# Лабораторная работа № 2

3. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

• вытирать руки насухо, использовать магнезию;

• 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. Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание.

Гимнастическое бревно

Нельзя на снаряде находиться одновременно двум занимающимся. Выполнять упражнение со страховкой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя. Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

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.

Лазание по канату

Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не используйте его не по назначению. В месте соскока уложить гимнастический мат. Нельзя соскальзывать с каната при спуске.

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.

Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности: - маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений; - канат не должен иметь порывов и узлов; - бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям занимающихся; - жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин; - перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии; - поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов. Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках. 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.