

# Техника безопасности на уроке гимнастики

# Учащийся должен:



- одеть спортивную обувь и форму;
- заходить в спортзал, и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- соблюдать интервал и дистанцию;

## Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

# Гимнастическое бревно



Нельзя на снаряде находиться одновременно двум занимающимся. Выполнять упражнение со страховкой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя. Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

# Акробатическая дорожка



При укладке не должно быть зазоров, а также наложения края мата на другой. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание.

**Во время выполнения упражнений не выбегайте на дорожку, не мешайте другим.**

# Перекладина



Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями. На перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению. В местах соскоков положить гимнастические маты.

# Лазание по канату



Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не используйте его не по назначению. В месте соскока уложить гимнастический мат.

Нельзя соскальзывать с каната при спуске.

# Опорный прыжок



Не выполнять упражнения без страховки.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя. Проверить исправность мостика.

Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся **не** перебегайте место для разбега.



# Гимнастический зал



За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от урока.