

Правила безопасности  
при проведении учебных занятий  
по легкой атлетике

ГЛАВА 1  
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 непросохшем 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.

## ГЛАВА 2 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.

## ГЛАВА 3 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.

### **ПРЫЖКИ**

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

Прыжковая яма должна заполняться чистым песком. Борты 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, исключая срыв;

при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;

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.

#### ГЛАВА 4 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

**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.

#### ГЛАВА 5 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЯ (МЕРОПРИЯТИЯ)

**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.