

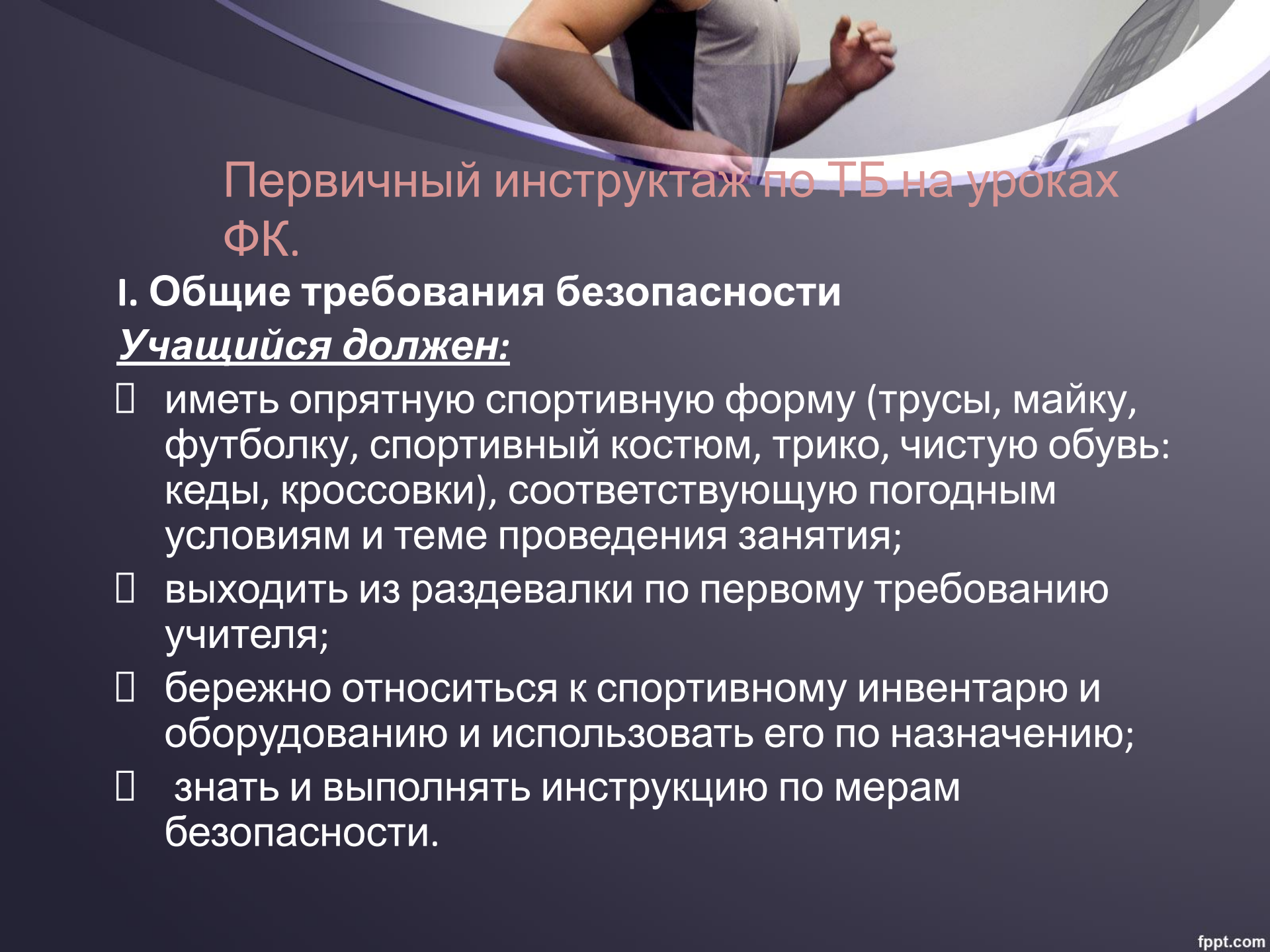
Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках ФК и легкой атлетики. Легкая атлетика

Кушнарченко Леонид Сергеевич
Учитель физической культуры
ГБОУ школа №5



Цель урока:

Формирование знаний о развитии легкой атлетики в РФ, повышение двигательной активности занимающихся



Первичный инструктаж по ТБ на уроках ФК.

I. Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.



II. 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 (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.



III. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.



Учащимся нельзя:

- покидать место проведение занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.



IV. 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.



Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике.


Требования охраны труда перед началом занятий.

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату т.д.).
- Провести разминку.



Требования охраны труда во время занятий

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку.
- Во избежание столкновений исключить резкую остановку.
- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).



Требования охраны труда по окончании занятий

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



История развития легкой атлетики в Российской Федерации

Легкая атлетика подразделяется на различные виды ходьбы, бега, прыжков и метания. Все эти виды воспитывают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют воспитанию волевых качеств.

Годом рождения российской легкой атлетики считается 1888 г., когда в городке Тярлево, под Петербургом, был образован спортивный кружок. В этом же году там были проведены первые в России соревнования по бегу. Чемпионат России по легкой атлетике впервые был проведен в 1908 году. В 1912 году российские легкоатлеты (47 человек) впервые участвовали в V Олимпийских играх в Стокгольме. И вот с тех пор и по настоящее время уровень легкой атлетики в нашей стране неуклонно растет, наши спортсмены на всех соревнованиях мирового уровня показывают прекрасные результаты и достижения.

Николай Григорьевич Дутов



Легкоатлет родился 19 февраля 1938 г. в с. Черняное Тамбовского района.

В Волгограде во время первенства «Трудовых резервов» на него обратил внимание москвич А.М. Глоткавицер, порекомендовавший его тренеру Центральной спортивной школы молодёжи Н.И. Пудову.

По особому плану тренировок Николай повышал скорость, развивал общую выносливость, улучшал технику бега. В апреле 1963 г. в Ставрополе он завоевал серебряную медаль. Его включили в сборную России по лёгкой атлетике. Были победы в Воронеже и Ужгороде. После первенства СССР в Закарпатье он стал членом сборной страны. Успешно выступал в Париже в кроссе на приз газеты «Юманите», в Лос-Анджелесе, в Киеве, в Штутгарте, в испанском Сан-Себастьяно, в итальянском Алоно. Мастер спорта международного класса, пятикратный чемпион СССР, участник XVIII Олимпийских игр в Токио.



В 1969 г. Дутов перешёл на тренерскую работу. Своих подопечных в спортивных обществах «Спартак» и «Урожай» Николай Григорьевич учил соблюдать спортивный режим, не пасовать перед трудностями, в полную силу трудиться на тренировках и соревнованиях. Подготовил трёх чемпионов Советского Союза.

С 1972 по 1987 годы Николай Григорьевич подготовил 5 мастеров спорта СССР и около 50 КМС и перворазрядников.



Вот имена его лучших учеников:

Мастер спорта СССР Владимир Михалев - двукратный победитель первенства СССР среди юниоров по кроссу 1973-74гг., чемпион СССР по кроссу 1975г. 1983г, чемпион России и Вооруженных сил СССР в беге на 1500м, 5000м;

Мастер спорта СССР Юрий Барбашов - чемпион СССР по кроссу в 1983г.;

Кандидат в мастера спорта Сергей Шапурин - чемпион России ЦС ДСО «Спартак» в беге на 1500 и 3000м в 1984г.;

Мастер спорта Сергей Миротин - чемпион СССР в легкоатлетическом кроссе на 8км в 1987г.



Список Интернет-ресурсов:

- http://sdushortambov.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=96&Itemid=1
- http://sdushortambov.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=96&Itemid=1