

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 занятий по легкой атлетике

I. 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.

II. 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.

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;

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. Борта 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, исключающим срыв; при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого; 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.

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 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, собрать спортивный инвентарь;

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