

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Русско-Британский Институт Управления»  
(ЧОУВО РБИУ)**

**Общеобразовательная школа «7 ключей»**

УТВЕРЖДЕНА

приказом Ректора  
от 29.12.2015 № 10-01-04/208



Т.В. Усынина


**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА  
ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

---

РИ-6.4-21-16

Дата введения 29 декабря 2015 г.


Челябинск 2015

|   |                           |  |
|---|---------------------------|--|
|  <b>РБИУ</b> | <b>ЧОУВО РБИУ</b>         |  |
| Инструкция по охране труда для обучающихся на занятиях по легкой атлетике                     | <i>Рабочая инструкция</i> |  |
|   | <b>РИ-6.4-21-16</b>       |  |

### Содержание документа

|   |   |
|---|---|
| 1. Общие требования безопасности .....                | 4 |
| 2. Требования безопасности перед началом занятий..... | 4 |
| 3. Требования безопасности во время занятий .....     | 4 |
| 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях..... | 5 |
| 5. Требования безопасности по окончании занятий ..... | 6 |

|                  |             |                  |
|------------------|-------------|------------------|
| Разработчики:    | Мохова О.В. | <b>с. 3 из 6</b> |
| Дата разработки: | 21.12.2015  |                  |

|   |                           |
|---|---------------------------|
|  <b>РБИУ</b> | <b>ЧОУВО РБИУ</b>         |
| <b>Инструкция по охране труда для обучающихся на занятиях по легкой атлетике</b>              | <i>Рабочая инструкция</i> |
|   | <b>РИ-6.4-21-16</b>       |

### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются обучающиеся с 1-го по 11 классы, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
  - выполнение упражнений без разминки.
- 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщать учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации образовательной организации. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение по технике безопасности привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**


- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.); убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.
- 2.2. Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.
- 2.3. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.
- 2.4. Под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях.
- 2.5. По распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.
- 2.6. По команде учителя встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

#### **3.1. БЕГ**

- 3.1.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке.
- 3.1.2. Во время бега смотреть на свою дорожку.
- 3.1.3. После выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5—15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение.
- 3.1.4. Возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками.

|                  |             |                  |
|------------------|-------------|------------------|
| Разработчики:    | Мохова О.В. | <b>с. 4 из 6</b> |
| Дата разработки: | 21.12.2015  |                  |

|   |                           |
|---|---------------------------|
|  <b>РБИУ</b> | <b>ЧОУВО РБИУ</b>         |
| <b>Инструкция по охране труда для обучающихся на занятиях по легкой атлетике</b>              | <i>Рабочая инструкция</i> |
|   | <b>РИ-6.4-21-16</b>       |

3.1.5. В беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны.

3.1.6. При беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем.

3.1.7. Выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

### 3.2. ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20—40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

3.2.1. Грабли класть зубьями вниз.

3.2.2. Не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте.

3.2.3. Выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет.

3.2.4. Выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся.

3.2.5. После выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

### 3.3. МЕТАНИЯ

3.3.1. Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет.

3.3.2. Осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв.

3.3.3. При групповом метании стоять с левой стороны от метающего.

3.3.4. В сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд.

3.3.5. Находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками.

3.3.6. После броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний.

3.3.7. При метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

3.3.8. Не передавать снаряд друг другу броском. Не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

## 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

4.4. По распоряжению учителя поставить в известность администрацию образовательной организации и сообщить о пожаре в пожарную часть.

|                  |             |                  |
|------------------|-------------|------------------|
| Разработчики:    | Мохова О.В. | <b>с. 5 из 6</b> |
| Дата разработки: | 21.12.2015  |                  |



**Инструкция по охране труда для обучающихся на занятиях по легкой атлетике**

*Рабочая инструкция*

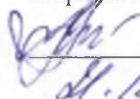
**РИ-6.4-21-16**

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

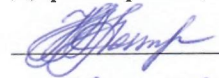
- 5.1. Под руководством учителя убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Вымыть лицо и руки с мылом.

Согласовано

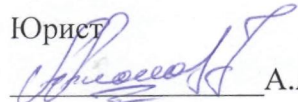
Первый проректор

 М.В. Усынин  
21.12.2015  
 (дата)

Директор общеобразовательной школы «7 ключей»

 Н.А. Попова  
22.12.2015  
 (дата)

Юрист

 А.А. Аполовников  
22.12.2015  
 (дата)

|                  |             |                  |
|------------------|-------------|------------------|
| Разработчики:    | Мохова О.В. | <b>с. 6 из 6</b> |
| Дата разработки: | 21.12.2015  |                  |

Инструкция по охране труда для обучающихся на занятиях по легкой атлетике рассмотрена и рекомендована к внедрению решением ученого совета ЧОУВО РБИУ протокол № 05 от 28.12.2015

Разработчик:

Учитель по физической культуре

21.12.2015

(дата)



О.В. Мохова