

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Гимназия № 11»
г.Рубцовска Алтайского края

658222, Алтайский край, г.Рубцовск, ул.Алтайская, д.179,
Тел.:38557-29904, e-mail: c_alexandr@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Гимназия № 11»
А.В. Мартинюк
«06» 09 2021



ИНСТРУКЦИЯ
по безопасности жизнедеятельности обучающихся при
проведении занятий по единоборствам

ИБЖ № - 033 – 2021

Введена в действие Приказом № 370 от 06.09.2021.

Продлена Приказом № от

Рубцовск 2021г.

ИБЖ№-033-2021

Учитель 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 учитель несет ответственность за возникновение травмы.

За подготовку к занятиям учебно-материальной базы ответственность несет учитель.

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.

Разработал _____

Согласовано _____