

# Правила техники безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике.

A silhouette of a person holding a trophy high above their head, set against a blue background with faint geometric shapes and stars.

Выполнил:  
учитель физической культуры  
Тлехас Каплан Нухович.

# Общие требования безопасности:



1. Учащиеся должны иметь спортивную форму и обувь, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
2. Учащийся должен бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению.
3. В процессе занятий ученики должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.





**Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.**



# Требования безопасности перед началом занятий:

**Учащийся должен:**

- 1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную обувь и форму.**
- 2. Снять с себя и убрать из карманов все посторонние предметы.**
- 3. Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.**
- 4. По команде учителя встать в строй для общего построения.**



# Требования безопасности во время занятий:

\*\*\*\*\*

## бег

**Учащийся должен:**

- 1. При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке.**
- 2. Во время бега смотреть на свою дорожку.**
- 3. Возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки.**
- 4. В беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны.**
- 5. Выполнять разминочный бег по крайней дорожке.**



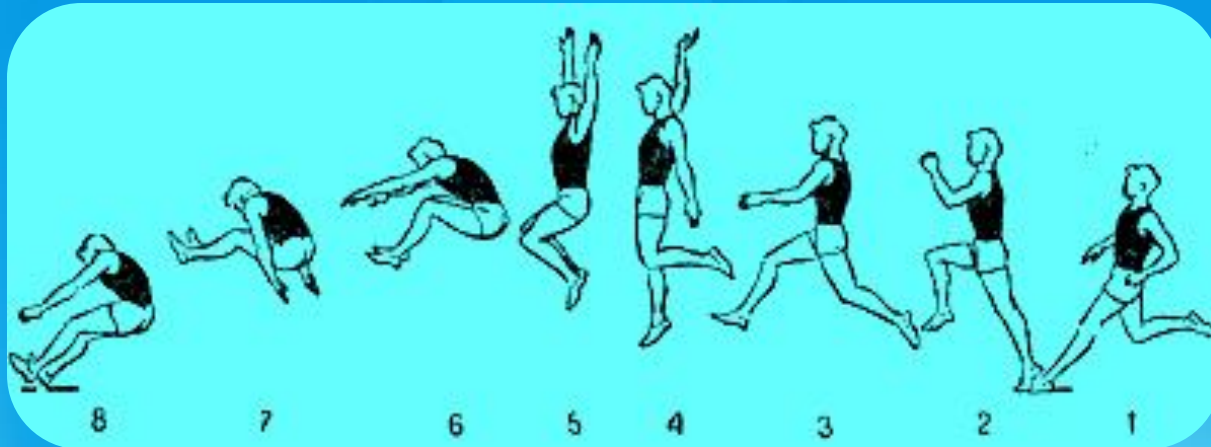
# Бег



# Прыжки

Учащийся должен:

1. Не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте.
2. Выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение.
3. Выполнять прыжки поочередно.



# Метания

---

**Учащийся должен:**

- 1. Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет.**
- 2. Осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв.**
- 3. При групповом метании стоять с левой стороны от метаемого.**
- 4. В сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд.**
- 5. После броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний.**







# Требования безопасности в аварийных ситуациях:

---

## Учащийся должен:

1. При получении или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры.
2. С помощью учителя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «Скорую помощь».
3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, под руководством учителя покинуть место проведения занятий через запасной выход по плану эвакуации.



# Требования безопасности по окончании занятий:



## Учащийся должен:

- 1.Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.**
- 2.Организованно покинуть место проведения занятий.**
- 3.Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.**
- 4.Вымыть с мылом руки.**

