



EXTRA BOLD FONT HYPHEN INTERVIEWS

# Требования безопасности перед началом занятий

## Учащийся должен



- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

# Обувь и форма для занятий легкой атлетикой



# Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- 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 пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.



# ПРЫЖКИ



## Учащийся должен:

- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение;
- выполнять прыжки поочерёдно;
- после выполнения прыжка быстро вернуться на своё место  
с правой или левой стороны дорожки для разбега.

## Запрещается:

- \* выполнять прыжки на неровной и скользкой поверхности;
- \* перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- \* приземляться на руки.

# МЕТАНИЕ



- Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет.
- При групповом метании стоять с левой стороны от метящего.
- Находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения.
- После броска идти за снарядом только с разрешения учителя.
- При метании в цель предусмотреть опасность при отскоке снаряда.

## Запрещается:

- \* метать снаряд в необорудованных для этого местах;
- \* производить произвольные метания;
- \* передавать снаряд друг другу броском;
- \* пересекать зону метания.

# Требования безопасности по окончанию занятий.

## Учащийся должен:

- ☐ под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ☐ организованно покинуть место проведения занятия;
- ☐ переодеться в раздевалке;
- ☐ вымыть с мылом руки.

