


ТЕМА №1

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА  
ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ  
АТЛЕТИКЕ



# Общие требования безопасности



Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

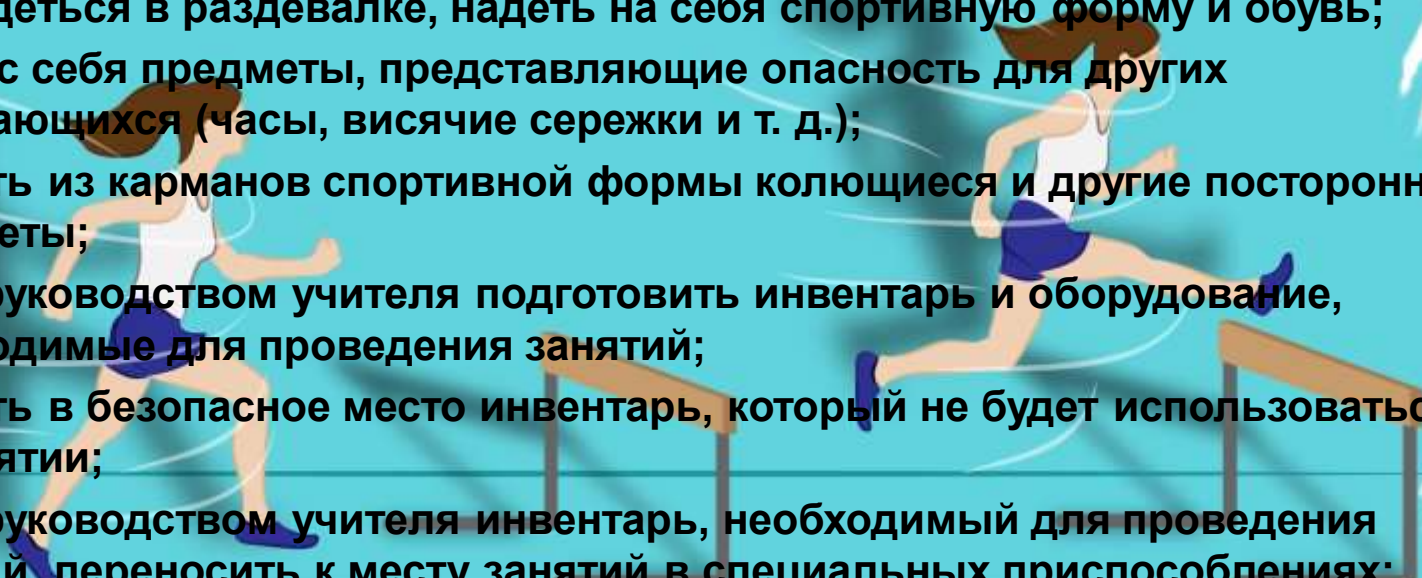
**К занятиям допускаются учащиеся:**

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
- Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

**Учащийся должен:**

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.
- За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

# Требования безопасности перед началом занятий

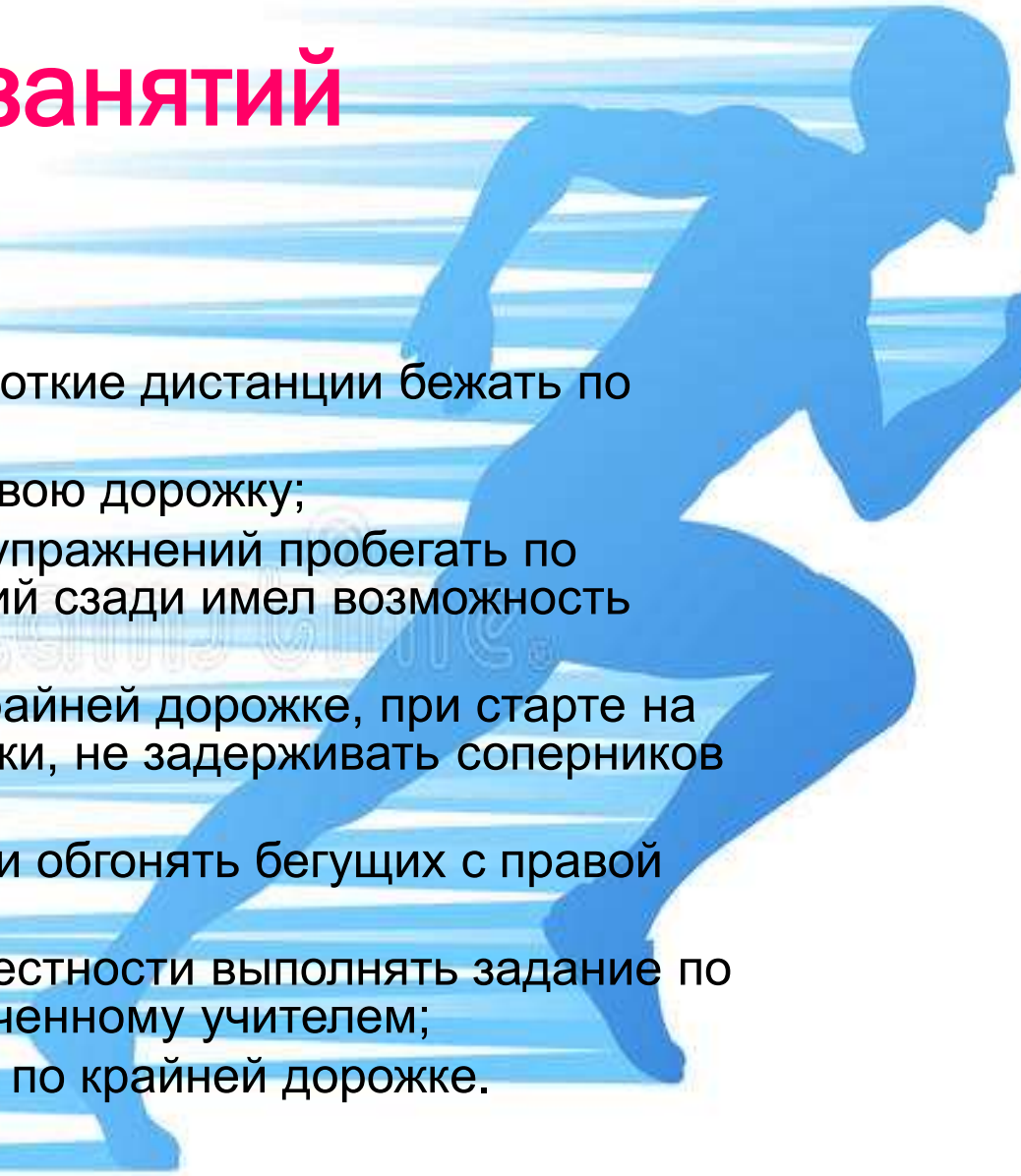
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
  - снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
  - • убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
  - • под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
  - • убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
  - • под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
  - • не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
  - • по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
  - • по команде учителя встать в строй для общего построения.
- 
- An illustration of a female athlete in a white tank top and blue shorts running on a track. She is jumping over a hurdle. The background is a light blue sky with white clouds. The entire scene is framed by a large, textured blue brushstroke.

# Требования безопасности во время занятий

## БЕГ

### *Учащийся должен:*

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.



# Требования безопасности во время занятий

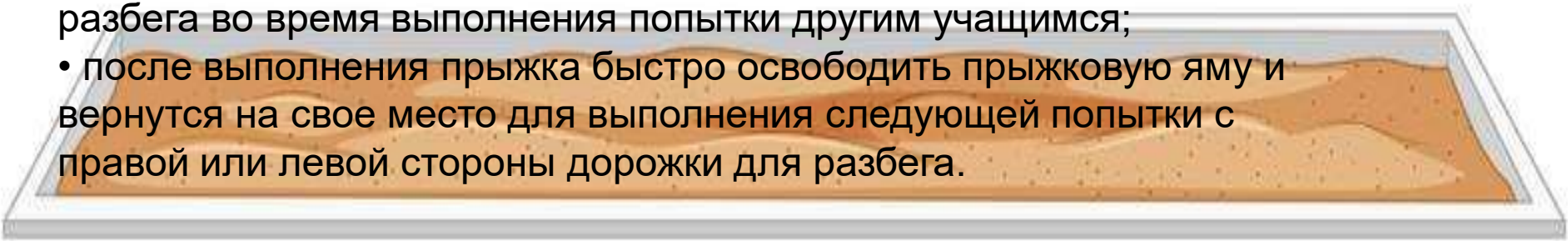
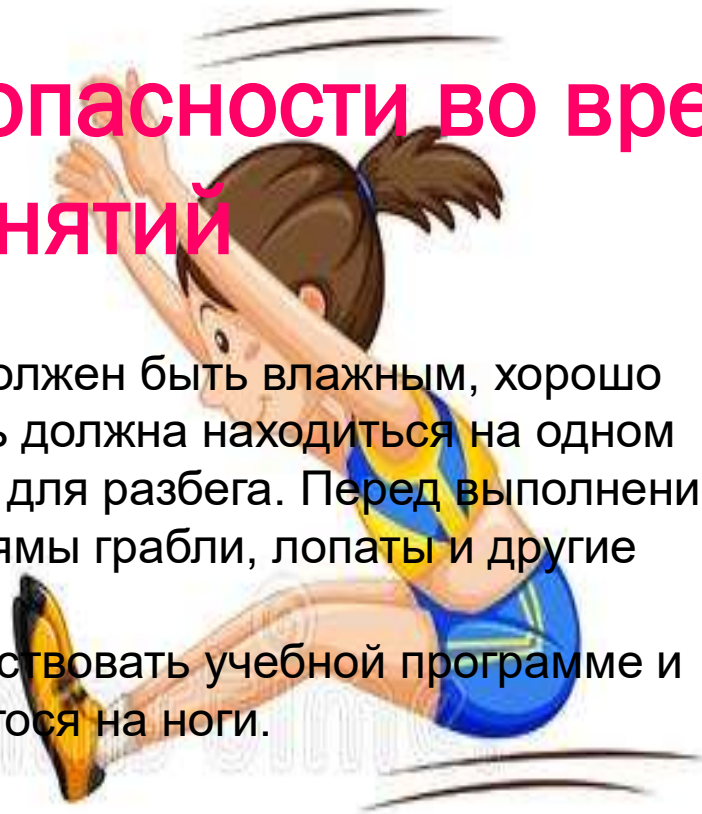
## ПРЫЖКИ

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

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

### **Учащийся должен:**

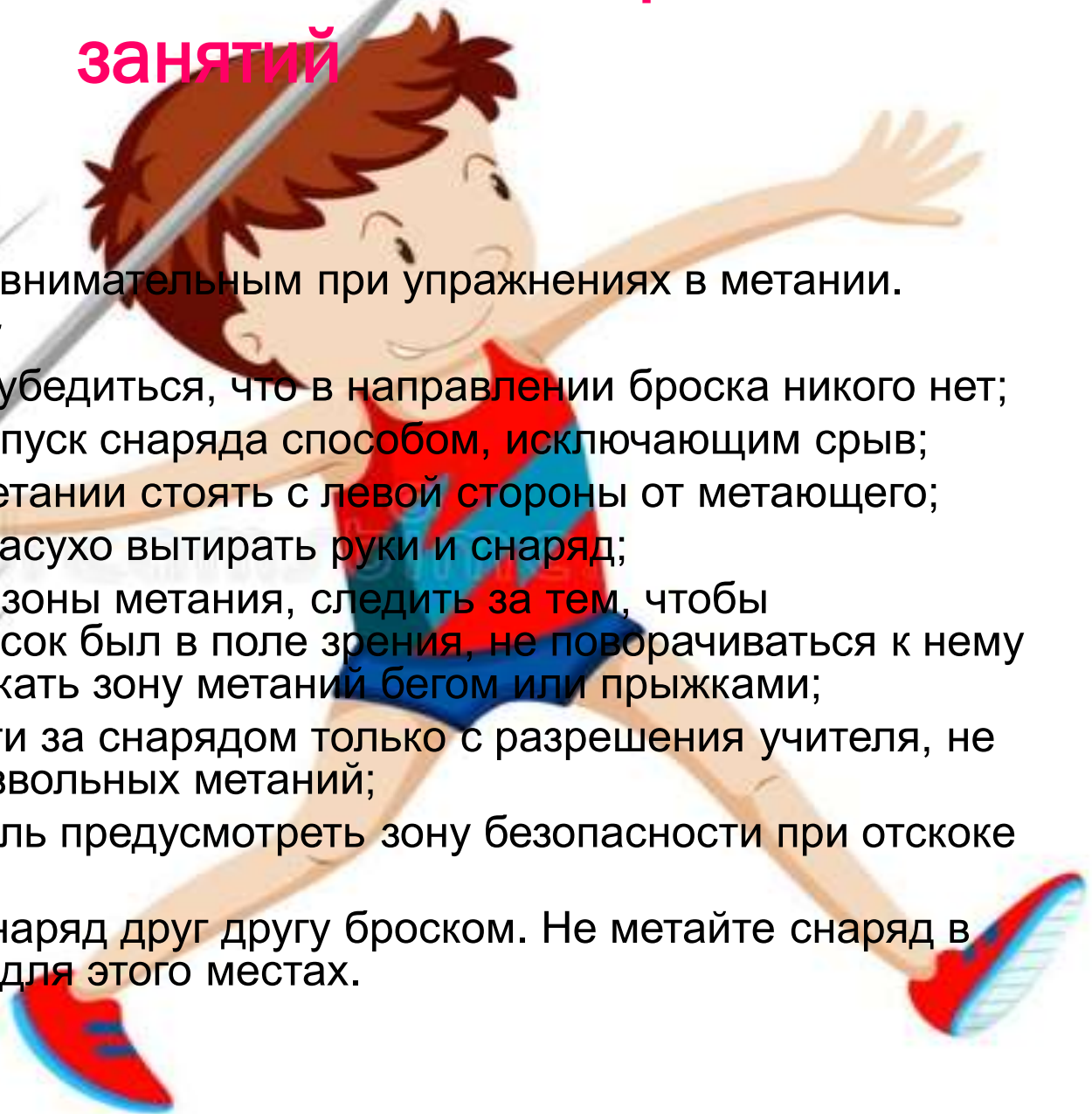
- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.



# Требования безопасности во время занятий

## ● **МЕТАНИЯ**

- Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.
- *Учащийся должен:*
- • перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- • осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- • при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- • в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- • 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;
- • после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- • при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.
- Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.



# Требования безопасности в аварийных ситуациях

- *Учащийся должен:*
- • при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- • с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- • при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;



# Требования безопасности по окончании занятий

⦿ под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

⦿ • организовано покинуть место проведения занятия;

⦿ • переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

⦿ • вымыть с мылом руки.





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024