К занятиям допускаются учащиеся:

1. Имеющие допустимою группу здоровья
2. Прошедшие инструктаж по правилам техники безопасности
3. Имеющие специализированную одежду

На занятии необходимо:

1. Знать и выполнять текущую инструкцию
2. Бережно относится к предметам инвентаря
3. Быть внимательным при перемещениях
4. Переодеваться следует в специализированных местах
5. При себе не должно быть лишних предметов на занятии
6. На территории проведения занятия не должно быть лишних предметов

БЕГ

Учащийся должен:

1. при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
2. во время бега смотреть на свою дорожку;
3. после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м;
4. возвращаться на старт по крайней дорожке;
5. при старте на дистанции не ставить подножки;
6. не задерживать соперников руками;
7. обгон с правой стороны;
8. знать маршрут при беге по пересеченной местности;
9. выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Песок в месте приземления нужно обработать.

Приземление осуществляется на ноги.

Учащийся должен:

1. Следить за безопасностью на территории прыжка.
2. Выполнять упражнение по команде.
3. Не мешать другим участникам выполнять упражнения.

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

1. Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет.
2. Осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв.
3. Стоять слева при метании другого участника.
4. Насухо вытирать руки
5. Следить за участником метания находясь в зоне метания.
6. Идти за снарядом только с разрешения.
7. Не проводить случайных метаний
8. Предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

Учащийся должен:

1. При ухудшении самочувствия прекратить занятие.
2. При помощи учителя оказать пострадавшему помощь.
3. При пожаре прекратить занятие и покинуть помещение под руководством преподавателя, сообщить о ситуации в администрацию, пожарную часть.
4. При окончании занятия собрать инвентарь, переодеться, вымыть руки.