Задание №1. Основные требования техники безопасности, которые дают допуск к занятиям по Гимнастике.

К занятиям допускаются учащиеся:

1. Отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
2. Прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
3. Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

1. Иметь коротко остриженные ногти;
2. Заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
3. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
4. Знать и выполнять настоящую инструкцию.

Учащимся нельзя:

1. Покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
2. Толкаться, ставить подножки в строю и движении;

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

1. Переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
4. Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
5. По команде учителя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

1. Вытирать руки насухо, использовать магнезию;
2. Выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
3. При выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
4. При появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
5. Переходить от снаряда к снаряду организовано, по общей команде, способом, указанным учителем.