

**МБОУ «СОШ №27 с углубленным изучением отдельных
предметов»**

Г. Балаково Саратовской области

Техника безопасности

*Учителя физической культуры
Дында Светланы Валентиновны*

Январь 2013 год

Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой

- Грамотная организация занятий физическими упражнениями
- Функциональная готовность выполнять физические упражнения
- Соблюдение режима нагрузок
- Исправное оборудование спортивного зала
- Соблюдение санитарно-гигиенических требований

Лёгкая атлетика

Техника безопасности (бег)

- ❖ Соблюдение дисциплины
- ❖ Форма соответствующая виду спорта
- ❖ Заниматься на специально оборудованном стадионе

Нельзя

- ❖ Выполнять бег без команды учителя
- ❖ Бежать по скользкой беговой дорожке
- ❖ Толкать впереди бегущего
- ❖ Резко останавливаться
- ❖ Приземляться на руки



Гимнастика

Правила техники безопасности.

- ❖ Соблюдение правил поведения и безопасного выполнения упражнений
- ❖ Исправность гимнастического оборудования

Нарушение правил

- ❖ Неправильная расстановка снарядов, размещение занимающихся
- ❖ Отсутствие гимнастических матов, страховки
- ❖ Излишний шум, небрежное выполнение упражнений
- ❖ Пренебрежение разминкой



Подвижные игры



Техника безопасности при проведении игр

- ✓ Соответствующая игровая спортивная форма
- ✓ Строгая дисциплина
- ✓ Интенсивная разминка
- ✓ Проверка игровой площадки, инвентаря
- ✓ Опробование отскока мяча

Нельзя

- ✓ Бить по рукам, толкать в спину, делать подножки

Уметь

- ✓ Избегать столкновений, изменить скорость, применить «финт»

Плавание

Требования безопасности

- Входить в воду и выходить по команде инструктора

Запрещается

- Нырять, заплывать за ограждения, висеть на дорожках;
- Брызгать в лицо
- Погружаться на дно
- Громко кричать
- Толкаться

