

Техника безопасности при занятиях физической культуры и спортом.

2021-2022 учебный год.

Техника безопасности при занятиях физической культуры и спортом.

Требования к спортивной форме:

1. Форма не должна стеснять движений, должна быть достаточно эластичной. Предпочтительнее спортивная одежда из материалов, пропускающих воздух.
2. Обувь должна быть на не скользящей подошве (кроссовки, кеды).
3. При выборе одежды учите, температурный режим места занятия (зал, открытая площадка, время года). При этом одежда не должна быть чересчур теплой, вспотевший во время занятий человек может заболеть.
4. Во время занятий физкультурой и спортом категорически запрещаются:
 - часы и массивные украшения – кольца, браслеты, серьги, и тд. Вы можете поранить себя и окружающих. Это правило особенно важно при участии в спортивных играх.
 - мешающие кровообращению пояса, тесная, сдавливающая одежда.

Общие правила поведения при выполнении любых упражнений, занятии любым видом спорта, занятии спортивными играми:

1. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц. Невыполнение этого условия приводит к травмам.
2. Не занимайтесь на полный желудок, после плотной еды.
3. Если врач определил, что у вас имеются противопоказания для какого-либо вида активности, обязательно сообщите об этом учителю.
4. При плохом самочувствии посетите медицинский кабинет, возможно, вам стоит сегодня ограничить физическую активность.

Правила поведения при занятии гимнастикой:

1. Упражнения на спортивных снарядах на уроках физической культуры выполняются с только разрешения учителя физической культуры. Не выполняйте упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или его помощника, а также без страховки.
2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов следует приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
3. Нельзя стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
4. Нельзя выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
5. При самостоятельных занятиях на спортивных снарядах убедитесь, что в местах соскоков со снарядов лежат гимнастические маты, их поверхность должна быть ровной. Проверьте надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусев.

Требования безопасности перед началом и во время занятий по спортивным играм:

1. Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.
2. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.
3. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

Требования безопасности перед началом и во время занятий по легкой атлетике:

1. При прыжках в длину: тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжке на руки.
2. При прыжке в высоту: убедиться в правильности оборудования места приземления (специальные поролоновые кубы). Тщательно соблюдать технику прыжков в высоту, отработать ее на малой, привычной для вас высоте.
3. При метании снарядов: Протереть насухо снаряды для метания (диск, ядро, гранату). Убедиться, что в секторе метания нет людей. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
4. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения учителя (преподавателя).
5. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

Требования безопасности перед началом и во время занятий по лыжной подготовке:

1. Проверьте исправность лыж, креплений, лыжных ботинок, при необходимости подгоните крепление лыж к ботинкам в помещении.
2. Следите за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно поставьте в известность учителя.
3. Если во время занятий вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите преподавателя или товарища.
4. Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции 3 - 4 м, при спусках не менее 30 м.
5. При спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножья горы, помните, что вслед за вами следует товарищ.
6. Не катайтесь без перчаток (варежек).