

# Основные группы мышц.

Выполнил студент  
1 курса группы 20  
Солнцев Кирилл

# Учащийся должен:



- одеть спортивную обувь и форму;
- заходить в спортзал, и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;

## Учащимся нельзя:

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

# 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.

# Брусья.



-жерди брусъев  
должны быть сухими  
и гладкими, без  
трещин;

# Опорный прыжок



**Не выполнять упражнения без страховки.**

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

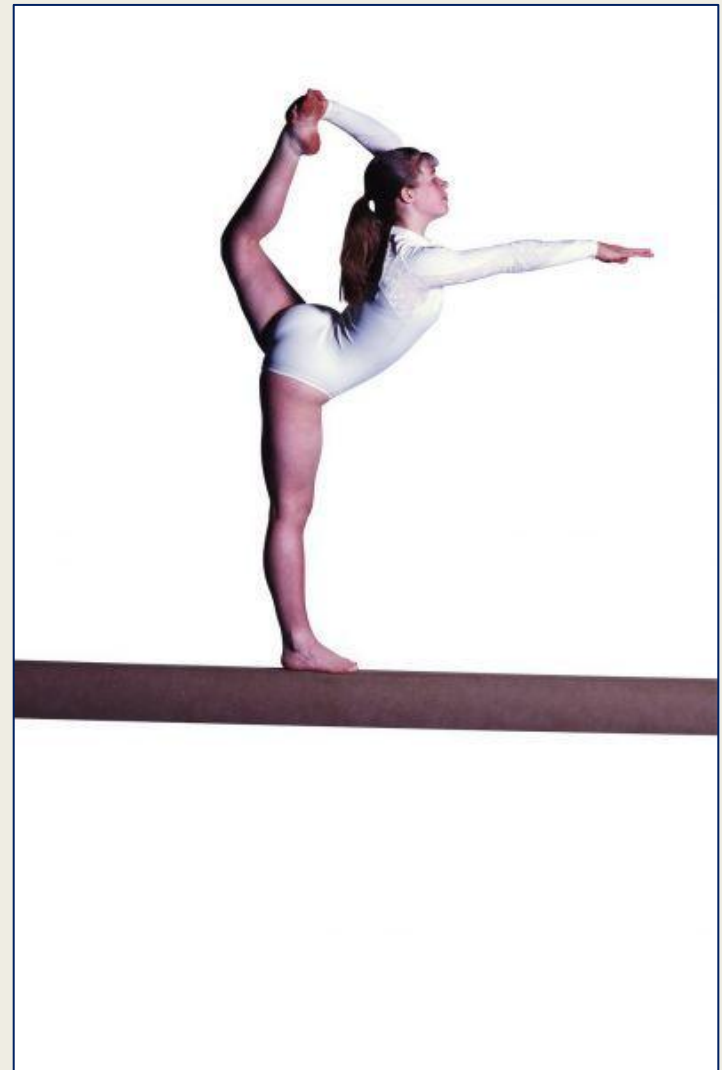
Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся **не перебегайте место для разбега.**



Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные 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 участия в учебном процессе.**



# Гимнастический зал





# 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 (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

**Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.**

**При переноске матов держитесь за края сбоку по два человека с каждой стороны.**

# Требования безопасности во время занятий

## Учащийся должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

**Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.**