

**МБУ 69 г. Тольятти**

# **Инструкции по технике безопасности**



**Учитель физической культуры  
Долгих Михаил Анатольевич**

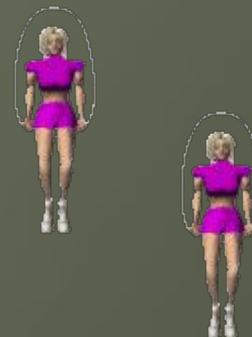


**Инструкция для учащихся  
по мерам безопасности  
при занятиях  
лёгкой атлетикой.**

# Общие требования безопасности.

## К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.



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.

# Общие требования безопасности.

## Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.



**За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.**

# 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, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;





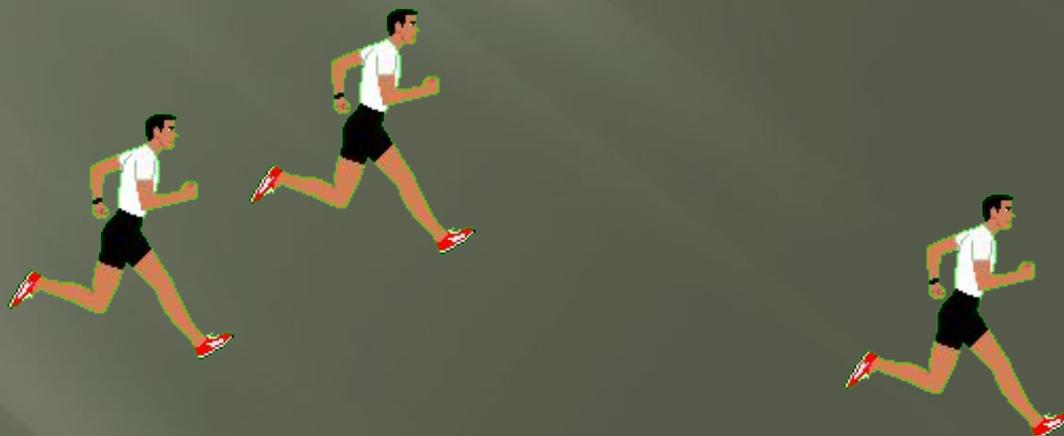
# Требования безопасности перед началом занятий.

- 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;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

# Требования безопасности во время проведения занятий.

## Бег. 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;



# Требования безопасности во время проведения занятий.

## Бег.

### Учащийся должен:

- 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 пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.



# Требования безопасности во время проведения занятий.

## Прыжки.



Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см.

Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

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

# Требования безопасности во время проведения занятий.

Учащийся должен:

- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.



# Требования безопасности во время проведения занятий.

## Метание.

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.



### Учащийся должен:

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

## **Требования безопасности во время проведения занятий.**

- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.



# Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.



## Учащийся должен:



- при получении травмы или ухудшения 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;

# Требования безопасности по окончании занятий.

## Учащийся должен:

- 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.



# Повторим?

Что должен знать и выполнять каждый школьник?

За что вы можете быть не допущены до занятий по физической культуре?

Какие меры безопасности надо соблюдать при выполнении беговых упражнений?

Когда можно выполнять прыжковые упражнения?





## Повторим?

Какие меры безопасности надо соблюдать при выполнении метания?

Что категорически нельзя делать на уроках по лёгкой атлетике?

Как вы поступите при получении травмы или при ухудшении самочувствия?

Что должны сделать школьники после окончания занятия?

## Использованы:

- типовые инструкции по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»;

- фотоархив МБУ 69 г. Тольятти;

- картинки - анимации «Спорт»:

<http://animashky.ru/index/0-19?9>

[http://school-ppt.3dn.ru/index/kartinki\\_animashki\\_sport/0-22](http://school-ppt.3dn.ru/index/kartinki_animashki_sport/0-22)

<http://www.clubdances.ru/dance4.php>

