

Тема урока: техника безопасности при занятии физической культурой и спортом

Предмет “Физическая культура”

Автор: М.В. Гатальская

ГБОУ лицей № 419 Санкт-Петербурга

2014 год

✓ Соблюдение техники безопасности



радость занятия спортом без травм и дискомфорта



Нарушение техники безопасности



травмы, боль, дискомфорт



Общие требования безопасности

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму, соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери, прикасаться к электрическому оборудованию (плафоны, розетки, проводка) в раздевалке, спортивном зале;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

Требования к спортивной форме:

1. Форма не должна стеснять движений, должна быть достаточно эластичной. Предпочтительнее спортивная одежда из материалов, пропускающих воздух.
2. Обувь должна быть на не скользящей подошве (кроссовки, кеды).
3. При выборе одежды учите, температурный режим места занятия (зал, открытая площадка, время года). При этом одежда не должна быть чересчур теплой, вспотевший во время занятий человек может заболеть.
4. Во время занятий физкультурой и спортом категорически запрещаются:
 - часы и массивные украшения – кольца, браслеты, серьги, и тд. Вы можете поранить себя и окружающих. Это правило особенно важно при участии в спортивных играх.
 - мешающие кровообращению пояса, тесная, сдавливающая одежда.

Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

Общие правила поведения при выполнении любых упражнений, занятии любым видом спорта, занятии спортивными играми:

- **Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.** Невыполнение этого условия приводит к травмам.
- **Не занимайтесь на полный желудок,** после плотной еды.
- Если врач определил, что у вас имеются **противопоказания для какого-либо вида активности,** обязательно сообщите об этом учителю.
- При плохом самочувствии посетите медицинский кабинет, **возможно, вам стоит сегодня ограничить физическую активность.**

Правила поведения при занятии гимнастикой:

- Упражнения на спортивных снарядах на уроках физической культуры выполняются только с разрешения учителя физической культуры. Не выполняйте упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или его помощника, а также без страховки.
- При выполнении прыжков и соскоков со снарядов следует приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- Нельзя стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
- Нельзя выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- При самостоятельных занятиях без учителя, тренера на спортивных снарядах убедитесь, что в местах соскоков со снарядов лежат гимнастические маты, их поверхность должна быть ровной. Проверьте надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев. Не выполняйте в таком случае упражнения, в выполнении которых вы не чувствуете себя умеренными на все 100%, не занимайтесь в одиночку, без страховки товарищей.

Требования безопасности перед началом и во время занятий по спортивным играм:

- Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.
- Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.
- Убедитесь, что вы знаете и понимаете правила игры.
- На занятиях необходимо строго соблюдать правила игры и дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

Требования безопасности перед началом и во время занятий по легкой атлетике:

- При прыжках в длину: тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжке на руки.
- При прыжке в высоту: убедиться в правильности оборудования места приземления (специальные поролоновые кубы). Тщательно соблюдать технику прыжков в высоту, отработать ее на малой, привычной для вас высоте.
- При метании снарядов: протереть насухо снаряды для метания (диск, ядро, гранату). Убедиться, что в секторе метания нет людей. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения учителя (преподавателя).
- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

Требования безопасности перед началом и во время занятий по лыжной подготовке:

- Проверьте исправность лыж, креплений, лыжных ботинок, при необходимости подгоните крепление лыж к ботинкам в помещении.
- Следите за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно поставьте в известность учителя.
- Если во время занятий вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите преподавателя или товарища.
- Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции 3 - 4 м, при спусках не менее 30 м.
- При спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножья горы, помните, что вслед за вами следует товарищ.
- Не катайтесь без перчаток (варежек).

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:

- 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 в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации; по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий:

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

Тест, вопрос № 1

При возникновении пожара необходимо в первую очередь:

1. Вызвать по телефону пожарную машину, убедиться, что они приняли вызов, правильно записали адрес пожара.
2. Незамедлительно покинуть место пожара, вызвать пожарный расчет из безопасного места.

Правильный ответ:

Тест, вопрос № 1

При возникновении пожара необходимо в первую очередь:

1. Вызвать по телефону пожарную машину, убедиться, что они приняли вызов, правильно записали адрес пожара.
2. Незамедлительно покинуть место пожара, вызвать пожарный расчет из безопасного места.

Правильный ответ: **Незамедлительно покинуть место пожара, вызвать пожарный расчет из безопасного места.**

Тест, вопрос № 2

При занятиях физической культурой на воздухе в холодное время года следует одеться:

1. Немного теплее, чем вы одеваетесь в обычно в эту погоду, так как вы будете бегать и вам будет холодно.
2. Немного легче, чем вы одеваетесь в обычно в эту погоду, так при занятиями физической культурой температура тела повышается, человек потеет.

Правильный ответ:

Тест, вопрос № 2

При занятиях физической культурой на воздухе в холодное время года следует одеться:

1. Немного теплее, чем вы одеваетесь в обычно в эту погоду, так как вы будете бегать и вам будет холодно.
2. Немного легче, чем вы одеваетесь в обычно в эту погоду, так при занятиями физической культурой температура тела повышается, человек потеет.

Правильный ответ: **Немного легче, чем вы одеваетесь в обычно в эту погоду, так при занятиями физической культурой температура тела повышается, человек потеет.**

Тест, вопрос № 3

а) Чем опасны массивные украшения при занятиях физической культурой и спортом?

- Ответ:

Тест, вопрос № 3

а) Чем опасны массивные украшения при занятиях физической культурой и спортом?

- Ответ: **Можно поранить себя и окружающих**

Тест, вопрос № 3

а) Чем опасны массивные украшения при занятиях физической культурой и спортом?

- Ответ: **Можно поранить себя и окружающих**

б) Верно ли, что при занятиях физической культурой стоит крепко подпоясаться?

Ответ:

Тест, вопрос № 3

а) Чем опасны массивные украшения при занятиях физической культурой и спортом?

- Ответ: **Можно поранить себя и окружающих**

б) Верно ли, что при занятиях физической культурой стоит крепко подпоясаться?

Ответ: **Нет, кровообращение должно быть свободным.**

Тест, вопрос 4.

а) Верно ли, что при занятиях на гимнастических брусьях стоит смочить ладони?

Ответ:

Тест, вопрос 4.

Верно ли, что при занятиях на гимнастических брусках стоит смочить ладони?

Ответ: Ни в коем случае! Руки при занятиях на гимнастических снарядах должны быть сухими!

Тест. Вопрос 5.

- Верно ли, что все сложные, не получающиеся упражнения стоит отрабатывать после уроков самостоятельно?
- Ответ:

Тест. Вопрос 5.

- Верно ли, что все сложные, не получающиеся упражнения стоит отрабатывать после уроков самостоятельно?
- Ответ: **Нет, это крайне опасно! Нельзя выполнять сложные для вас упражнения без надежной страховки. Самостоятельно можно разобрать технику выполнения упражнения на примере известных спортсменов (видео доступно в Интернете) или на схемах. И регулярно заниматься упражнениями для развития силы, ловкости, выносливости.**