Prezentacii.com

Конкурс на лучшую учебную презентацию — 2012

Хорошавина Яна Александровна

МАОУ лицей «Синтон»
г. Чайковский Пермский край

учитель физической культуры

Prezentacii.com

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

1. Соблюдать дисциплину в ходе занятий.

2. Заниматься в спортивной обуви и форме, соответствующей погодным условиям.

3. Заниматься легкой атлетикой только в местах, названных учителем, в поле его зрения.

4. Приступать к выполнению легкоатлетических упражнений только после разминки.

5. Не бежать навстречу общему движению учащихся на беговой дорожке (бег по кругу стадиона осуществлять только в направлении против часовой стрелки.

6. Бежать короткие (спринтерские дистанции) только по своей дорожке.

7. Во время бега не смотреть под ноги, на своего соперника.

8. Не допускать стопорящей (резкой) остановки после финиша.

9. Не перебегать (пересекать) дорожку во время бега «соревнующихся».

10. При групповом старте не толкаться локтями, не наступать на пятки впереди бегущего.

11. Во время бега на длинные дистанции уметь правильно распределять силы по дистанции (не начинать быстро).

12. После финиша следует перейти на ходьбу до полного восстановления дыхания, нельзя резко останавливаться, садиться или ложиться.

13. Не выполнять прыжки на неровный, рыхлый или скользкий грунт.

14. Соблюдать очередность выполнения попыток.

15. Не переходить места, на которых проводятся занятия по метанию.

16. Выполнять метания только по команде учителя.

17. Перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в зоне приземления снаряда.

18. Не стоять рядом с метающим.

19. Не стоять в поле (коридоре), где приземляются метательные снаряды.

20. Не ловить метательные снаряды.

21. Не передавать метательные снаряды броском.

22. Не выходить в поле (коридор) за метательными снарядами без разрешения учителя.

23. При падении сгруппироваться во избежание получения травмы.

Prezentacii.com

24. При плохом самочувствии или травме немедленно сообщить учителю.