

Здравствуйте, уважаемые студенты!

Учебная дисциплина: Физическая культура

Тема урока: Инструктаж по технике безопасности.

Вам необходимо самостоятельно изучить предложенный текстовый материал и ответить на контрольные вопросы.

Правила техники безопасности
при занятии физическими упражнениями

Общими для всех видов занятий можно считать следующие правила:

1. Спортзал студенты посещают по расписанию уроков физической культуры и секций.
2. К урокам физической культуры допускаются студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
3. К урокам физической культуры допускаются студенты, имеющие допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья).
4. Студенты обязаны иметь на уроках спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на улице).
5. Студенты переодеваются в специально отведенном месте — спортивной раздевалке.
6. В спортивной раздевалке запрещается вставать на подоконники, открывать окна, вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим студентам. В случае возникновения конфликтной ситуации студенты должны сообщить об этом преподавателю.
7. Ценные вещи не рекомендуется оставлять в спортивной раздевалке, их следует передать преподавателю физкультуры.
8. Перед занятиями следует снимать часы, цепочки, серьги и другие металлические предметы.
9. Освобожденные от занятий студенты должны присутствовать на уроке с группой. Они обязаны показать преподавателю медицинскую справку об освобождении.
10. По звонку на урок студенты собираются на построение в спортивном зале. В случаях, когда занятия проводятся на улице, студенты не выходят из помещения без сопровождения учителя физкультуры.

11. Со звонком на урок студенты собираются на построение в спортивном зале. В случаях, когда занятия проводятся на улице, студенты не выходят из помещения без сопровождения преподавателя физкультуры.
12. Запрещается жевать жевательную резинку на уроках физкультуры.
13. Запрещается пользоваться мобильным телефоном.
14. Студенты не должны мешать преподавателю проводить урок и другим выполнять упражнения на уроке.
15. Студенты обязаны вести себя корректно по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации немедленно обратиться к преподавателю.
16. На уроках студенты обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять преподаватель.
При выполнении упражнений на снарядах уметь использовать приёмы страховки и само страховки.
17. Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч.) студенты должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.
18. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате.
19. Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) студент обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других студентов.
20. Во время проведения спортивных игр студенты обязаны вести себя корректно по отношению к другим игрокам.
21. Запрещается выполнение любых упражнений на перекладине и шведских стенках без разрешения.
22. Не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и крепеже баскетбольных щитов.
23. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом преподавателю.
24. После занятий организованно одеться и уйти, сохранив частоту и порядок.
25. В случае плохого самочувствия на уроке студент должен незамедлительно сообщить об этом преподавателю физкультуры. Он также обязан проинформировать о травме или плохом самочувствии, которые проявились после урока физкультуры.

Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке (прямо). Дорожка должна продолжаться не менее 15 м. за финишной отметкой.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Во время бега не толкаться, не ставить подножки.

Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.

Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

Не подавать снаряд (мяч, гранату) для метания друг другу броском.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

При выполнении прыжков в длину и в высоту с разбега потоком (друг за другом) соблюдать определённую дистанцию, начинать разбег лишь после того, как впереди прыгающий покинет место приземления (прыжковую яму), не перебегать дорогу выполняющему разбег, не оставлять в прыжковой яме лопаты, грабли, другой инвентарь.

Требования безопасности во время занятий гимнастикой

Перед занятием необходимо проверить надёжность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепления стопорных винтов брусев.

В местах соскоков со снарядов положить необходимое количество гимнастических матов так, чтобы их поверхность была ровной, между матами не было щелей.

Запрещается выполнять опорные прыжки, а так же упражнения на других гимнастических снарядах без страховки.

Запрещается спускаться вниз по канату или шесту соскальзыванием.

Запрещается находиться вблизи гимнастического снаряда, если на нём работает другой ученик (допускается быть только страхующему).

При выполнении акробатических упражнений строго выполнять заданный учителем интервал и дистанцию.

При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

При проведении подвижных игр необходимо

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

Строго соблюдать правила проведения подвижных игр.

Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

Требования безопасности при проведении игр по баскетболу, футболу, волейболу

Необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены.

Проверить исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования (мячи, стойки, кольца, сетки, состояние спортивных площадок и футбольного поля и т.д.).

Начинать игру и заканчивать только по сигналу (команде) судьи.

Не нарушать правил проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй игры.

Избегать столкновений с другими участниками соревнований (партнёрами по команде или соперниками), не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание травмы.

Во время проведения игры на спортивной площадке или футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. Все выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.

Задания для самостоятельного выполнения:

1. Изучить общие требования по охране труда на занятиях физической культурой.

2. Выполнить утреннюю гимнастику

Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики:

- упражнения на потягивание;
- различные виды ходьбы;
- общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.);
- упражнения на растягивание (на развитие гибкости);

Контрольные вопросы (ответить устно):

1. Можно ли без разрешения преподавателя использовать спортивный инвентарь.

2. Можно ли самовольно покидать место занятия

3. Как действовать при обнаружении поломок спортивного оборудования.