

**ПРИМЕРНАЯ ИНСТРУКЦИЯ**  
**для обучающихся**  
**по соблюдению мер безопасности на уроках/занятиях**  
**по единоборствам**

**1. Общие требования**

1.1. Возможное воздействие на обучающихся опасных факторов при проведении уроков/занятий по единоборствам:

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- падение на скользком полу, грунте или площадке;
- нарушение правил использования тренажеров;
- использование непрочного установленного и незакрепленного оборудования;
- выполнение упражнений без страховки и само страховки.

1.2. На уроке/занятии по единоборствам соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.

1.3. На уроках/занятиях по единоборствам соблюдать правила поведения в спортивном зале.

1.4. Соблюдать в процессе уроков/занятий по единоборствам технику выполнения упражнений.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения.

**2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий**

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

2.2. Внимательно прослушать инструктаж учителя о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

### **3. Требования по соблюдению мер безопасности во время занятий**

3.1. Не выполнять действий, заведомо способствующих возникновению травмы (акцентированная атака в полностью незащищенную по той или иной причине голову, добивание противника в состоянии нокдауна, бросок противника за зоной безопасности, на канаты ринга и т.п.);

3.2. Не выполнять действий в режиме «неконтролируемой техники» (неподготовленные, спонтанные действия без учета обстановки боя, контроля траектории атаки, ее цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника и т.п.);

3.3. Не выполнять ударов: рукой без боксерских перчаток, открытой перчаткой, головой, в голову локтем или коленом, в затылок, в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, в колено и голень спереди, акцентированных по лежащему противнику;

3.4. Не выполнять действий в захвате: бросков на голову, с падением на противника всем телом, упоров локтем и коленом, прыжков на лежащего противника, болевых приемов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приемов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, царапанья, укусы, щипковые приемы.

### **4. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам учителя по эвакуации.

### **5. Требования по соблюдению мер безопасности по окончании занятий**

5.1. В случае возникновения плохого самочувствия, сообщить об этом учителю по физической культуре.

5.2. Убрать спортивный инвентарь в отведенное место для хранения.

5.3. Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.