

Техника безопасности и по легкой атлетике на уроках физкультуры





Легкая атлетика

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Дисциплины

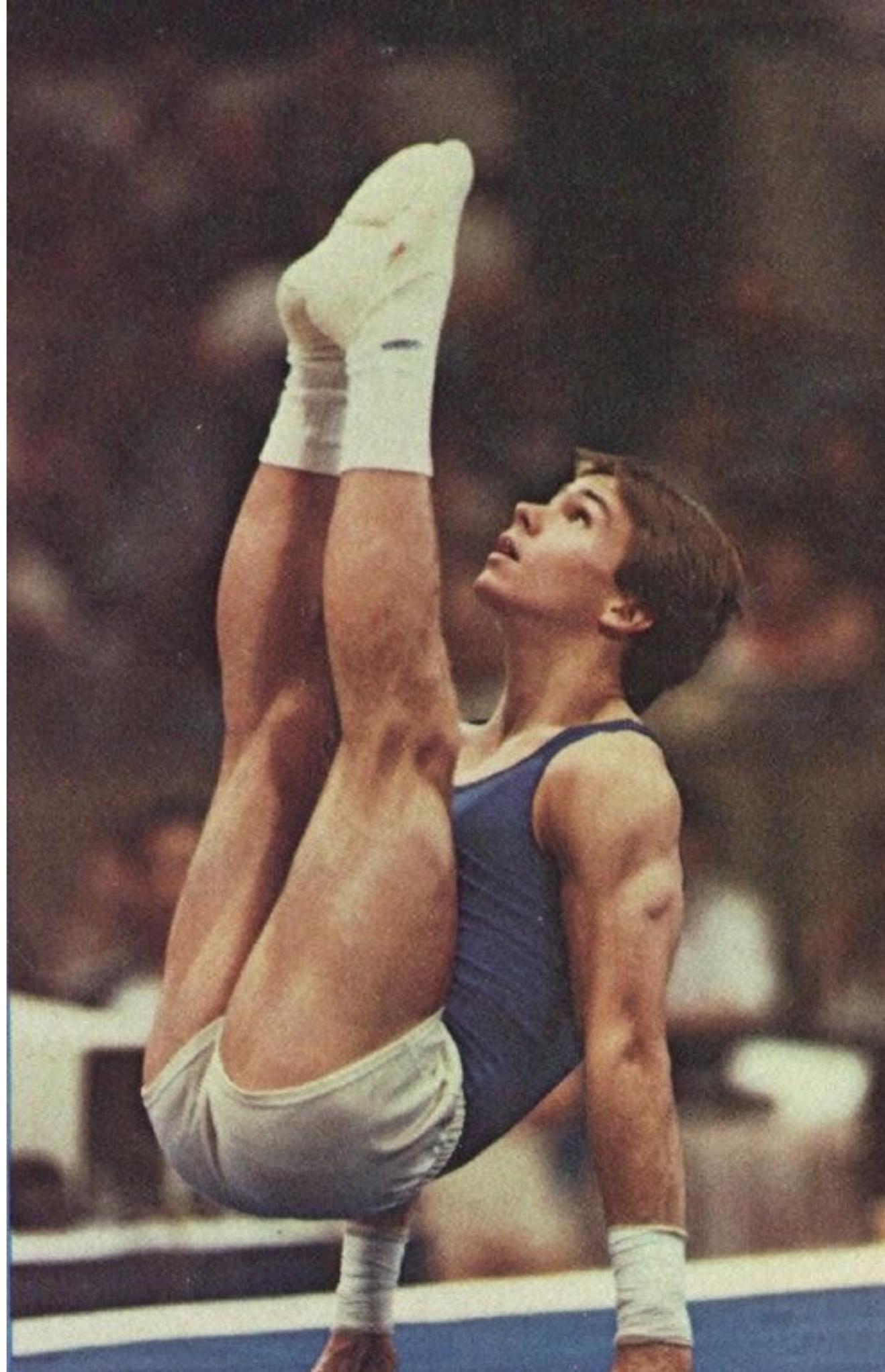
Бег – наиболее доступная и распространённая дисциплина лёгкой атлетики. В зависимости от расстояния и условий бег делится на несколько видов (спринт, кросс, побег и т.д)

Спортивная ходьба отличается от беговых видов лёгкой атлетики тем, что в ней должен быть постоянный контакт какой-либо ноги с землёй.

Прыжок в высоту с разбега – дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка – разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.

Прыжок в длину – двигательное действие, относящееся к горизонтальным прыжкам.

Метание диска – дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда – диска, на дальность.





Занятия легкой атлетикой способствуют равномерному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, повышают обмен веществ, способствуют закаливанию организма. Оздоровительное значение занятий легкой атлетикой усиливается тем, что они большей частью проводятся на открытом воздухе.



Общие требования

- Учащийся должен:
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь 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.
-

Требования

Перед началом урока

- 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.



Безопасность при беге

- 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
- Перед началом тренировки, выполнить бег для разминки по крайней дорожке.





Безопасность при метании

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
 - осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
 - при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
 - 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





- 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 вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.



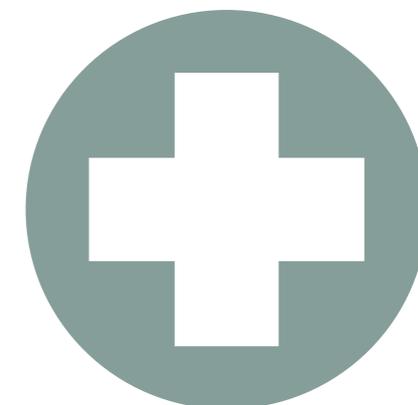


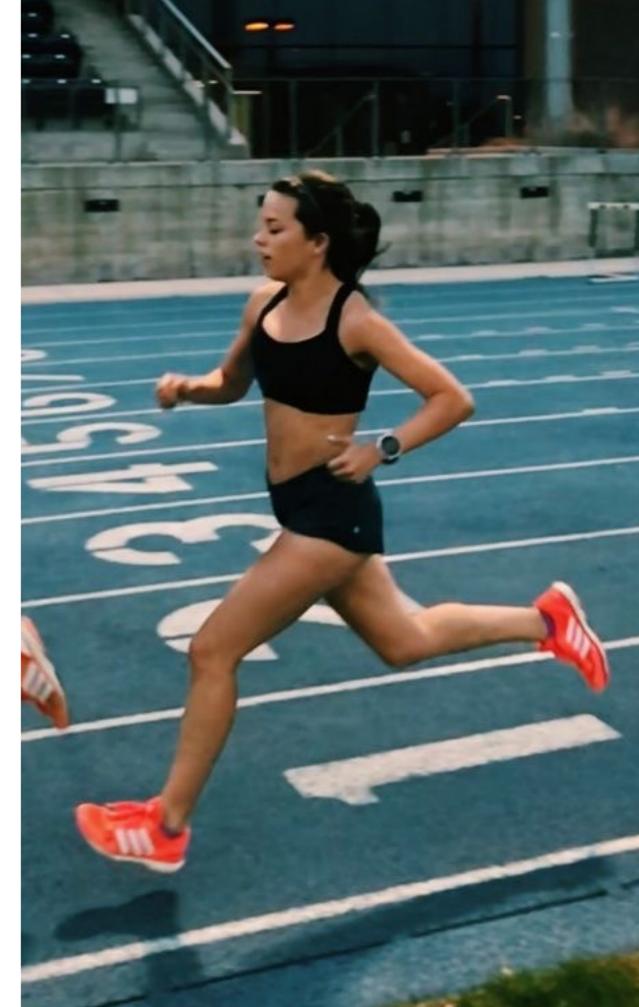
при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

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.



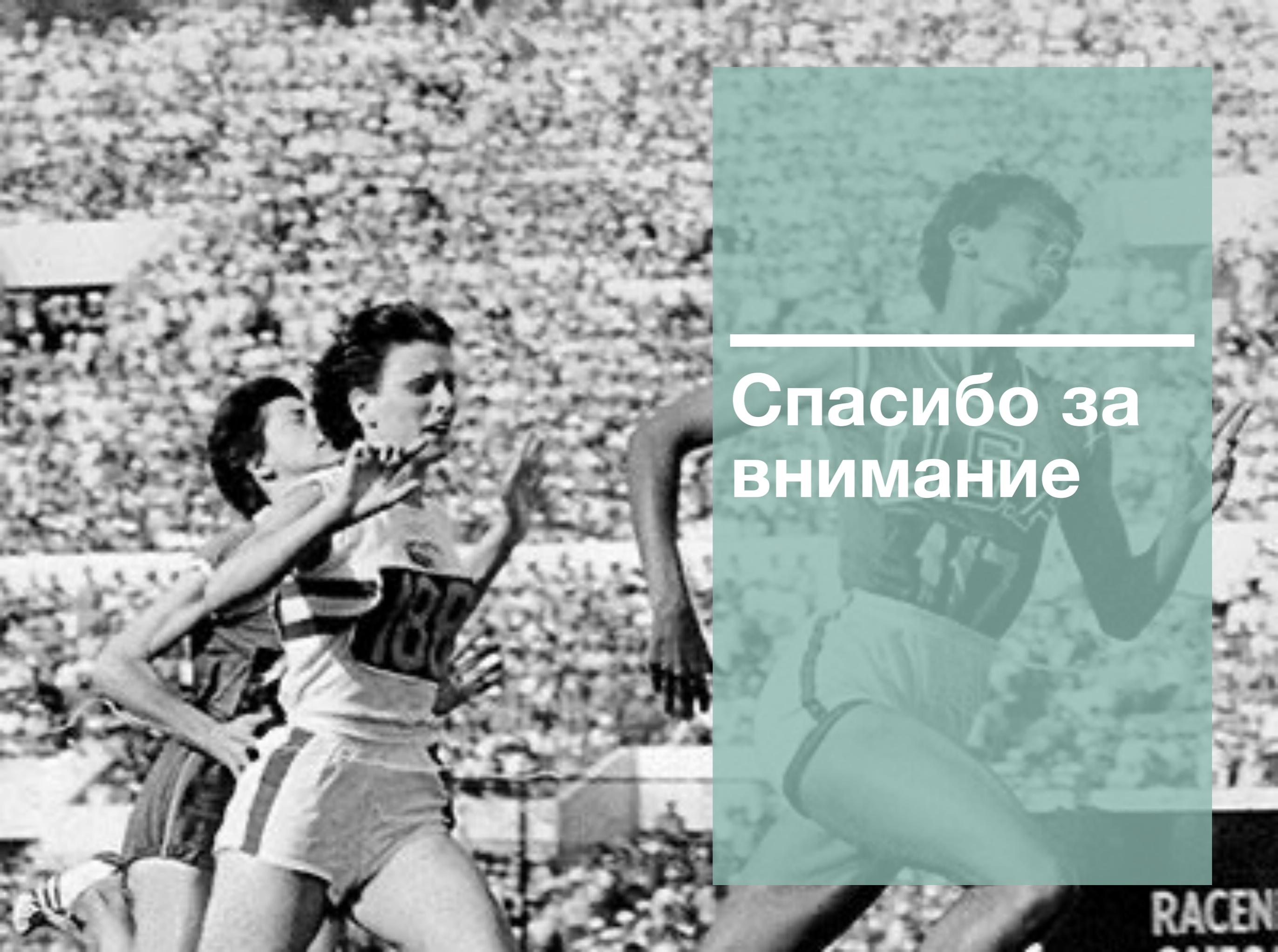


По окончании урока

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.



Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. **Легкоатлеты** – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

A black and white photograph of a track race. In the foreground, a female runner in a light-colored singlet and shorts is running towards the right. Behind her, another female runner is visible. To the right, a male runner in a dark singlet and shorts is also running. The background is a large, filled stadium. A semi-transparent teal rectangle is overlaid on the right side of the image, containing the text "Спасибо за внимание" in white. A white horizontal line is positioned above the text.

**Спасибо за
внимание**

RACEN
CAMP