

Правила безопасности при проведении учебных занятий по легкой атлетике

I. Общие требования безопасности

Учебные занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого физкультурно-спортивных сооружениях, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям и настоящим Правилам. Учебные занятия по легкой атлетике проводятся под руководством педагогического работника и только на исправном спортивном оборудовании, с исправным спортивным инвентарем. При проведении учебного занятия запрещается использовать спортивное оборудование и инвентарь, не состоящие на балансе учреждения образования.

К занятиям допускаются обучающиеся:

отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной медицинской (по специальной программе) группам;
прошедшие обучающее занятие по правилам безопасности по легкой атлетике;
при наличии сменной спортивной обуви, спортивной формы (спортивного костюма);
согласно расписанию.

Обучающийся должен:

иметь медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом;

иметь сменную спортивную обувь и спортивную форму (спортивный костюм), соответствующие погодным условиям и теме проведения учебного занятия;

выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении организованных форм физического воспитания;

вести себя корректно по отношению к педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, и к другим обучающимся;

бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю, использовать его по назначению;

соблюдать чистоту на физкультурно-спортивных сооружениях; соблюдать правило личной гигиены;

знать и строго соблюдать данные требования безопасности.

Обучающемуся запрещается:

заниматься в школьной (повседневной) одежде и обуви;

заниматься на непрсохшем полу, на скользком и неровном грунте физкультурно-спортивных сооружений;

использовать спортивное оборудование и инвентарь не по назначению;

жевать жевательную резинку и (или) употреблять пищу;
пить холодную воду до и после учебного занятия.

За несоблюдение правил безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от учебного занятия.

II. Требования безопасности перед началом учебного занятия

Необходимо проверить надежность установки и крепления стоек спортивного оборудования, убедиться в отсутствии посторонних предметов.

Обучающийся должен:

сообщить педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, о своем самочувствии, недомогании, болезненном состоянии;

переодеться в раздевалке в спортивную форму (спортивный костюм) и надеть сменную спортивную обувь;

снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях физическими упражнениями (серьги, часы, браслеты и т.д.);

убрать из карманов спортивной формы (спортивного костюма) колющие и другие посторонние предметы, в том числе и мобильный телефон;

под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, подготовить спортивный инвентарь, необходимый для проведения учебного занятия;

переносить к месту проведения учебного занятия лопату и грабли острием и зубьями вниз;

по поручению педагогического работника, проводящего учебное занятие, убрать посторонние предметы с беговой дорожки, прыжковой ямы и т.д.;

по требованию педагогического работника, проводящего учебное занятие, встать в строй для построения.

Обучающемуся запрещается:

выходить к месту проведения учебного занятия без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

III. Требования безопасности во время учебного занятия Обучающийся

должен:

внимательно слушать и неукоснительно выполнять задания педагогического работника, проводящего учебное занятие;

выполнять физические упражнения только с разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие;

прекратить занятие физическими упражнениями при возникновении неисправности в работе спортивного оборудования или его поломке,

сообщив об этом педагогическому работнику, проводящему учебное занятие;
при выполнении беговых упражнений соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновений с другими обучающимися

Обучающемуся запрещается:

выполнять любые действия без разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие);
толкаться, ставить подножки в строю и движении;
мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении физических упражнений;
выполнять физические упражнения с использованием неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
покидать место проведения учебного занятия без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

БЕГ

Обучающийся 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 физическое упражнение;
исключить резко «стопорящую» остановку;
возвращаться на старт по крайней дорожке;
в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны; при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному педагогическим работником, проводящим учебное занятие;
выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

Обучающемуся запрещается:

при старте на дистанции ставить подножки, задерживать других обучающихся руками;
в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с левой стороны.

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

Прыжковая яма должна заполняться чистым песком. Борта прыжковой ямы должны находиться на одном уровне с землей, их следует обшивать резиной или брезентом. Перед прыжком содержимое

прыжковой ямы необходимо тщательно разрыхлять и выравнивать, убрать из нее посторонние предметы.

Обучающийся должен:

выполнять прыжки по команде педагогического работника, проводящего учебное занятие;

после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

Обучающемуся запрещается:

выполнять прыжки на непросохшем полу, неровном и скользком грунте; класть грабли зубьями вверх;

перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся.

МЕТАНИЕ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании. Места, предназначенные для метаний гранаты и мяча, располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест (тротуаров, дорог, площадок и т.д.). Длина секторов для приземления снарядов должна быть не менее 60 м. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу обучающихся. Запрещается метание снарядов в необорудованных для этого местах.

Обучающийся должен:

убедиться, что в направлении броска никого нет; осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв; при групповом метании стоять с левой стороны от метającego; в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения;

после броска идти за снарядом только с разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие;

при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли (от стены).

Обучающемуся запрещается:

поворачиваться спиной к выполняющему бросок; пересекать зону метаний бегом или прыжками;

выполнять метательные упражнения без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие;

передавать снаряд для метания друг другу броском.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренные ситуации

Обучающийся должен:

при получении травмы и (или) ухудшении самочувствия прекратить занятие физическими упражнениями и поставить в известность педагогического работника, проводящего учебное занятие;

при возможности помочь педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь;

при возникновении чрезвычайной ситуации немедленно прекратить физические упражнения и под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, организованно покинуть место согласно плану эвакуации;

по поручению педагогического работника, проводящего учебное занятие, поставить в известность администрацию учреждения образования о чрезвычайной ситуации.

V. Требования безопасности по окончании учебного занятия

Обучающийся должен:

под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, собрать спортивный инвентарь;

по требованию педагогического работника, проводящего учебное занятие, организованно покинуть место проведения учебного занятия и проследовать в раздевалку.