**ИНСТРУКЦИЯ**

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**

**на открытых площадках (стадионах, парках) и в спортивном зале**

**(ИОТ-          )**

1. **Общие требования при занятиях легкой атлетикой.**
2. Занятия на спортивной площадке, стадионе проводятся в сухую, теплую погоду.
3. К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты:
* прошедшие медицинский осмотр, и инструктаж по технике безопасности;
* отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
* имеющие спортивную форму и спортивную обувь, не стесняющую движений, и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
1. Студенты должны уметь при необходимости оказать доврачебную помощь, и обязаны знать следующие наиболее часто встречающиеся причины возникновения травм:
* падение на скользком грунте или твердом покрытии;
* нахождение в секторе броска во время выполнения метаний;
* получение ушибов после сталкивания занимающихся, вследствие их невнимательности;
* выполнении упражнений без разминки.
1. У преподавателя физической культуры должна быть аптечка с перевязочными материалами и медикаментами для оказания доврачебной помощи пострадавшему.
2. При переходе улицы, следуя к месту проведения занятий студенты должны держаться группой, соблюдая все правила дорожного движения.
3. Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.
4. Студент должен:
* знать и выполнять настоящую инструкцию;
* на протяжении всего занятия пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, а также выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, а также не использовать его не по назначению;
* внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их;
* начинать выполнение упражнений по сигналу учителя;
* при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж.
1. За невыполнение мер безопасности и других требований данной инструкции студент может быть не допущен, или отстранен от участия в учебном процессе.
2. **Требования безопасности перед началом урока.**

Студент должен:

2.1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).

2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы

2.4. под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения урока.

2.5. Выходить на место проведения урока с разрешения учителя.

2.6. По команде учителя встать в строй для общего построения.

1. **Требования безопасности во время проведения урока.**

БЕГ

Студент должен:

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку.

3.2. Во время бега смотреть только на свою дорожку.

3.3. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

3.4. Возвращаться на старт по крайней дорожке; при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками.

3.5. В беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны.

3.6. При беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем.

3.7. Выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

          Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить  приземление студента на ноги.

 Студент должен:

3.8. Класть грабли зубьями вниз.

3.9. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.10. Выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение, и в яме никого нет.

3.11. Выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учеником.

3.12. После выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Студент должен:

3.13. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.14. Выполнять метания только с разрешения и по команде преподавателя.

3.15. Не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

1. **Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Студент должен:

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры.

4.2. С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь.

4.3. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации.

4.4. По распоряжению учителя поставить в известность администрацию гимназии и сообщить о пожаре в пожарную часть.

1. **Требования безопасности по окончании урока.**

Студент должен:

5.1. Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения урока.

5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Вымыть руки с мылом.