

# «Правила поведения техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями»



Большаков С.

Существуют основные общие правила поведения на занятиях физической культурой, которые нужно усвоить всем школьникам. Согласно им каждый учащийся обязан:

- 1
- добросовестно овладевать знаниями, практическими навыками и умениями по предмету «Физическая культура»;
- 2
- не опаздывать на учебные занятия и не пропускать их без уважительной причины;
- 3
- своевременно и точно выполнять распоряжения, указания и команды учителя;
- 4
- строго выполнять на физкультурных занятиях установленные правила для классных занятий в средней общеобразовательной школе;
- 5
- строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены, а также требования, предъявляемые к спортивной форме (одежде), быть всегда опрятно одетым и аккуратно постриженным;
- 6
- соблюдать чистоту в раздевалке, на спортивной площадке, в спортивном зале;
- 7
- беречь спортивный инвентарь и оборудование;
- 8
- показывать пример высокой дисциплинированности, сознательности, дорожить честью своего коллектива;
- 9
- не приступать к выполнению упражнений на снарядах без разрешения учителя;
- 10
- не отвлекать от работы своих товарищей, не заниматься делами, не относящимися к учебно-воспитательному процессу.

Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Они таковы:

- • стены спортивных и тренажерных залов не должны иметь выступов;
- • батареи должны быть закрыты специальными панелями, осветительные приборы — решетками, окна загорожены сетками;
- • полы должны быть без щелей, заступов, иметь ровную и нескользкую поверхность;
- • спортивные площадки должны иметь ровную поверхность, очищенную от посторонних предметов;
- • беговые дорожки не должны иметь бугров, впадин, трещин и скользкого грунта. Они должны иметь продолжение после финиша;
- прыжковые ямы должны быть заполнены просеянным песком на глубину до 50 см. Бортики, окаймляющие прыжковую яму, должны быть резиновыми;
- гимнастические снаряды должны быть надежно прикреплены к полу и стенам и стоять на достаточном расстоянии друг от друга;
- под каждым снарядом должно лежать необходимое количество гимнастических матов, они должны быть уложены с плотной стыковкой.



Кроме этого, на уроках физической культуры необходимо выполнять следующие основные правила техники безопасности:

- 1
- не нарушать определенную учителем организацию урока;
- 2
- быть внимательным, сосредоточенным при выполнении упражнений;
- 3
- не забегать на соседнюю дорожку, не финишировать прыжком;
- 4
- при групповом старте не толкаться, не наступать на пятки;
- 5
- метать мяч, гранату в определенном учителем секторе и по команде. Не ходить за снарядом в поле без разрешения учителя;
- 6
- не выполнять сложные упражнения на гимнастических снарядах без страховки и помощи;
- горы.

Кроме этого, на уроках физической культуры необходимо выполнять следующие основные правила техники безопасности:

- 7
- не выполнять опорный прыжок без страховки учителем;
- 8
- не приземляться на соединение матов;
- 9
- не бить по мячу кулаком;
- 10
- не играть на скользком полу;
- 11
- прекращать игру, если на поле под ногами лишние мячи;
- 12
- избегать столкновений;
- 13
- следить за признаками обморожений;
- 14
- уступать лыжню при обгоне;
- 15
- не спускаться на лыжах рядом с деревьями, кустами, камнями, в перекрестном направлении и не останавливаться у подножия

The background features a light blue gradient with several translucent blue spheres of varying sizes. These spheres are interconnected by thin white lines, creating a network-like or molecular structure. The overall aesthetic is clean and modern, with a focus on geometric shapes and a cool color palette.

**Спасибо  
за  
внимание!**