

# Гимнастика. Правила безопасности.



Андрюкова Дарья

## Учащийся должен:



-иметь коротко  
остриженные ногти;

-заходить в спортзал,  
брать спортивный  
инвентарь и выполнять  
упражнения с разрешения  
учителя;

-бережно относиться к  
спортивному инвентарю и  
оборудованию и не  
использовать его не по  
назначению;

-знать и выполнять  
настоящую инструкцию.

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;
- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям занимающихся;
- жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.



Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе

# Требования безопасности перед началом занятий.

- Учащийся должен:
- -переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- -снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- -убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- -под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- -по команде учителя встать в строй для общего построения.
- -Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.
- -Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.
- -При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны.

# Требования безопасности во время занятий.

- Учащийся должен:
- -каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- -вытирать руки насухо, использовать магнезию;
- - выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- -при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- -при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
- -переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.
- -Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.



SS.LV  
studinājumu serviss



SS.LV  
studinājumu serviss

Спасибо за  
внимание.

