**РЕФЕРАТ НА ТЕМУ:**

***ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.***

**Выполнила: Доркина Ирина 11 Б класс**

**Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике**

|  |
| --- |
|  |
| ИНСТРУКЦИЯ  по охране труда обучающимся (воспитанникам)  при проведении занятий по легкой атлетике  ИОТ-02-09  **1.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; * прошедшие 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.  **2. Требования безопасности перед началом 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 учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; * убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии; * под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях; * не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх; * по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.; * по команде учителя встать в строй для общего построения.     **3. Требования безопасности во время 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 учителем; * выполнять разминочный бег по крайней дорожке.   **ПРЫЖКИ**  Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы 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 учителя, 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 не оборудованных для этого местах.  **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**  ***Учащийся должен:***   * при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры; * с помощью учителя 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 учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации; * по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.   **5. Требования безопасности по окончании занятий**   * под руководством учителя 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. | |