**Тема 2. Легкая атлетика.**

**Задание 1**

**Требования допуска к занятиям легкой атлетикой:**

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. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

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

Учащийся должен:

1. При получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
2. С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
4. По распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.