|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора по учебно- |
| методической работе ГУДО «Центр |
| творчества «Эверест» г.Могилева» |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Голодникова |
| «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. |

**ПРАВИЛА №** \_\_\_**23\_**\_\_

безопасности при

занятиях легкой атлетикой

**Общие требования безопасности**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

*К занятиям допускаются учащиеся:*  
- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;  
- прошедие инструктаж по мерам безопасности;  
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.  
 ***Учащийся должен:***  
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;  
- не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;  
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;  
- знать и выполнять настоящую инструкцию.  
За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.  
 **Требования безопасности перед началом проведения занятий**  
***Учащийся должен:***  
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;  
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);  
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;  
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;  
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;  
- под руководством педагога инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить кместу занятий в специальных приспособлениях;  
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;  
- по распоряжению педагога убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;  
- по команде педагога встать в строй для общего построения.

**Требования безопасности во время проведения занятий**  
**БЕГ**  
***Учащийся 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 упражнение;  
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;  
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;  
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному педагогом;  
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.  
**ПРЫЖКИ**  
Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20—40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.  
Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.  
***Учащийся должен:***  
- грабли класть зубьями вниз;  
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;  
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;  
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;  
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернутся на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.  
**МЕТАНИЯ**  
Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.  
***Учащийся должен:***  
- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;  
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;  
- при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;  
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;  
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;  
- после броска идти за снарядом только с разрешения педагога, не производить произвольных метаний;  
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.  
Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.  
 **Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**  
***Учащийся должен:***  
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;

- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;  
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;  
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**Требования безопасности по окончании занятий**  
***Учащийся должен:***  
- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;  
- организованно покинуть место проведения занятия;  
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;  
- вымыть с мылом руки.

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Харкевич