплексе учебного заведения, куда могут входить: стадион, спортплощадки, специализированные городки, спортзал или приспособленные спортивные помещения (перечислить) организованы места занятий, которые соответствуют нормам по охране труда, правилам техники безопасности, санитарным правилам и нормам, а также возрастным особенностям занимающимся.

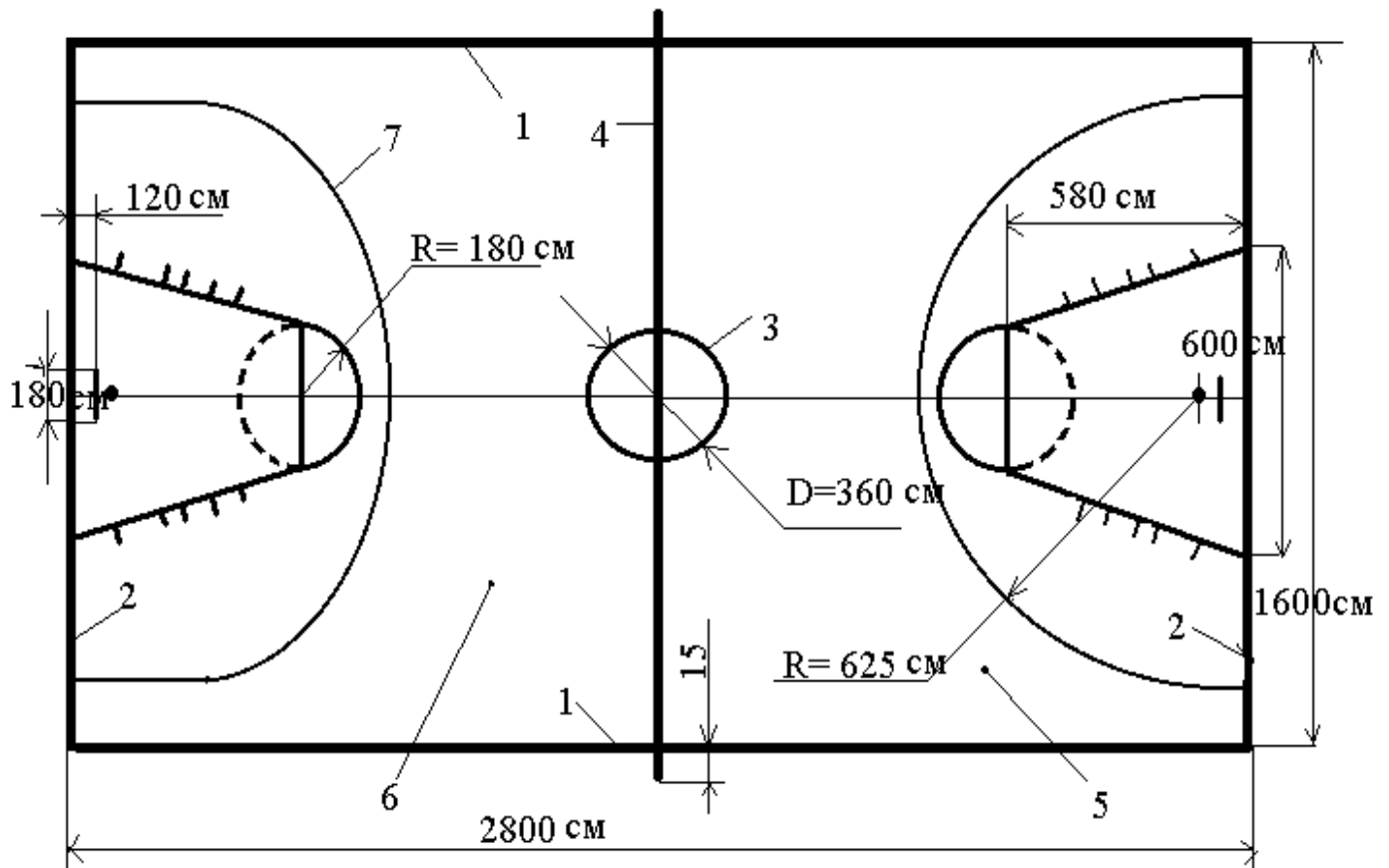
2. Административно-педагогический персонал учебного заведения с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Республики Беларусь (общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи, ПТУ, ССУЗ) при проведении учебно-тренировочной работы по физической культуре с учащимися учебного заведения ознакомлен.

Председатель комиссии

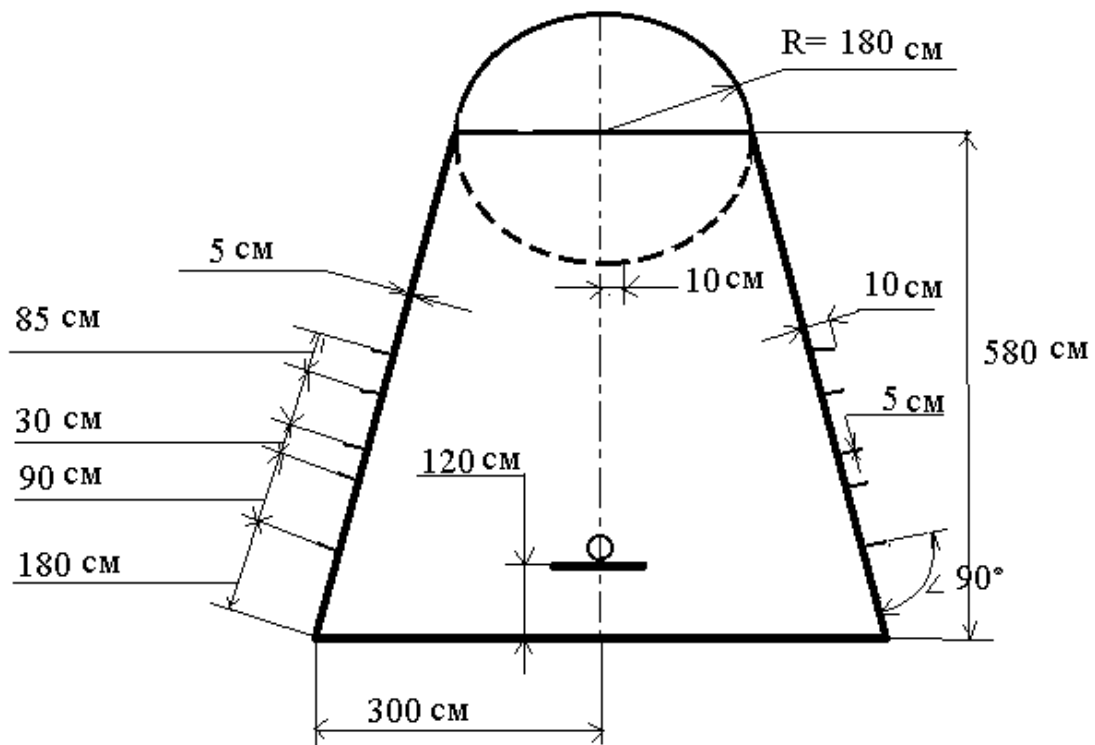
Члены комиссии:

ПЛОЩАДКИ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ИГР

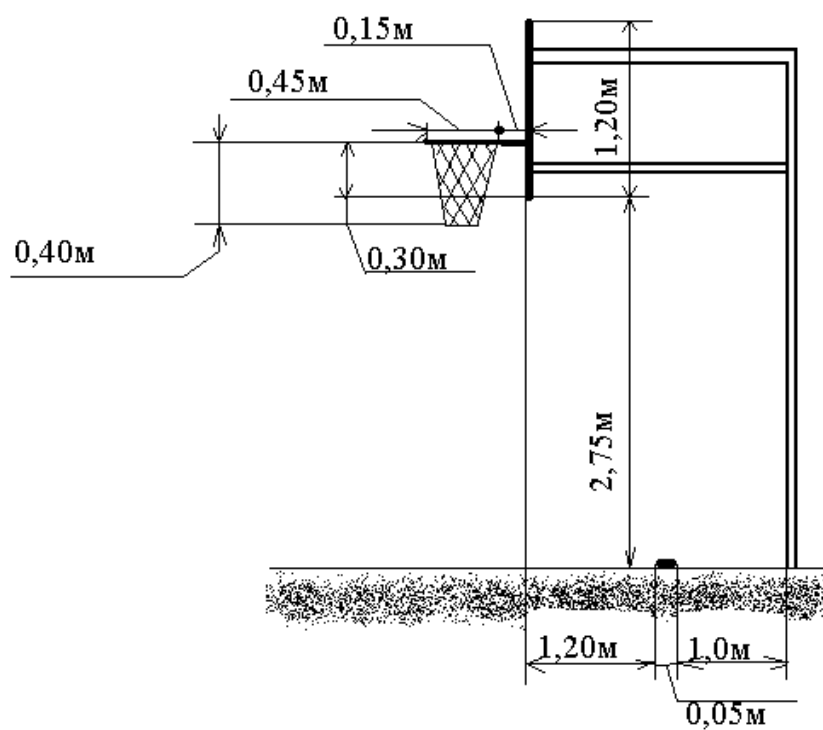
**А. Площадка для баскетбола. План и разметка площадки.
Разметка зоны штрафного броска**

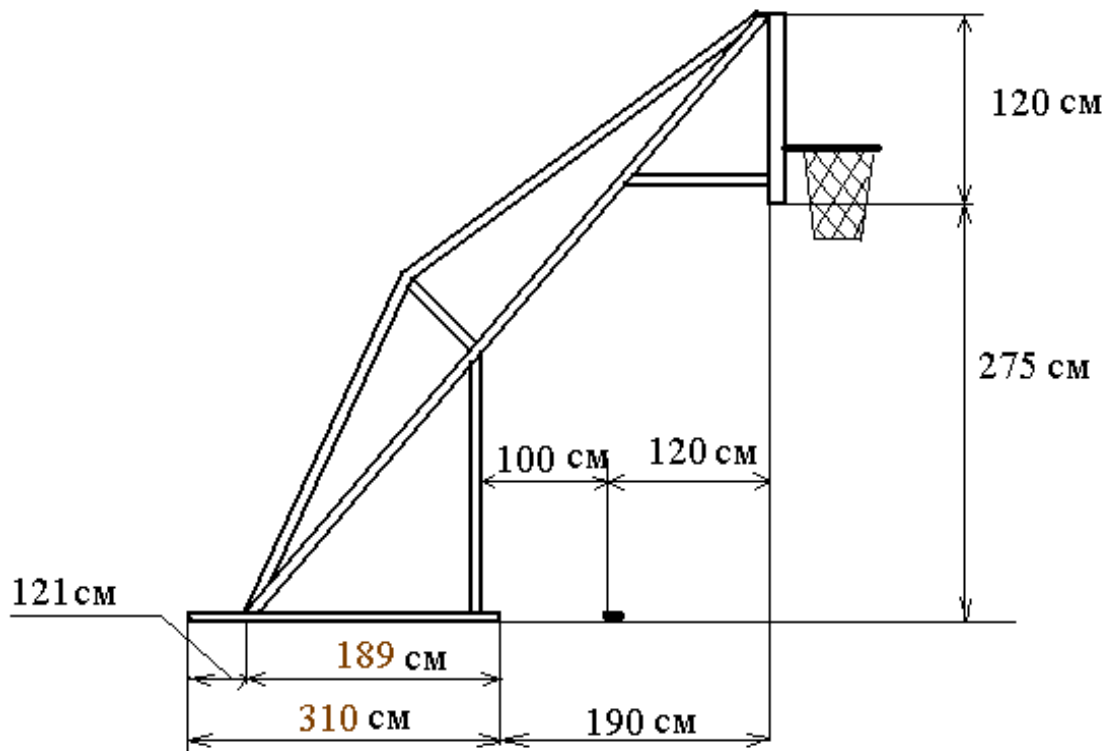


Разметка зоны штрафного броска



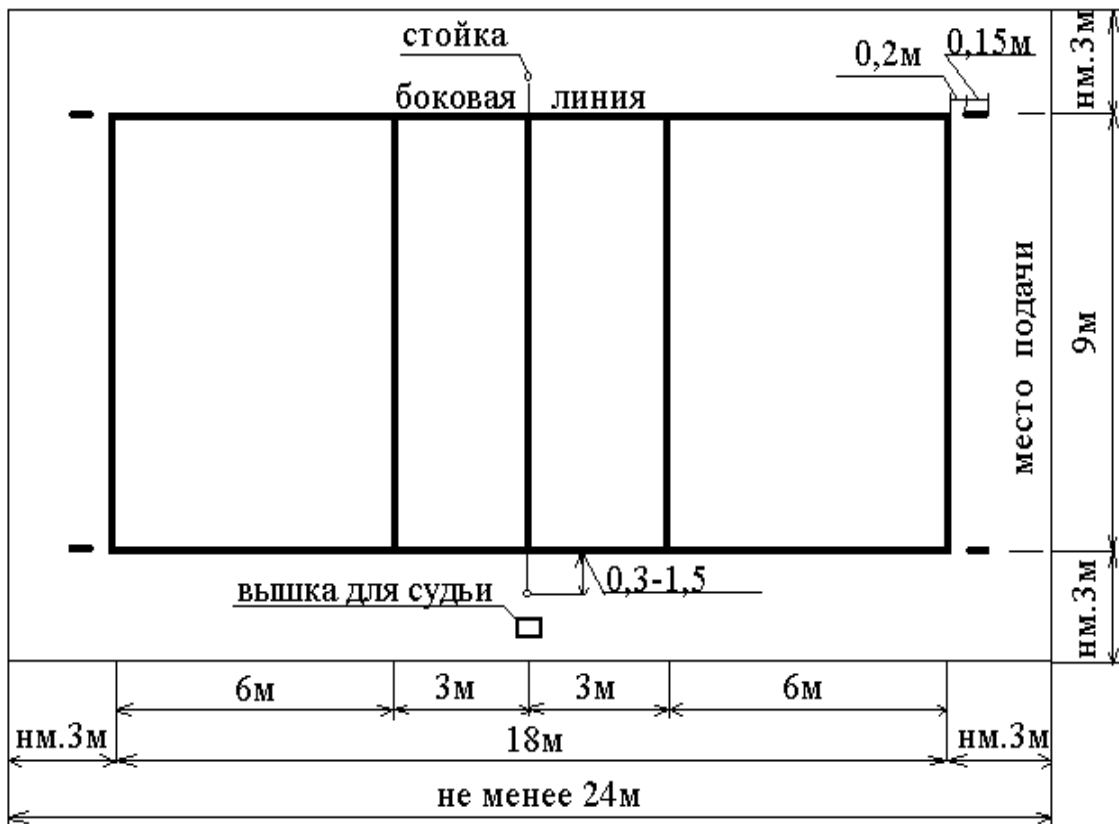
Баскетбольные стойки из деревянных брусьев



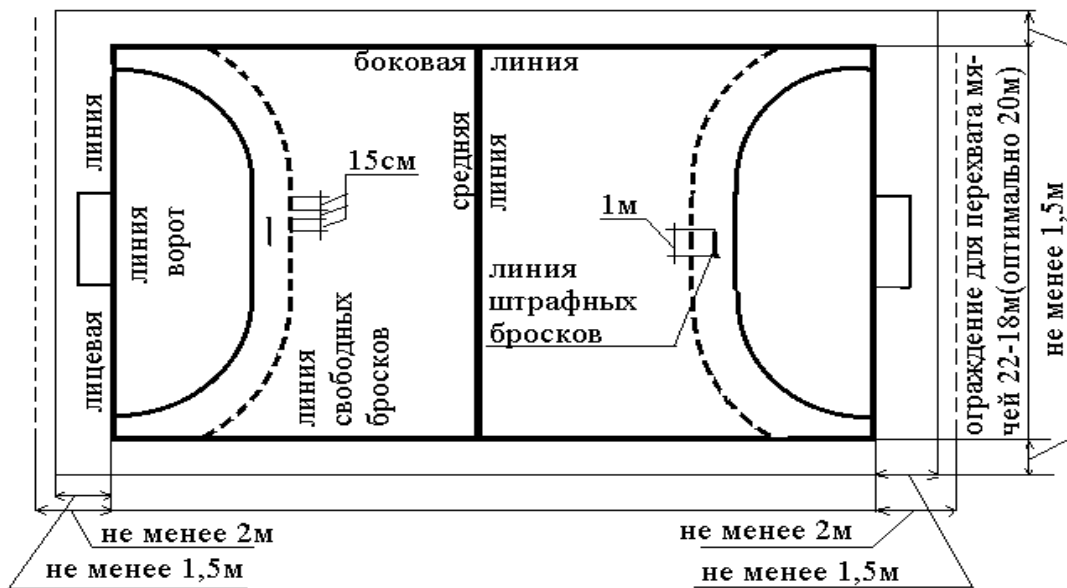


Баскетбольные стойки из металлических труб

Б. Площадка для волейбола. План и разметка площадки.



В. Площадка для ручного мяча. План и разметка площадки.



Приложение № 4.

Приказ МО РБ от 05.01.1998г. № 01

А К Т

Приёмочных испытаний _____
(наименование снаряда)
" ____ " _____ года приёмная комиссия в составе: директора
школы (ПТУ, ССУЗ) _____
(фамилия, имя, отчество)
инженера по технике безопасности _____
(фамилия, имя, отчество)
учителя (преподавателя) физкультуры _____
(фамилия, имя, отчество)
провела приёмочные испытания _____
(наименование снаряда)
и установила, что надёжность установки, качество сварных швов и лакокрасочных покрытий, габаритные размеры и внешний вид соответствуют техническим условиям.
Сроки повторных испытаний - до " ____ " _____ года.
Председатель комиссии _____
(подпись) (Ф. И. О.)
Члены комиссии _____
(подпись) (Ф. И. О.)

(подпись) (Ф. И. О.)

ЖУРНАЛ

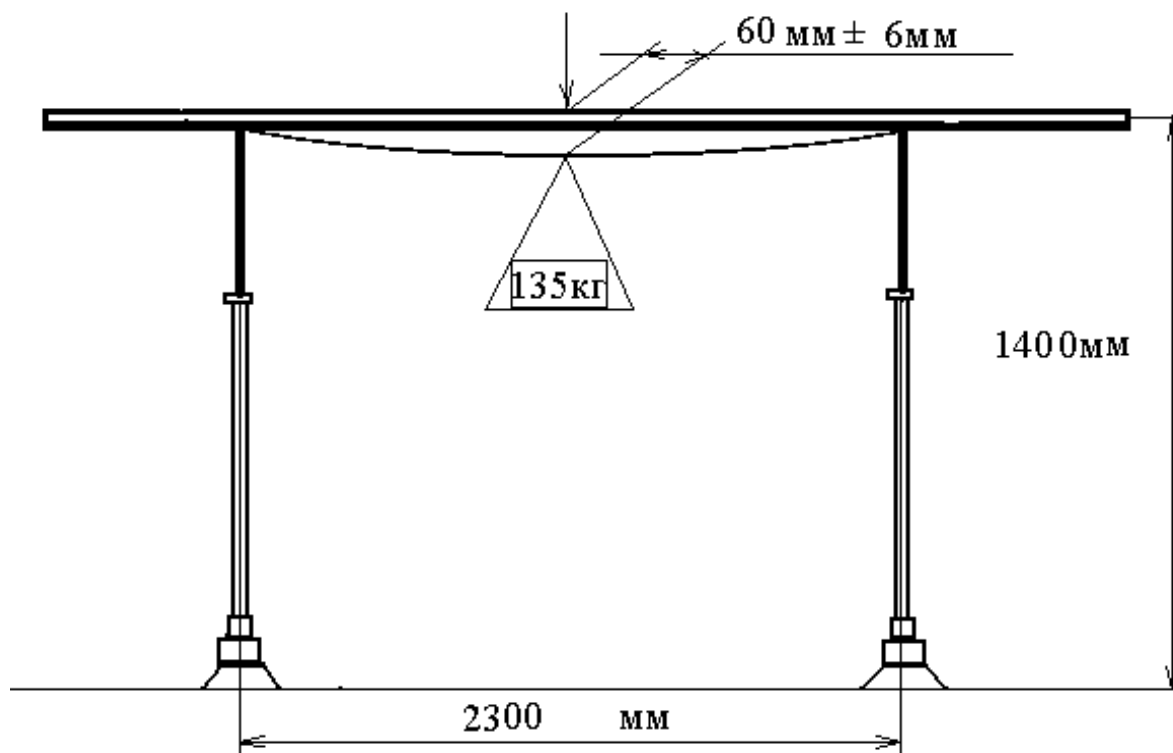
регистрации результатов испытаний и контроля
за надёжностью установки спортивного оборудования и тренажёров в

_____ (наименование учебного заведения)

№ п/п	Наименование снаряда	Даты испытания и контроля	Заключение комиссии	Ф. И. О. членов комиссии	Подпись
-------	----------------------	---------------------------	---------------------	--------------------------	---------

**ОСНОВНЫЕ РАЗМЕРЫ (в мм)
И МЕТОДЫ ИСПЫТАНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ**

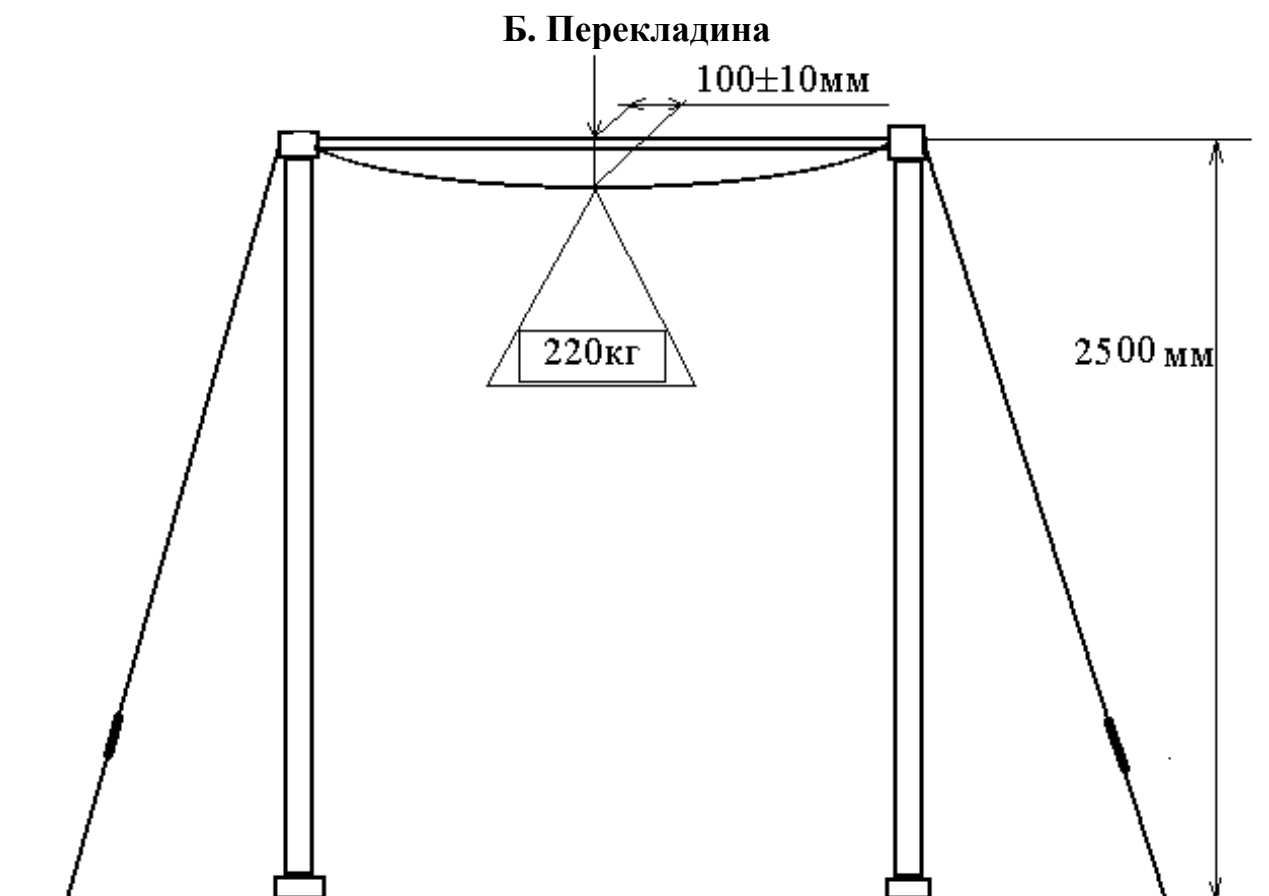
А. Брусья



Расстояние по длине между стойками - 2300. Расстояние по ширине между стойками - 520. Высота жердей от пола - 1300-2100.

Прочность установки равновысоких брусьев определяется действием груза весом 135 кг, приложенного в середине жерди, установленной на высоте 1400мм.

Эластичность жердей должна соответствовать прогибу жерди не более 60 ± 6 мм.

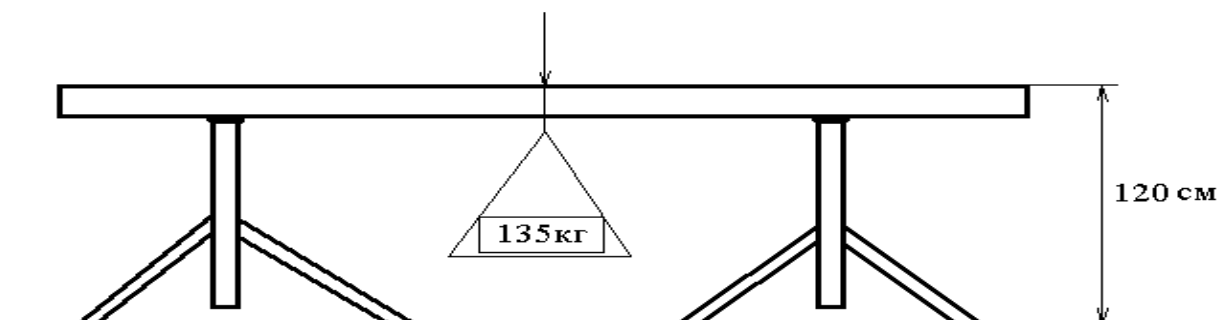


Высота стержня перекладины от пола - 1450-2550мм. Длина стержня перекладины - 2400мм. Диаметр стержня перекладины - 28мм. Площадь для установки перекладины - 9000х4500мм.

Прочность установки проверяется следующим образом: к середине грифа на высоте 2500мм прикладывается нагрузка равная 220 кг, прогиб может составлять не более 100мм \pm 10 мм.

После снятия нагрузки гриф перекладины должен принять первоначальное положение.

В. Бревно



Высота бревна по верхней кромке от пола - 750-1200мм. Длина бревна - 500мм. Ширина опорной поверхности - 100мм. Толщина бревна - 160мм.

Прочность установки проверяется следующим образом: к середине бревна, устанавливаемого на высоте 1200 мм, подвешивается груз в 135 кг. Прогиб бревна не должен превышать 8 мм.

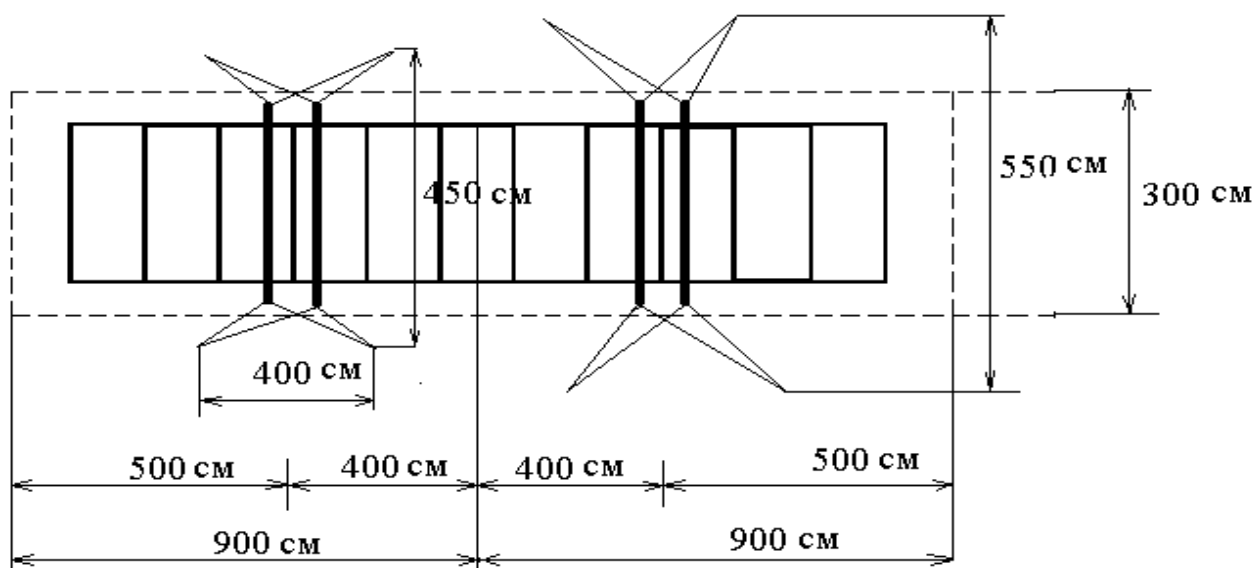
Приложение № 6.

Безопасные (рабочие) зоны основных гимнастических снарядов

1. Брусья

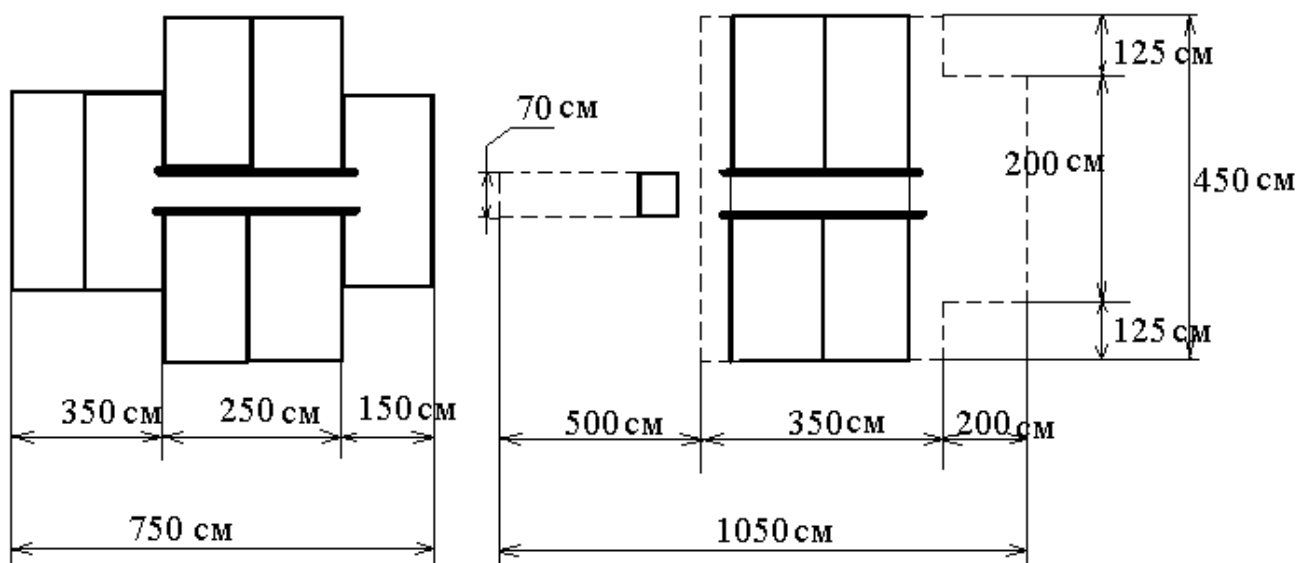
для тренировок

для соревнований



для тренировок

для соревнований

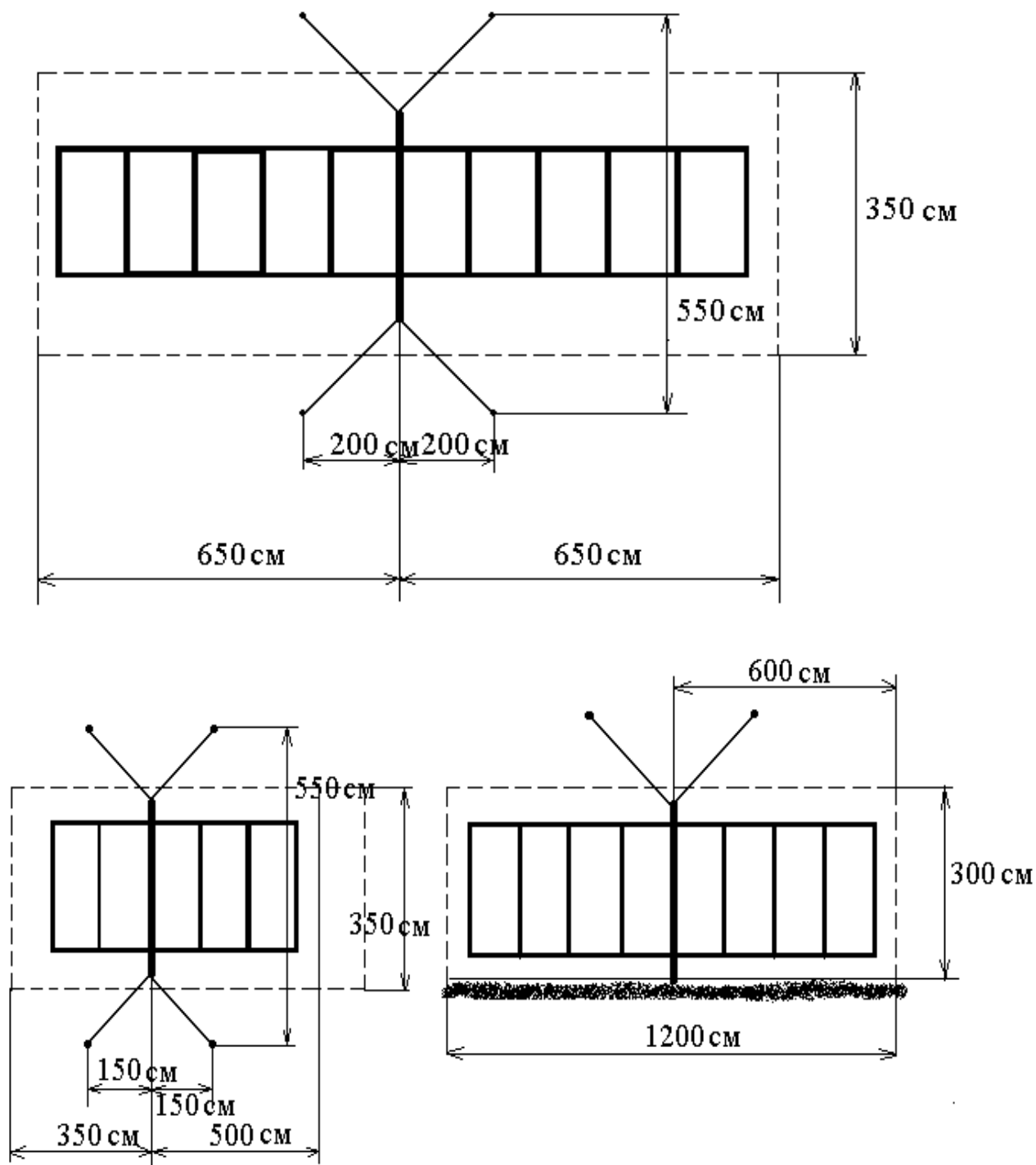


1А - на растяжках разной высоты (для соревнований). Н - 500 см.

1Б - на растяжках разной высоты для тренировок. Н - 500 см.

1В - средние. Н - 430 см.

2. Перекладина

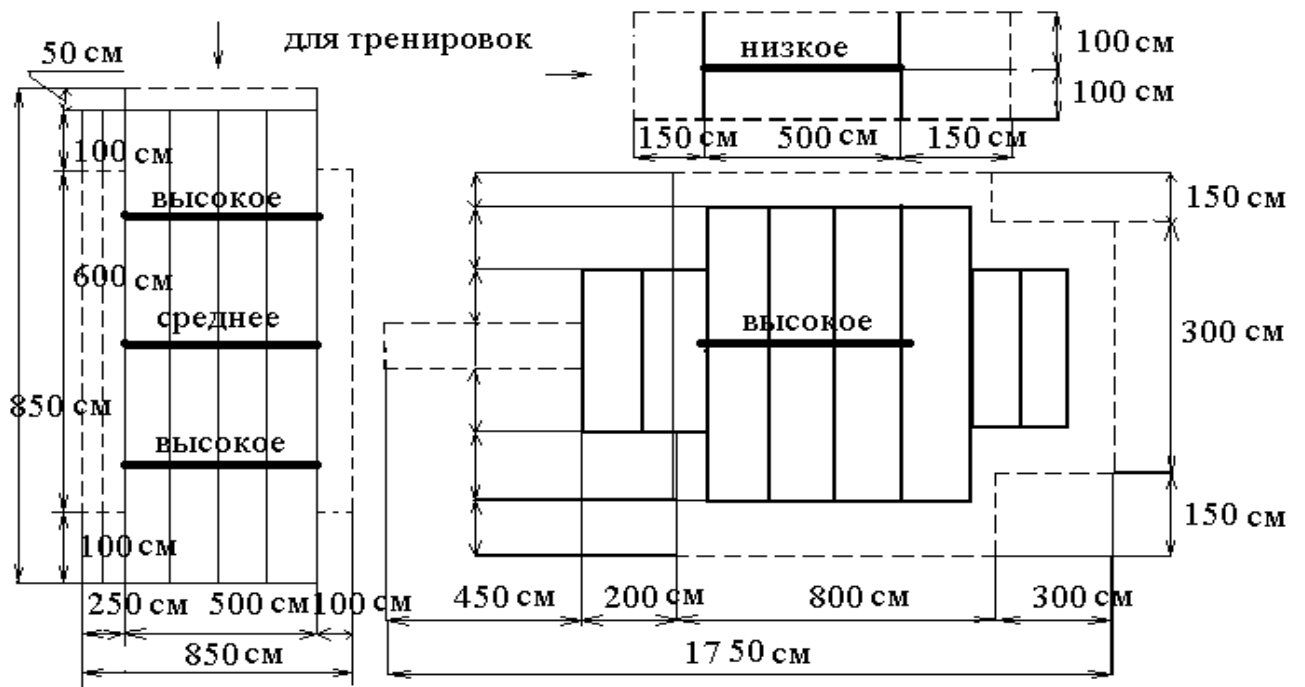


2А - высокая (для соревнований). Н - 550 см.

2Б - низкая (для тренировок) Н - 400 см.

2В - пристенная (для тренировок) Н - 550 см.

3. Бревно



3А - высокое (H - 450 см) h = 1,20.

3Б - среднее h = 0,70 или переменной высоты H - 450, h = 1,20 - 0,70.

3В - низкое для тренировок H - 450 см.

ИНСТРУКТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для учащихся учебных заведений Республики Беларусь по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом

Настоящие ТРЕБОВАНИЯ вводятся во все учебные заведения Республики Беларусь для обязательного ознакомления учащихся при занятиях физической культурой или спортивных тренировках.

Приступая к занятиям тем или иным видом учебной программы, учащиеся обязаны ознакомиться с инструкцией, знать технику выполнения элементов физических упражнений.

Ознакомление с инструктивными требованиями по технике безопасности для всех учащихся должно быть обязательным. Приступая к специализированным занятиям, учащиеся знакомятся с порядком и особенностями, как страховки, так и взаимопомощи друг другу, так как особенности выполнения тех или иных упражнений, связанных с конкретными умениями и навыками, предъявляет к ним тот необходимый минимум обязательных знаний, который позволяет избежать травматизма, а также быстрее освоить само упражнение.

1. Инструкция для учащихся при занятиях гимнастическими упражнениями

Учащиеся обязаны:

- Заниматься на гимнастических снарядах и приспособлениях только с преподавателем (тренером) или его помощником.
- В местах соскоков со снаряда положить гимнастический мат. При укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы.
- При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки, пружинисто приседая.
- Не выполнять без страховки сложные элементы и незнакомые упражнения. Обучаться страховке, оказывать помощь друг другу под руководством преподавателя (тренера). Помнить, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность во многом зависит от их исправности.
- Регулярно очищать рабочую поверхность перекладины, она должна быть гладкой без ржавчины. Выполняя упражнения на ней, использовать магнезию или канифоль.
- Не выполнять упражнения на снарядах с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязнённых снарядах.
- При занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливать в зависимости от индивидуальных данных. Ширина должна, приблизительно, равняться длине предплечья.
- После занятий тщательно вымыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или при появлении потёртостей (водяных пузырей) на ладонях, прервать занятие и обратиться за советом и помощью к преподавателю, врачу или медсестре.
- Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися, а также в местах соскока.
- Быть внимательным при передвижении и установке гимнастических снарядов, в том числе и многокомплектных. Использовать их по назначению, соблюдая при этом технику безопасности.
- При изменении высоты жердей брусьев следует ослабить винты, поднимать жерди только одновременно, удерживая оба конца жерди. Каждый раз перед выполнением упражнений проверять, закреплены ли стопорные винты.
- При установке гимнастических прыжковых снарядов следует выдвигать ножки у "коня" и "козла" поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

Запрещается:

- Поднимать или опускать жерди брусьев, держась за её металлическую часть (опору).
- Переносить или перевозить тяжёлые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств, выполнять упражнения на снарядах без их натяжения растяжками, устанавливать снаряды без помощников и без предварительного их удержания.

2. Инструкция для учащихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями

Во избежание травматизма при занятиях легкоатлетическими упражнениями необходимо соблюдать следующие правила:

- Бежать на короткие дистанции при групповом старте только по своей дорожке;
- При групповом старте в беге исключить резко "стопорящую" остановку, чтобы на вас не натолкнулся сзади бегущий учащийся;
- При прыжках подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки и использовать ту обувь, которая подходит соответствующему покрытию: беговая дорожка, сектора специализированного зала или манежа;
- Постоянно и тщательно разрыхлять песок в яме - месте приземления;
- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, а также приземляться на руки;
- Во время бега на ограниченном прямом отрезке не выполнять без торможения стопорящим прыжком опору руками о стену;
- Перед метанием гранаты, диска, копья, молота или толканием ядра посмотреть, нет ли людей в направлении метания и выполнить метание только после поданной команды;
- Не подавать снаряд, находящийся в метательном секторе броском, а также не ловить ядро низко опущенными кистями рук, во избежание ушиба ядром пальцев о грунт;
- Не ловить ядро, стоя "ноги вместе", во избежание падения ядра на ноги;
- Не переходить и не находиться на пути, где проводят метательные, прыжковые или беговые занятия;
- Быть всем особо внимательными при упражнениях в метании. Не стоять при групповых занятиях справа от метającego, не ходить за снарядом без команды или разрешения;
- Обязательно перед метанием или толканием снаряда в мокрую погоду вытереть снаряд насухо;
- Грабли и лопаты не оставлять в местах приземления (яме), а сами грабли класть зубьями вниз, туфли беговые шипами вниз.

3. Инструкция для учащихся при занятиях лыжной подготовкой

- Получая лыжный инвентарь, ознакомиться с состоянием крепления (замков) мягкого или жёсткого, рабочей поверхностью лыж, исправностью лыжных палок и при обнаружении дефектов принять меры к их устранению в помещении лыжной базы.
- Подбирать по размеру ноги обувь и следить, чтобы она была сухая.
- Во избежание потёртостей не ходить на лыжах, не кататься на коньках в тесной и чересчур свободной обуви. Почувствовав боль, ослабить лыжные крепления, расшнуровать ботинки и, получив разрешение преподавателя, следовать на базу.
- В холодную погоду необходимо следить за своими товарищами и при появлении признаков отморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела: уши, нос, щёки) немедленно сухой шерстяной варежкой растереть поверхность тела рядом с отмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирать непосредственно отмороженное место.
- Если во время занятий (соревнований) вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредить инструктора-преподавателя, судейскую коллегия (лично, через судью или товарища).
- Строго соблюдать интервалы при передвижении на лыжах по дистанции (3-4 м), при спусках не менее 30 м.
- При спусках не выставлять лыжные палки вперёд, не останавливаться у подножья горы, помнить, что вслед за вами следуют товарищи.
- При поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, предупредить преподавателя и после его разрешения, следовать к лыжной базе или ближайшему населённому пункту.
- Прыгать с лыжного трамплина можно только после специальной подготовки на прыжковых лыжах.
- Систематически смазывать лыжи специальной мазью, соответствующей температуре воздуха. Не кататься на неподготовленном лыжно-конькобежным инвентаре. Не заниматься в холодную погоду без перчаток, варежек, шапочки. Одежда для конькобежно-лыжной подготовки должна быть лёгкой и свободной. Для этой цели лучше всего использовать хлопчатосинтетические, байковые, шерстяные костюмы не сковывающие движения.
- На катках или учебной лыжне кататься и передвигаться только против часовой стрелки во избежание столкновения, не находиться на льду или лыжне без коньков или лыж.

4. Инструкция для учащихся при обучении плаванию

Водная среда является местом повышенной опасности для человека, который не научился вести себя в ней разумно. Для того чтобы понизить и полностью исключить эту опасность учащимся необходимо строго соблюдать определённые правила.

- Необходимо знать и уметь пользоваться на практике тем, что тело человека легче воды и в соответствующем положении может находиться на её поверхности. Научить и научиться плавать можно только тогда, когда ученик этого хочет и выполняет все требования, предъявляемые к нему. Для этого необходимо проявить сознательность, волю и решимость, неукоснительно выполнять всё, что требует преподаватель при выполнении подводных упражнений, как на суше, так и на воде.
- Не следует паниковать при судорогах. В этом случае нужно стараться держаться на воде и звать на помощь; при оказании помощи не хватать спасающего, а помочь ему буксировать вас к берегу или бортику, посильными действиями.
- При занятиях, проводимых в бассейне предварительно ознакомиться с инструкцией и строго её соблюдать. Лицам (мастера производственного обучения и педагоги), ответственным за группу, класс, сопровождать её и находиться там, где эта группа или класс занимаются, оказывать помощь в контроле и наблюдении за учащимися, выполняющими различные задания тренера, инструктора или преподавателя.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Входить или погружаться в воду без разрешения дежурного персонала, тренера, инструктора по плаванию.
- Плыть без команды или заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведённого для купания.
- Баловаться в воде, топить товарища, опрокидывать его на спину, тащить за отдельные части тела под водой, удерживать его там.
- Нырять в незнакомом водоёме, предварительно не изучив его дна, а также прыгать головой вниз на мелкой части бассейна.
- Прыгать без разрешения с вышки, особенно если вблизи от неё находятся другие пловцы, а также сталкивать товарища, находящегося рядом с бортиком или с краем вышки.
- Подплывать близко к моторным лодкам, парходам, баржам, в местах запрещённых для купания, особенно в ветреную погоду и сильным течением воды.
- Без медицинского осмотра и разрешения врача заниматься в бассейне, а также посещать его с заболеваниями ушей.
- Заниматься плаванием при недомогании и повышенной температуре, а также при наличии кожных заболеваний или повреждении кожных покровов.

ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ ХАРАКТЕРНЫХ ТРАВМАХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ

Ушибы, растяжения

При ударе о твёрдый предмет или 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 повреждённому участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 минут 3-4 раза.

При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя разрешать сморкаться. Необходимо голову слегка наклонить вперёд, зажав крылья носа пальцами в течении 10-15 минут, а также использовать холод, как это было рекомендовано выше.

При ушибе головы необходимо обеспечить покой в горизонтальном положении. При транспортировке уложить на спину, подложив под голову подушку или любой другой предмет, предохраняющий голову от сотрясения. Нельзя разрешать учащемуся при этой травме идти в больницу самостоятельно без сопровождения.

Переломы, вывихи

Диагноз перелома костей может ставить только врач, к которому необходимо обратиться немедленно.

Основными признаками перелома являются: резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация части тела или конечности.

При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей в суставах.

При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя делать попыток к вправлению, тянуть за повреждённое место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность повреждённой части тела с помощью транспортной шины или другого подручного твёрдого материала, чтобы она захватила суставы ниже и выше места повреждения. При переломе костей голени две шины укладываются по наружной и внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра.

При переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины повреждённой стороны до стопы, а вторую - по внутренней стороне от паха до стопы. Шины туго прибинтовывают к ноге бинтом или полотенцем 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 глубоко лежащих тканей.

Оказывая помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу. При кровотечении из конечности в виде капель или ровной непрерывной струи, достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

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

Нельзя промывать рану водой, трогать её руками, прикладывать или перевязывать не стерильной повязкой. Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным тампоном и перевязывают таким же бинтом.

Утопление

После извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро очистить ему полость рта и освободить дыхательные пути от воды, положив его на живот. Став на колени положить пострадавшего на бедро ноги, упираясь ему в живот и нижнюю часть грудной клетки, чтобы голова была ниже грудной клетки. Несколькими энергичными движениями надавить на грудную клетку в области нижних рёбер, чтобы освободить трахею и бронхи от воды.

Затем положить пострадавшего на спину, чтобы голова была запрокинута, на твёрдую поверхность и начать делать искусственное дыхание.

Вместе с искусственным дыханием осуществляют согревание путём растирания тела.

Отморожение

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

При оказании помощи необходимо внести пострадавшего в тёплое помещение; водкой или разведенным спиртом растереть ему побелевшее место до появления чувствительности кожи. Пострадавшего нужно напоить горячим чаем.

Если кожа в месте отморожения отекала и приняла красно-синюшный оттенок - растирать её нельзя. Необходимо её протереть спиртовым или водочным раствором и наложить сухую стерильную повязку.

Солнечный и тепловой удар

При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, лицо краснеет, а затем бледнеет, повышается температура, могут появиться 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 - следует начать делать искусственное дыхание.

Искусственное дыхание

Пострадавшего укладывают на спину, запрокинув голову, рот прикрывают марлевой салфеткой, носовым платком или другим неплотным материалом и вдувают воздух.

Важно сохранить ритм вдоха: вдувают воздух в рот 20-25 раз в минуту. Если челюсти пострадавшего сомкнуты, то вдувают 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 груди так, чтобы основание ладони приходилось на 2 пальца выше мечевидного отростка.

Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 50-70 толчков в минуту. Если сердечная деятельность возобновилась, массаж продолжать до прибытия скорой помощи.

Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно - 2 вдувания в лёгкие чередуются с 15 толчками на грудину (если помощь оказывает один человек); одно вдувание после 5 толчков на грудину (если это делают двое).

МЕДИЦИНСКИЙ ЛИСТОК

_____ класса СШ №_____ на ___ полугодие 20__ года

(пример заполнения)

(методические рекомендации МО РБ, МЗ РБ, РЦФВС, РДСМ "Физическое воспитание детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья", второе издание, переработанное и дополненное, Минск 1998г.)

№ п/п	Фамилия Имя	Отклонения в здоровье (диагноз)	Физическое развитие (уровень, гармоничность)	Группа здоровья	Медицинская группа по физкультуре	Карта №	Назначения
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Бодров Борис	Простое ожирение 1 ст.	Среднее, дисгармоничное	II	Подготовительная (ПГ)	2	1. Утренняя гимнастика ежедневно (физкультуррецепт). 2. Плавание или лыжи 2 раза в неделю. 3. Питание 5 раз в день с ограничением жиров и углеводов
2.	Вирина Света	Хроническая пневмония с частыми обострениями	Среднее, дисгармоничное	III	Специальная медицинская группа (СМГ)	3	1. Утренняя гимнастика - ЛФК - ежедневно. 2. Дыхательная гимнастика 10-15 мин. За час до еды (физкультуррецепт). 3. Прогулки на свежем воздухе - ежедневно 1 час.

" _____ " _____ 20__ г.

подпись медработника учебного заведения