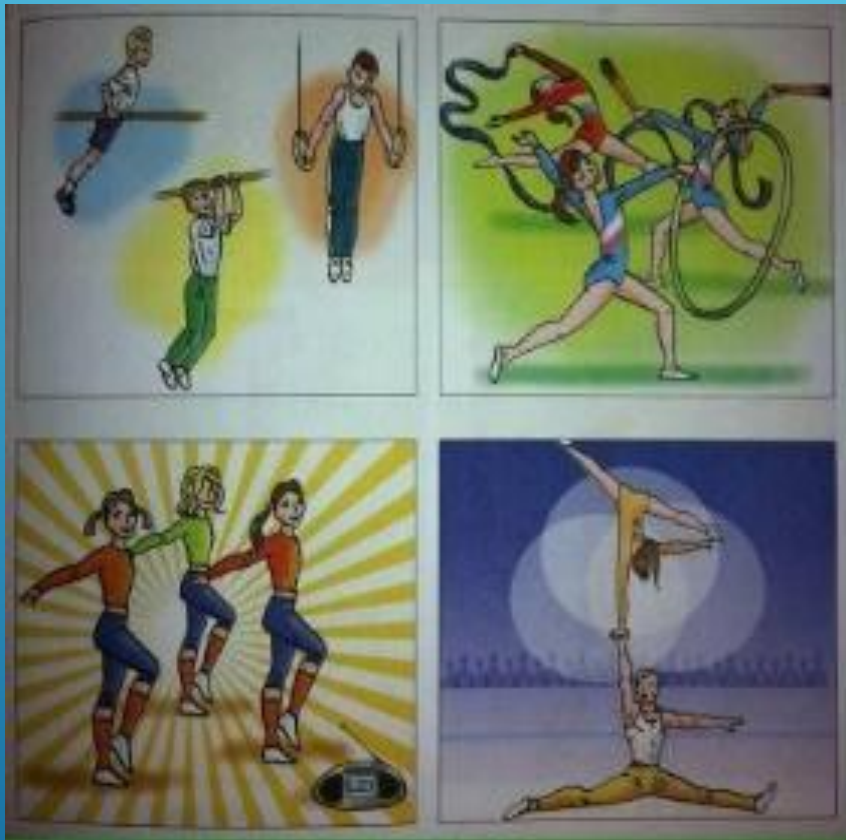


# ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ТЕМУ: «Техника безопасности на уроках ГИМНАСТИКИ»



# ГИМНАСТИКА



Гимнастика-один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры. Она появилась ещё в Древней Греции. Гимнастические упражнения используются в качестве ОРУ во всех видах спорта. Выделяют спортивную, художественную, ритмическую гимнастику и акробатику.

# 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ:

*К ЗАНЯТИЯМ ГИМНАСТИКОЙ ДОПУСКАЮТСЯ УЧАЩИЕСЯ*

- Прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам,





- Прошедшие инструктаж по технике безопасности

- Имеющие спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме, а так же спортивную обувь с нескользкой подошвой



## ЖУРНАЛ

регистрации инструктажа  
обучающихся, воспитанников  
по технике безопасности  
на занятиях по предметам  
(в том числе на занятиях  
физкультурой и спортом)

Начат \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Окончен \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



# УЧАЩИЙСЯ ДОЛЖЕН



- иметь коротко остриженные ногти
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения учителя
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию
- не использовать его не по назначению
- знать и выполнять настоящую инструкцию

- **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СНАРЯДЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ КРЕПКО ЗАКРЕПЛЕНЫ, А ИХ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ОПОРЫ УКРЫТЫ МАТАМИ. ПОМНИТЕ !**
- **ЧТО ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА СНАРЯДАХ, БЕЗОПАСНОСТЬ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ ИХ ИСПРАВНОСТИ:**
- **МАТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ БЕЗ ПОРЫВОВ И УКЛАДЫВАТЬСЯ В МЕСТАХ СОСКОКОВ И ВЕРОЯТНЫХ ПАДЕНИЙ,**





- канат не должен иметь порывов и узлов,
- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, шероховатостей и трещин, устанавливаться на высоту соответствующую возрастным особенностям.
- жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин,
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии.
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой без порывов.



- **Выполняя упражнения потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервал и дистанцию.**
- **Нельзя выполнять гимнастические элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.**
- **Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой.**
- **За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от занятия в учебном процессе.**





- Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.
- При переноске матов держитесь за специальные ручки по два человека с каждой стороны.
- При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.
- Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления в два.
- На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя не менее пяти метров.



## 2. Требования безопасности перед началом занятий

### учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь,
- снять с себя вещи представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и.)
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы,
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия,
- по команде учителя встать в строй для общего построения.



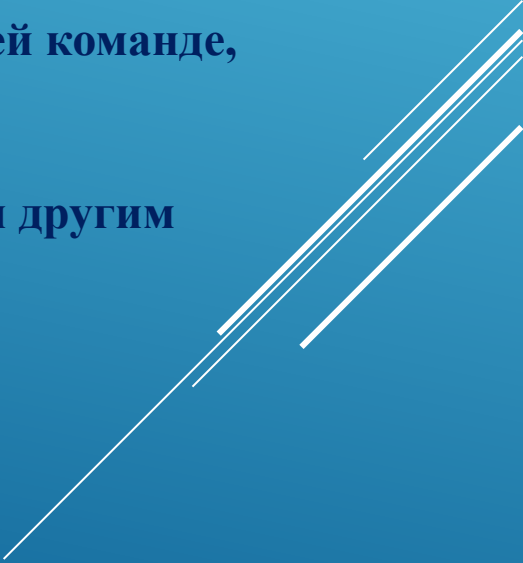
### 3. Требования безопасности во время занятий.

Для того чтобы во время выполнения упражнений не растянуть мышцы и сухожилия необходимо выполнить разминку.





## **учащийся должен:**

- - каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепления стопорных винтов,
  - - вытирать руки насухо, использовать магнезию,
  - - выполнять сложные элементы со страховкой,
  - - при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая,
  - - при появлении боли в руках, покраснении кожи, появлении водяных пузырей на ладонях, прекратить занятие и сообщить учителю,
  - - переходить от снаряда к снаряду организовано, по общей команде, способом, указанным учителем.
  - - не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.
- 

- **Выполняя упражнения на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнений или недостаточно хороший хват приведет к срыву и падению.**



- **Прежде чем выполнять упражнение на бревне, сначала изучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.**





- **Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.**



- **Перед выполнением опорного прыжка установите мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять разбег, если есть помехи при разбеге и месте приземления.**



## 4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:

### **учащийся должен:**

- при ухудшении самочувствия или получении травмы прекратить занятие и поставить в известность учителя,
- с помощью учителя оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать "скорую помощь",





- при возникновении пожара в спортивном зале необходимо прекратить занятие, под руководством учителя, организованно покинуть место проведения занятий ,через запасные выходы, согласно плану эвакуации,
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения.



## 5. Требования безопасности по окончании занятий.

### учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места хранения,
- организованно покинуть место проведения занятия,
- переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и спортивную обувь, вымыть руки с мылом.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

