

# Техника безопасности на занятиях спортивной гимнастикой.

*Студент: Бельков И.А.(1232)*

# Содержание

1. Общие требования безопасности
2. Требования безопасности перед началом занятий.
3. Требования безопасности во время занятий.
4. Требования безопасности по окончании занятий.

# Общие правила безопасности

- \* К занятиям спортивной гимнастикой допускаются студенты, прошедшие медосмотр и имеющие допуск врача.



- \* А так же студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности.



- \* Обязательно наличие спортивной формы (одежды и обуви), которая соответствует теме урока и погодным условиям (при занятиях на улице).



- \* Студенты переодеваются в специально отведенном месте - спортивной раздевалке.
- \* Вход в раздевалку с верхней одеждой и уличной обувью **ЗАПРЕЩЕН!**



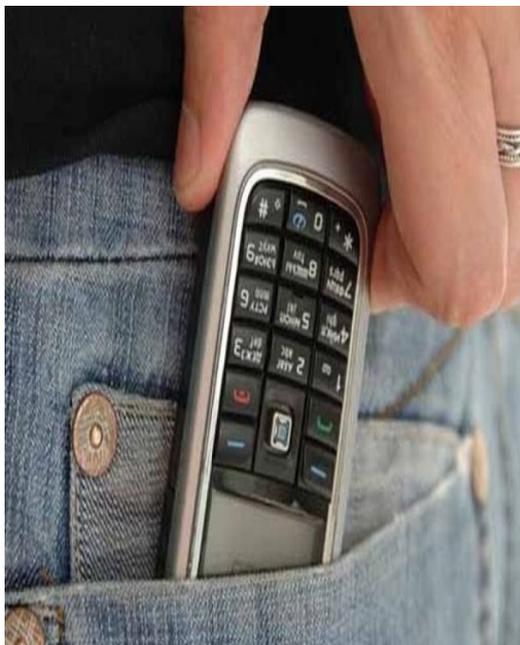
- \* В раздевалке запрещается вставать на скамейки, трогать светильники, портить шкафчики, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим студентам.



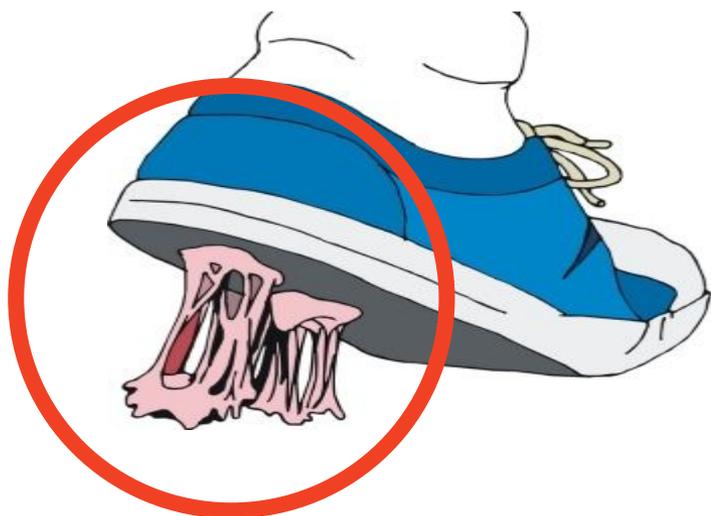
- \* Со звонком на пару студенты обязаны собраться на построение в спортивном зале.
- \* В случаях когда занятия проводятся на улице, студенты не выходят из колледжа без сопровождения преподавателя.



- \* Со звонком раздевалка закрывается на ключ. Студенты должны оставить в раздевалке (вынуть из карманов) ценные вещи, мобильные телефоны и другие девайсы, украшения и травмоопасные предметы.



- \* Студентам запрещается заходить в зал без разрешения преподавателя.
- \* Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь в тренерской комнате и в зале.
- \* Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.



- \* После болезни студенты должны предоставить преподавателю справку и обязаны присутствовать с группой на паре.

Код формы по ОКЗД  
Код учреждения по ОКЗД

Министерство здравоохранения  
**РЕГИСТРАТУРА**  
Министерства здравоохранения  
Учреждения Министерства СССР  
04.10.80 г. № 1010

Медицинская документация  
Формы № 095/у

**СПРАВКА № 126**  
о временной нетрудоспособности студента, учащегося техникума, профессионально-технического училища, в больнице, карантине и прочих случаях отсутствия ребенка, посещающего школу, детского дошкольного учреждения (нужно подчеркнуть)

Дата выдачи « 28 марта » 20 11 г.

Студенту, учащемуся, ребенку, посещающему дошкольное учреждение (нужно подчеркнуть)

Имя отчества Иван Иванович  
Фамилия, имя, отчество Петров Иван Иванович  
Дата рождения (год, месяц, для детей до 1-го года - день) 25.05.1985  
Диагноз заболевания (прочие причины отсутствия) ОРВИ  
Наличие контакта с профессиональным больным (да, нет) нет  
Подпись врача Петров  
Подпись врача Петров Иван Иванович  
Пометка врача заметили присутствовать с 05.04.2011



- 
- \* Студенты должны бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю, использовать его по назначению.
  - \* Студенты должны выполнять требования преподавателя с первого раза.
  - \* Студенты обязаны знать и выполнять инструкции по технике безопасности.

# Требования безопасности перед началом занятий.

Студенты должны:

1. Переодеться в раздевалке в спортивную форму;
2. Вынуть из карманов формы ценные вещи и травмоопасные предметы, снять с себя украшения (кольца, браслеты, цепочки);
3. Входить в зал с разрешения преподавателя.
4. По команде преподавателя встать в строй для общего построения.

# Требования безопасности во время занятий.

## Учащиеся должны:

- 1) Внимательно слушать и четко выполнять задания преподавателя.
- 2) Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения по команде преподавателя.
- 3) Во время передвижений смотреть вперед, соблюдая достаточный интервал и дистанцию.
- 4) Избегать столкновений с другими учащимися.
- 5) Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч.) учащиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.

- \* При ухудшении самочувствия или получения травмы немедленно прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю.



## Студентам запрещается:

- \* Покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя.
- \* Толкаться, ставить подножки в строю и в движении.
- \* Пользоваться мобильными телефонами и другими электронными устройствами во время пары.





- ❖ Залезать на гимнастические лестницы, канаты, шесты без разрешения преподавателя.

- ❖ Виснуть на баскетбольных кольцах.



- ❖ Мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений.



# Требования безопасности по окончании занятий.

Студенты должны:

1. Убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятия.
3. Переодеться в раздевалке в обычную форму.  
**Запрещается** оставлять после пары спортивную форму в раздевалке.
4. Тщательно вымыть руки с мылом.

Спасибо за внимание!

