



# Техника безопасности на уроках легкой атлетики

КУРБАНГАЛЕЕВА ВИКТОРИЯ

11 «К»

# Содержание

- ▶ Общие требования безопасности.
- ▶ Требования безопасности перед началом урока.
- ▶ Требования безопасности во время проведения урока.
  - а) БЕГ.
  - б) ПРЫЖКИ.
  - с) МЕТАНИЯ.
- ▶ Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.
- ▶ Требования безопасности по окончании урока.
- ▶ Источники.

# Общие требования безопасности.

Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

Место проведения занятия должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.



# Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются ученики:

- ▶ отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе;
- ▶ прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- ▶ имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

# Общие требования безопасности.

Ученик должен:

- ▶ начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- ▶ бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- ▶ внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их;
- ▶ начинать выполнение упражнений по сигналу учителя;
- ▶ знать и выполнять настоящую инструкцию;
- ▶ при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж.

За несоблюдение мер безопасности ученик может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

# Требования безопасности перед началом урока.

Ученик должен:

- ▶ переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- ▶ снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- ▶ убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- ▶ под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения урока;
- ▶ выходить на место проведения урока с разрешения учителя;
- ▶ по команде учителя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во  
время проведения урока.  
Бег.



# Требования безопасности во время проведения урока. Бег.

Ученик должен:

- ▶ при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;
- ▶ во время бега смотреть только на свою дорожку;
- ▶ во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку;
- ▶ 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 пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- ▶ выполнять разминочный бег по крайней дорожке.



# Требования безопасности во время проведения урока. Прыжки.



# Требования безопасности во время проведения урока.

## Прыжки.

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

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

# Требования безопасности во время проведения урока. Прыжки.

Ученик должен:

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

# Требования безопасности во время проведения урока. Метания.



# Требования безопасности во время проведения урока. Метания.

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Ученик должен:

- ▶ перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания;
- ▶ не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

# Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Ученик 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 немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации;
- ▶ по распоряжению учителя поставить в известность администрацию гимназии и сообщить о пожаре в пожарную часть.

# Требования безопасности по окончании урока.

Ученик должен:

- ▶ под руководством учителя убрать спортивный инвентарь;
- ▶ организованно покинуть место проведения урока;
- ▶ переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- ▶ вымыть руки с мылом.

# ИСТОЧНИКИ

- ▶ [https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/instruktazh\\_po\\_tehnike\\_bezopasnosti\\_na\\_urokah\\_lyogko\\_104905.html](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/instruktazh_po_tehnike_bezopasnosti_na_urokah_lyogko_104905.html)
- ▶ [https://infourok.ru/tehnika\\_bezopasnosti\\_na\\_urokah\\_legkoy\\_atletiki.-453102.htm](https://infourok.ru/tehnika_bezopasnosti_na_urokah_legkoy_atletiki.-453102.htm)
- ▶ [https://studopedia.ru/10\\_220278\\_tehnika-bezopasnosti-pri-provedenii-legkoy-atletiki.html](https://studopedia.ru/10_220278_tehnika-bezopasnosti-pri-provedenii-legkoy-atletiki.html)
- ▶ [https://otherreferats.allbest.ru/life/00725414\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/life/00725414_0.html)