

# Техника безопасности по легкой атлетике

Выполнил:

# Актуальность проекта

Занятия по лёгкой атлетике на уроках физкультуры проходят каждый год. Ученикам обязательно нужно знать технику безопасности во избежание травм.

## Цель

Ознакомиться с техникой безопасности по лёгкой атлетике.

## Задачи

- Собрать материал по заданной теме.
- Подобрать иллюстрации.
- Оформить презентацию.
- Представить презентацию классу.

# Допуск к занятиям

- Все школьники перед началом занятий по легкой атлетике непременно должны быть уведомлены о том, что такое техника безопасности на физкультуре, каковы ее основные требования и положения. Дети допускаются к уроку только в том случае, если у них нет освобождения от врача, если они прошли медицинский осмотр и допущены к основным занятиям.
- Не допустить ребенка на уроки физкультуры в школе учитель может в том случае, если у ученика нет специальной спортивной обуви и формы. Она обязательно должна быть изготовлена из «дышащего» материала, не стеснять движений. Обувь должна быть легкой, удобной, «по размеру», не скользить. Если урок физкультуры проводится на улице, то учитель обязан проверить, все ли дети одеты «по погоде». Зимой – это шарф, варежки или перчатки, теплая обувь и легкая, но теплая куртка. Весной и осенью – это удобная непромокаемая сменная обувь, легкая шапка и шарф.



# Обязанности ученика

- Дети не должны пользоваться спортивным инвентарем, если занятия не начались или если этот инвентарь не используется сегодня на уроке.
- Ученики обязаны проявлять максимум внимательности, пока идут занятия легкой атлетикой на стадионе. Обычное столкновение лбами из-за невнимательности, возможно, выглядит со стороны смешно для одноклассников, но может повлечь за собой серьезные проблемы со здоровьем. Если ребенок не знает, что такое техника безопасности на уроках легкой атлетики, не соблюдает норм и правил, не бережет спортивный инвентарь, не имеет специальной спортивной одежды, он не допускается до занятий.





# Перед началом урока

Занятия легкой атлетикой в школе требуют определенных приготовлений. Перед уроком ученики обязаны переодеться в спортивную форму, надеть нескользящую обувь и удобную верхнюю одежду (если занятия на улице в холодное время года). Не забудьте, что нужно снять все потенциально опасные предметы: серьги, браслеты, длинные шейные цепочки, часы. В карманах спортивной одежды также не должно быть посторонних предметов. Учителям необходимо в это время тщательным образом проверить все снаряды, которые будут использоваться в учебном процессе: протереть ядра или диски для метания, разрыхлить песок для прыжков в длину, проверить безопасность беговой дорожки и т. п.







# Бег

- Техника безопасности на физкультуре во время занятия бегом предусматривает несколько правил, которые обязаны соблюдать все участники учебного процесса. Ученики, к примеру, обязаны внимательно смотреть на беговую дорожку, а не отвлекаться на разговоры с одноклассниками или созерцание окрестных красот.
- Учителя должны предупредить молодого спортсмен о том, что, закончив бег на дорожке, он должен пробежать еще пять-семь метров. Это делается для того, чтобы следующий ученик мог беспрепятственно закончить свое упражнение. Дети ни в коем случае не должны подставлять подножки, отвлекать разговорами или каким-то другим образом мешать ученикам, которые еще не закончили своего занятия по бегу.
- Учитель непременно должен перед основными соревнованиями по бегу провести специальный разминочный комплекс упражнений, который направлен на предупреждение травм среди детей.



# Метание

Упражнения по метанию очень нравятся большинству учеников. Но следует помнить, что техника безопасности на уроках легкой атлетики предусматривает и тут несколько правил. Соблюдение их поможет избежать опасных ситуаций на спортивной площадке. Самое главное правило – убедиться перед началом метания, что перед вами никто не стоит. Учитель должен поставить не участвующих в метании учеников слева от метającego. Если погода сырая, то снаряды должны протираться перед каждым новым учеником. Дети на уроке физкультуры во время упражнений по метанию не должны совершать никаких самопроизвольных упражнений. Все делается только по разрешению учителя. Ученики не должны бросаться снарядами друг в друга, не должны передавать их друг другу резкими бросками, не должны кидать в те места, которые не оборудованы для метания.





# Прыжки

Как мы уже отмечали, перед началом занятий по легкой атлетике, проходящих на улице, учитель обязан провести тщательную подготовку. Если проводятся прыжки в длину, то песок разравнивается перед началом упражнений и после каждого ученика, завершившего прыжок. Яма с песком, как правило, разравнивается с помощью граблей, лопаты или другого инвентаря. Если этим инвентарем будут пользоваться ученики, учитель обязан быть рядом, тщательно наблюдать за процессом во избежание баловства и, соответственно, травм.

Если грунт неровный или скользкий, то занятия на таком «снаряде» проводить категорически запрещается. Прыжки ученики должны выполнять поочередно. Нельзя допускать присутствия нескольких детей на площадке для прыжков. Они не должны мешать друг другу, толкаться, бросаться песком в глаза и т. д.





# Экстренные ситуации

К сожалению, травмы и опасные случаи происходят на занятиях физкультурой. Как же в этом случае должны вести себя учителя и дети? Ученик, почувствовав себя плохо или получив травму, должен сразу обратиться к учителю. Последний, в свою очередь, обязан оказать ребенку медицинскую помощь (если травма незначительная), отправить ученика в медицинский пункт или вызвать «скорую помощь» (если нанесен сильный вред здоровью).

Спасибо за внимание!

A decorative graphic consisting of a solid teal horizontal bar, followed by a white horizontal bar with a fine dot pattern, and several thin, parallel teal lines below it.