



Техника безопасности на занятиях при выполнении легкоатлетических упражнений



Тренер-преподаватель по легкой атлетике
Сафиуллина В.В.





Цели и задачи

1. Усвоение учащимися техники безопасности на занятиях при выполнении элементов легкой атлетики.
2. Научить учащихся соблюдать технику безопасности при выполнении элементов легкой атлетики.
3. Научить бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.
4. Воспитывать чувства взаимопомощи и коллективизма





ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт это один из важных компонентов, который способствует всестороннему развитию человека.

Только здоровый человек может полноценно приносить пользу обществу и стране, быть ее достойным защитником, а для этого необходимо иметь крепкое здоровье, физическую работоспособность.

Среди различных физических упражнений, способствующих всестороннему физическому развитию, главная роль принадлежит упражнениям легкой атлетики. Действительно, различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры и тренировочных занятий другого вида спорта.

Известно, что хорошая легкоатлетическая подготовка позволяет достигнуть успехов во многих других видах спорта.

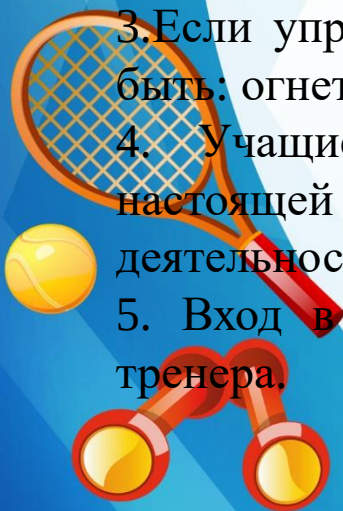
Поэтому следует уделить внимание технике безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений, как на занятиях физической культуры, так и во время тренировочного процесса.





Общие требования по технике безопасности

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - скользкий грунт;
 - твердое покрытие;
 - столкновения;
 - не выполнение требований учителя, тренера;
 - выполнение упражнений без разминки.
3. Если упражнения проходят в спортивном зале, то в наличии должны быть: огнетушители и аптечка для оказания первой помощи.
4. Учащиеся при посещении занятий должны руководствоваться настоящей инструкцией и строго соблюдать ее в практической деятельности.
5. Вход в спортивный зал возможен только в присутствии учителя, тренера.





Требования по технике безопасности перед началом занятий

1. Надеть на себя спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, часы, браслеты и т.д.).
3. Убрать из карманов спортивной формы колющие предметы и мобильные телефоны.
4. Разрыхлить песок в прыжковой яме, проверить отсутствие посторонних предметов.
5. Проверить состояние и готовность спортивного зала, спортивного ядра.
6. Провести разминку.





Требования по технике безопасности перед началом занятий

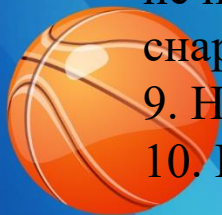
Перед началом занятия
обязательно снимите с себя посторонние предметы,
освободите карманы.





Требования по технике безопасности во время занятий

1. Внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя, тренера.
2. Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя, тренера.
3. При групповом старте на короткие дистанции, бежать по своей дорожке.
4. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
5. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться на руки.
6. Перед выполнением метаний убедиться, что в поле нет никого.
7. Не производить метания без разрешения учителя, тренера.
8. Не стоять справа от метаемого (при метании левой рукой – слева), не находиться в зоне броска, не подавать снаряды и не подбирать снаряды без разрешения учителя, тренера.
9. На стадионах производить бег против часовой стрелки.
10. При выполнении попыток установить интервал выполнения.





Требования по технике безопасности во время занятий

11. На занятиях по прыжкам в высоту и шестом использовать только стационарные и переносные поролоновые маты.
12. При проведении занятий с барьерами следует учитывать уровень физической и технической подготовки.
13. При метаниях молота, диска следует предусмотреть заградительные сетки.
14. Не покидать место проведения занятия без разрешения тренера.
15. Толкаться, ставить подножки в строю и во время движения.
16. Не мешать и отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений.
17. Жевать жевательную резинку.





Требования по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Бег

Запрещается:

- ❖ на старте ставить подножки;
- ❖ задерживать соперников руками;
- ❖ в беге на длинные дистанции толкать и обгонять по внутренней дорожке;
- ❖ передавать эстафетную палочку за пределами своей дорожки.





Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Прыжки

Запрещается:

- ❖ выполнять прыжки на неровной и скользкой поверхности;
- ❖ перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки;
- ❖ выполнять прыжок если в прыжковой яме кто-то находится.





Требования по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Метание

Запрещается:

- ❖ после броска идти за снарядом без разрешения учителя, тренера;
- ❖ метать в поле снаряд, если там находятся люди.





Требования по технике безопасности во время занятий подвижными играми



- А когда играем мы,
- Будь всегда внимательным.
- Не толкайся, не кричи,
- Соблюдай все правила.





Требования по технике безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и поставить в известность учителя, тренера.
2. При получении травмы оказать первую медицинскую помощь, вызвать врача при необходимости или доставить в ближайшую больницу, сообщить родителям.





Требования по технике безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
4. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

