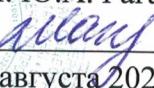


СОГЛАСОВАНО

Председателем профсоюзного комитета
МБОУСОШ №7 им. Ю.А. Гагарина

Я.С. Рога
30 августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУСОШ №7
им. Ю.А. Гагарина

И.С. Шапурова
30 августа 2022 г.

**ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда обучающихся при проведении занятий
по единоборствам**

Преподаватель обязан:

1. Выдерживать постепенность подготовки к единоборствам:
 - специальная физическая подготовка (набивка ударных и защитных поверхностей тела, укрепление связок и др.);
 - изучение техники единоборств с партнерами, не оказывающими сопротивления (приемов, способов их применения, переходов с приема на прием, комбинаций приемов);
 - освоение указанных элементов единоборства с партнерами, оказывающими пассивное, а затем, активное сопротивление;
 - освоение тактики единоборства с ограниченным силовым контактом;
 - практика свободного единоборства с ограниченным силовым контактом;
 - учебная практика свободного единоборства с полным силовым контактом по специальным правилам.
 2. Лично контролировать соответствие учебно-материальной базы содержанию занятия:
 - состояние рабочей поверхности (укладка татами, отсутствие выступающих предметов на местности и т.п.);
 - состояние макетов средств защиты и нападения (палка, нож, пистолет, автомат, наручники и др.);
 - состояние средств индивидуальной защиты.
 3. Обеспечить качественное проведение подготовительной части занятия (инструктаж, общая и специальная части разминки).
 4. Обеспечить оптимальное размещение и передвижение обучающихся (зоны безопасности, направление бросков партнеров, дистанция и интервал при фронтальном выполнении заданий группой в движении и др.).
 5. Лично руководить всеми схватками в рамках учебной практики:
 - проводить дополнительный инструктаж по технике безопасности;
 - допускать к схватке только лиц прошедших все этапы обучения и сдавших правила техники безопасности и квалификационные требования по тактико-технической подготовке к единоборству;
 - формировать состав участников схватки с учетом уровня подготовленности каждого бойца и его весовой категории;
 - немедленно пресекать любые проявления неконтролируемого поведения (техника, психика);
 - немедленно прекращать бой в опасной для здоровья ситуации (акцентированные удары в голову, скручивание позвоночника, выход на зоны безопасности и др.); организовать немедленное оказание первой помощи при возникновении травмы.
- При нарушении указанных требований преподаватели несут ответственность за возникновение травмы.

За подготовку к занятиям учебно-материальной базы ответственность несет начальник кабинета.

Учащийся должен:

1. нести личную ответственность за знание, правильное понимание и выполнение:

- общих требований техники безопасности, определенных настоящей инструкцией;
- правил ведения всех схваток рукопашного боя.

2. Категорически запрещается:

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

- выполнение 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.);

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

- выполнение 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, кусаная, щипковых приемов.

При нарушении указанных требований обучающиеся несут ответственность за возникновение травмы.