

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГУО «Вымнянская базовая школа Витебского района имени Героя Советского Союза А.Е.Угловского»

Т.А.Титова

01.09.2022

Правила безопасности при проведении учебных занятия по аэробике спортивной

I. Общие требования безопасности

Учебные занятия по аэробике спортивной проводятся в оборудованном для этого спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом), соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям и настоящим Правилам. Учебные занятия по аэробике спортивной проводятся только под руководством педагогического работника.

При выполнении физических упражнений с использованием спортивного инвентаря безопасность во многом зависит от его исправности:

гантели сборно-разборные должны иметь плотно прилегающие зажимы, а вес соответствовать силовым возможностям обучающегося;

степ должен быть устойчивым с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью и закругленными краями;

фитбол должен быть упругим с плотно закрытым отверстием для накачивания (допустима легкая приспущенность);

скакалка должна соответствовать ростовым данным обучающегося и не иметь узлов и порывов.

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 аэробике спортивной;

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, спортивную форму (спортивный костюм), не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям учебного занятия;

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

соблюдать чистоту в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом);

соблюдать правило личной гигиены;

знать и строго соблюдать данные требования безопасности.

Обучающемуся запрещается:

заниматься в школьной (повседневной) одежде и обуви;

заниматься на непросохшем полу спортивного зала (приспособленного помещения для занятий физической культурой и спортом);

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

Обучающийся должен:

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

переодеться в раздевалке в спортивную форму (спортивный костюм) и надеть 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 и убрать посторонние предметы;

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

Обучающемуся запрещается:

заходить в спортивный зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом) 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, а сложные физические упражнения — при помощи страховки;

во время передвижения смотреть вперед, соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновений с другими обучающимися;

при выполнении физических упражнений потоком (друг за другом) соблюдать дистанцию;

танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол;

обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений, спина должна быть прямой;

при наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро; избегать чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах;

при выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

при выполнении физических упражнений с гантелями и скакалкой, крепко держать их в руках, руки должны быть сухими;

при выполнении упражнений на фитболе, точно располагать центр тяжести своего тела над ним, движения выполнять правильно, контролировать перемещение фитбола под собой.

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 инвентаря;

выполнять сложные физические упражнения без страховки; выполнять наклоны на прямых ногах;

чрезмерного прогибаться в шейном, грудном и поясничном отделах; выполняя выпады в полуприсяде, чрезмерно наклонять туловище вперед, заваливаться на большие пальцы ног;

покидать спортивный зал (приспособленное помещение для занятий физической культурой и спортом) без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренные 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 в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом) 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, убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

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