

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Утверждена приказом

от 03.11.2018г

№ 277-9

Директор МБУ ДО

«ДЮСШ №1»

Н.Г.Арсеньева



## ИНСТРУКЦИЯ

по мерам безопасности при сдаче испытаний

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

(для участников испытаний) ИОТ ГТО № 02-18

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и изучившие требования по мерам безопасности при сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

1.2. В период сдачи норм ГТО необходимо соблюдать правила безопасного поведения, установленные правила сдачи норм ГТО, режим (график) выполнения спортивных мероприятий (норм, упражнений) и отдыха, соблюдать правила личной и общественной гигиены.

1.3. При сдаче норм ГТО возможно воздействие на людей опасных факторов, которые могут привести к случаям травматизма: - неисправные и не проверенные (не осмотренные) спортивные снаряды, инвентарь и оборудование; - скользкий мокрый грунт, влажный настил, неровности площадки, участка местности, где выполняются спортивные упражнения (нормативы ГТО); - столкновения, падения соревнующихся; - неподготовленная спортивная одежда и обувь; - выполнение упражнений без страховки; - выполнение упражнений (нормативов ГТО) без спортивной разминки.

1.4. При выполнении норм ГТО в закрытых помещениях необходимо соблюдать правила противопожарного режима, знать порядок вызова пожарной охраны, расположение первичных средств пожаротушения, эвакуационных (запасных) выходов. Курение и применение открытого огня на спортивных площадках и в местах сдачи норм ГТО запрещается.

1.5. Выполнение норм ГТО производится в подготовленной (исправной) спортивной одежде (форме) и обуви.

1.6. При сдаче нормативов ГТО соизмерять свои физические возможности с предельными временными и количественными нормативами ГТО.

1.7. Лица, не соблюдающие требования техники безопасности при сдаче норм ГТО не допускаются к сдаче нормативов ГТО.

## **2. Требования безопасности перед началом сдачи норм ГТО**

2.1. Подготовить и надеть спортивную одежду и обувь. Обувь должна быть с нескользящей подошвой, застегнута или зашнурована, шнурки заправлены.

2.2. Провести индивидуальную спортивную разминку всех групп мышц или принять участие в групповой спортивной разминке, проводимую подготовленным лицом (инструктором, спортсменом, физкультурником).

## **3. Требования безопасности при выполнении (сдаче) норм ГТО легкая атлетика (челночный бег 3х10 м, бег на короткую и длинную дистанции, смешанное передвижение и скандинавская ходьба, метание в цель и на дальность, прыжок в длину)**

3.1. Выполнять все требования безопасной сдачи норм ГТО.

3.2. Находиться на указанном или безопасном расстоянии от лиц, выполняющих упражнение при сдаче норм ГТО, не создавать им помех и не отвлекать от выполнения спортивного норматива.

3.3. При легкоатлетическом беге не допускаются: - столкновения соревнующихся; - удары по рукам и ногам; - захваты руками за одежду соревнующихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться, защитив по возможности от удара о землю (препятствие) в первую очередь голову и живот.

3.5. При ухудшении самочувствия, появления боли или получении травмы прекратить выполнение упражнения (норматива), немедленно сообщить об этом инструктору или старшему на этапе сдачи норм ГТО. При этом должна оказаться первая медицинская помощь пострадавшему или обратившемуся и при необходимости организована его доставка в медицинское учреждение.

3.6. При групповом забеге (старте) на короткие дистанции бежать по своей (указанной) дорожке.

3.7. Во избежание столкновений, как на дистанции, так и на финише исключать резкую «стопорящую» остановку.

3.8. Не выполнять прыжки на неподготовленной площадке для прыжков в длину, на неровном, рыхлом и скользком грунте.

## **4. Требования безопасности при выполнении норм ГТО на лыжах**

4.1. Спортивная одежда должна быть теплой, легкой, не стесняющей движения (нижнее нательное белье предпочтительнее хлопчатобумажное). Лыжные ботинки должны соответствовать размеру ног, быть свободными, носки – хлопчатобумажными, а сверху них – шерстяными. Перчатки или варежки предпочтительнее шерстяные.

4.2. При движении на спуске лыжнику необходимо немного согнуть ноги, корпус наклонить вперед так, чтобы центр тяжести своего тела переместился также несколько вперед, при этом обеспечивалось устойчивое перемещение гонщика на спуске. Лыжные палки при спуске с горы вперед не выставлять.

4.3. Опасными факторами при сдаче норм ГТО на лыжах являются: - обморожение; - неисправность, ненадежность или поломка креплений лыж или самих лыж; - поломка лыжных палок; - неправильный подбор лыжных ботинок; - неподготовленность лыжной трассы (лыжни); - неправильная техника движения на лыжах; - встреча с дикими животными.

4.4. При ухудшении самочувствия, появления боли или получении травмы прекратить движение по лыжной трассе, немедленно сообщить об этом инструктору или старшему на этапе сдачи норм ГТО, используя при этом имеющиеся средства связи или попросив другого соревнующегося сообщить о случившемся. До прибытия помощи, при необходимости и по возможности, приступить к оказанию самопомощи (наложение жгута, перевязка, фиксация конечностей и т.д.).

4.5. Лица, оказавшиеся рядом с пострадавшим или травмированным лыжником обязаны оказать ему посильную помощь, сообщить о случившемся инструктору или старшему на этапе сдачи норм ГТО даже, если эти действия приведут к прекращению (задержке) лыжной гонки.

## **5. Требования безопасности при выполнении норм ГТО гимнастика (наклон, подтягивание, рывок гири, сгибание разгибание рук, поднятие туловища)**

5.1. Не выполнять упражнения на гимнастических снарядах без страховки (страхующего).

5.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению.

5.3. Внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять.

5.4. Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения судьи.

5.5. Быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, избегать столкновений.

5.6. Не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

5.7. Упражнения выполнять только по команде судьи.

5.8. Перед выполнением упражнения вытирать руки насухо.

5.9. При выполнении прыжков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая.

5.10. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другим участником, не отвлекать и не мешать ему.

## **6. Требования безопасности при выполнении норм ГТО пулевая стрельба**

6.1. При выполнении нормативов ГТО по пулевой стрельбе быть внимательным к указаниям старшего (инструктора) на огневом рубеже, выполнять все его требования и команды.

6.2. Запрещено направлять оружие в свою сторону и на других людей.

6.3. По команде «Стой» («Стоп») прекратить стрельбу и выполнить указания старшего на огневом рубеже.

## **7. Требования безопасности при выполнении норм ГТО плавание**

7.1. При сдаче нормативов ГТО по плаванию выполнять требования инструктора по плаванию

7.2. Плыть по своей водной дорожке, не создавая помех соревнующимся.

7.3. Запрещается допускать в воде действия (шалости), связанные с нырянием и захватом находящихся в воде людей, подавать крики ложной тревоги.

7.4. При необходимости, соизмерив свои силы и возможности оказывать посильную помощь утопающим (терпящим бедствие на воде).

## **8. Требования безопасности при выполнении норм ГТО самозащита без оружия**

8.1. Тестирование самозащита без оружия производится только после предварительного обучения и тренировок участников и под руководством судьи

8.2. Каждый участник должен хорошо изучить приемы самообороны.

8.3. При выполнении приемов и упражнений партнеры должны страховать друг друга. Все приемы следует выполнять так, что бы они были безопасны. Поэтому необходимо следовать указанию судьи и соблюдать правила соревнований.

8.4. За 10-15 мин до начала тестирований участники должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

8.5. При проведении тестирования запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

8.6. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии участник должен прекратить тестирование и сообщить об этом судье.

## **9. Требования безопасности при выполнении норм ГТО туристский поход**

9.1. Для сдачи теста ГТО на туристский поход участник должен овладеть определенными навыками, уметь ориентироваться на незнакомой местности, правильно укладывать рюкзак, разжигать костер, устанавливать палатку, преодолевать препятствия.

9.2. При выполнении нормативов ГТО по туристскому походу быть внимательным к указаниям судьи, выполнять все его требования и команды.

## **10. Требования безопасности по окончанию сдачи норм ГТО**

10.1. Успокоить дыхание, выполнив при необходимости специальные упражнения.

10.2. Прибыть к установленному месту сбора, где должна быть проведена проверка наличия участников соревнований, заслушаны заявления, жалобы и предложения.

10.3. Сдать спортивный инвентарь или привести его в безопасное положение для переноски.

10.4. При необходимости и возможности, принять душ, переодеться в сухую чистую одежду.

Инструкция разработана инструктором-методистом Пузраковой Е.А.