



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 41»

Принята решением
Педагогического совета
Протокол от 28.08.2020г. №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Школа №41»
Приказ №251-0 от 01.09.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
« Общая физическая подготовка»**

Направленность программы: физкультурно- спортивная
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Чернявский Алексей Владимирович ,
учитель физической культуры

г. Нижний Новгород
2020

Информационная карта программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа творческого объединения «Общая физическая подготовка»
Автор программ	Чернявский Алексей Владимирович, учитель физической культуры
Руководитель организации	Орлова Жанна Юрьевна
Название проводящей организации	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №41»
Адрес организации	603070, г. Нижний Новгород, ул. С. Есенина, д.11А
Телефон	243-60-44
Цель программы	Развитие физических способностей и укрепление здоровья обучающихся.
Направленность	Физкультурно - спортивная
Сроки реализации программы	1 год
География участников	Учащиеся школы
Официальный язык программы	Русский
Общее количество участников программы	15-30 человек
Условие участие в программе	Все желающие дети с 11-15 (без специального отбора учащихся).
Краткое содержание программы	В программу входит силовая подготовка, скоростная подготовка, акробатика, растяжка, эстафеты и подвижные игры. Занятия теоретические и практические. Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие, сдача контрольных нормативов.
Ожидаемый результат	В конце первого года обучения учащиеся будут знать: <ul style="list-style-type: none"> • Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. • Понятие о физической культуре и важности занятиями ОФП. • Понятие о физической нагрузке. • Основные упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики. • Организующие команды, построения и

	<p>перестроения.</p> <ul style="list-style-type: none">• Что такое контрольный норматив. <p>Будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">• Технически правильно выполнять двигательные действия.• Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.• Соблюдать требования техники безопасности.• Выполнять упражнения, обязательные для выполнения в конце учебного года для проверки физической подготовленности детей
--	--

Пояснительная записка

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Программа разработана, опираясь на следующие **нормативные документы**:

-Федеральный закон от 29.12.2012 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года N 298н);

- Устав МБОУ «Школа №41»

Направленность программы - физкультурно -спортивная

Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов ребят.

Актуальность - Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно- психическими нагрузками, социальными стрессами, формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Растет количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими

упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков. Для современных ребят регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Отличительные особенности - основной направленностью данной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся. Помочь учащимся сориентироваться в быстро меняющемся мире событий и информации, стать сильнее, выносливее, направить на здоровый образ жизни с помощью занятий физической культурой.

Адресат - Возраст обучающихся 11-15 лет.

- Учащиеся среднего школьного возраста более собраны, аккуратны, умеют работать в коллективе, распределять свои силы для выполнения заданий. В этот период происходит бурное психофизиологическое развитие и перестройка организма. Учащиеся понимают роль утренней зарядки, правила проведения и выполнения комплексов упражнений, причины нарушения осанки, понятие о правильной осанке. В чем различия между болезнью и здоровьем, необходимость правильного питания. Важным являются знания - как укрепить свой организм.

Цель программы – развитие физических способностей и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- знакомство с физическими возможностями организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;
- формирование правильной осанки и культуры движений

Развивающие:

- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации.

Воспитательные:

- привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП, а также к здоровому образу жизни.

Срок реализации программы- 1 год

Количество занятий в неделю – 1 раз в неделю по 1 часу.

Форма обучения:

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей.

Занятия проводятся в групповой форме. Оптимальное количество учащихся в 15-30 человек.

Занятия теоретические и практические. Основной формой работы в группах является учебно- тренировочное занятие, сдача контрольных нормативов.

Режим занятий: занятия учебных групп проводятся один раз в неделю по 1 учебному часу, по 40 минут.

Планируемые результаты.**В конце первого года обучения учащийся будут знать:**

- Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
- Понятие о физической культуре и важности занятиями ОФП.
- Понятие о физической нагрузке.
- Основные упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики.
- Организующие команды, построения и перестроения.
- Что такое контрольный норматив.

Будут уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия.
- Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.
- Соблюдать требования техники безопасности.
- Выполнять упражнения, обязательные для выполнения в конце учебного года для проверки физической подготовленности детей.

Учебный план

№	Тема занятия	Количество часов всего	В том числе		Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Собеседование, педагогическое наблюдение, выполнение нормативов, анализ действий, зачетное занятие
2	Силовая подготовка	9	3	6	
3	Скоростная подготовка	5	2	3	
4	Акробатика	8	2	6	
5	Растяжка	3	1	2	
6	ОФП	7	2	5	
7	Эстафета	2	1	1	
8	Зачетное занятие	1	-	1	
9	Подвижные игры	1	-	1	
	Итого	37	12	25	

	1 Год обучения					1 гр.	2 гр.
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь		
1	31.08-06.09.	05-11.10.20	02-08.11.20	07-13.12.20	11-17.01.21	1	1
2	07-13.09.20	12-18.10.20	09-15.11.20	14-20.12.20	18-24.01.21	1	1
3	14-20.09.20	19-25.10.20	16-22.11.20	21-27.12.20	25-31.01.21	1	1
4	21-27.09.20	28.09-04.10.20	23-29.11.20	28.12-03.01.21		1	1
5	28.09-04.10.20	05-11.10.20	02-08.11.20	07-13.12.20	11-17.01.21	1	1
6	07-13.09.20	12-18.10.20	09-15.11.20	14-20.12.20	18-24.01.21	1	1
7	14-20.09.20	19-25.10.20	16-22.11.20	21-27.12.20	25-31.01.21	1	1
8	21-27.09.20	28.09-04.10.20	23-29.11.20	28.12-03.01.21		1	1
9	28.09-04.10.20	05-11.10.20	02-08.11.20	07-13.12.20	11-17.01.21	1	1
10	07-13.09.20	12-18.10.20	09-15.11.20	14-20.12.20	18-24.01.21	1	1
11	14-20.09.20	19-25.10.20	16-22.11.20	21-27.12.20	25-31.01.21	1	1
12	21-27.09.20	28.09-04.10.20	23-29.11.20	28.12-03.01.21		1	1
13	28.09-04.10.20	05-11.10.20	02-08.11.20	07-13.12.20	11-17.01.21	1	1
14	07-13.09.20	12-18.10.20	09-15.11.20	14-20.12.20	18-24.01.21	1	1
15	14-20.09.20	19-25.10.20	16-22.11.20	21-27.12.20	25-31.01.21	1	1
16	21-27.09.20	28.09-04.10.20	23-29.11.20	28.12-03.01.21		1	1
17	28.09-04.10.20	05-11.10.20	02-08.11.20	07-13.12.20	11-17.01.21	1	1
18	07-13.09.20	12-18.10.20	09-15.11.20	14-20.12.20	18-24.01.21	1	1
19	14-20.09.20	19-25.10.20	16-22.11.20	21-27.12.20	25-31.01.21	1	1
20	21-27.09.20	28.09-04.10.20	23-29.11.20	28.12-03.01.21		1	1
21	28.09-04.10.20	05-11.10.20	02-08.11.20	07-13.12.20	11-17.01.21	1	1
22	07-13.09.20	12-18.10.20	09-15.11.20	14-20.12.20	18-24.01.21	1	1
23	14-20.09.20	19-25.10.20	16-22.11.20	21-27.12.20	25-31.01.21	1	1
24	21-27.09.20	28.09-04.10.20	23-29.11.20	28.12-03.01.21		1	1
25	28.09-04.10.20	05-11.10.20	02-08.11.20	07-13.12.20	11-17.01.21	1	1

Март				Апрель				Май				июнь	июль	август	Всего учебных недель/ часов
01-07.03.21	08-14.03.21	15-21.03.21	22-28.03.21	29.03-04.04.21	05-11.04.21	12-18.04.21	19-25.04.21	26.04-02.05.21	03-09.05.21	10-16.05.21	17-23.05.21	24-30.05.21			
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	A	1	К	К	К
1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	A	1	1	К	К	К
														38/37	
														38/37	

Условные обозначения:

К Летний каникулярный период

1 Ведение занятий по расписанию

A Промежуточная аттестация

В осенние и весенние и зимние каникулы занятия проводятся в обычном режиме по расписанию, мероприятия проводятся по плану каникул.

Рабочая программа

№ п/п	Месяц	Содержание	Теоретическая часть / Практическая часть	
			Тип/форма занятия	Количество часов
1.1.	Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности	Учебно-тренировочные занятия	1
1.2.		Силовая подготовка		1
1.3.		Скоростная подготовка		1
1.4.		Акробатика		1
1.5.		Силовая подготовка		1
2	Октябрь	ОФП	Учебно-тренировочные занятия	1
2.1.		Силовая подготовка		1
2.2.		Скоростная подготовка		1
2.3.		Акробатика		1
3.1.	Ноябрь	Силовая подготовка	Учебно-тренировочные занятия	1
3.2.		Скоростная подготовка		1
3.3.		Акробатика		1
3.4.		Силовая подготовка		1
4.1.	Декабрь	Скоростная подготовка	Учебно-тренировочные занятия	1
4.2.		Акробатика		1
4.3.		Растяжка		1
4.4.		ОФП		1
4.5.		ОФП		1
5.1.	Январь	Техника безопасности. ОФП	Учебно-тренировочные занятия	1
5.2.		Силовая подготовка		1
5.3.		Скоростная подготовка		1
6.1.	Февраль	Силовая подготовка	Учебно-тренировочные занятия	1
6.2.		Силовая подготовка		1
6.3.		Скоростная подготовка		1
6.4.		Акробатика		1
7.1.	Март	Силовая подготовка	Учебно-тренировочные занятия	1
7.2.		Скоростная подготовка		1
7.3.		Акробатика		1

7.4.	Март	Эстафета		1
7.5.		ОФП		1
8.1.	Апрель	Силовая подготовка	Учебно-тренировочные занятия	1
8.2.		Скоростная подготовка		1
8.3.		Акробатика		1
8.4.		ОФП		1
9.1.	Май	Промежуточная аттестация.	Зачетное занятие	1
9.2.		Скоростная подготовка	Учебно-тренировочные занятия	1
9.3.		Подвижные игры		1

Содержание программы

№	Тема занятий	Содержание знаний и умений	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с коллективом, с планом работы на год. Инструктаж по ТБ. • Понятия о физической культуре. Знакомство с понятиями, физической культуры, гигиены, здорового образа жизни. Понятие о физической нагрузке. 	Комплектование групп.
2	Силовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснения и показ правильного выполнения упражнений. 	Выполнение упражнений для развития силы рук, ног, живота, спины.
3	Скоростная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснения и показ правильного выполнения упражнений. 	Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств, и выносливости.
4	Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснения и показ правильного выполнения упражнений. 	Выполнение упражнений для развития координации, ориентация в пространстве при перемещениях (кувырки).
5	Растяжка	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснения и показ правильного выполнения упражнений. 	Выполнение упражнений для развития гибкости и подвижности суставов.
6	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснения и показ правильного выполнения упражнений. 	Выполнение упражнений для подготовки организма к физическим нагрузкам (разминка), выполнение упражнений со своим весом (отжимания, приседания, подъем ног, и т.п.)
7	Эстафета	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснения правил соревнований и показ правильного выполнения упражнений. 	Выполнение упражнений в виде соревнования
8	Зачётное занятие		Выполнение нормативов
9	Подвижные игры	Инструктаж по ТБ	Игры

Методическое обеспечение программы.

Программный материал по ОФП:

- это комплекс физических упражнений, представляющий целостную систему, направленную на разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, овладения жизненно-необходимыми двигательными умениями и навыками, достижения высокой физической работоспособности и воспитания важнейших физических качеств.
- Конспекты бесед, в которых дети получают основы знаний по личной гигиене, знакомятся с названием гимнастических снарядов и различного спортивного инвентаря.
- Правила техники безопасности - правила поведения в спортивном зале, меры по обеспечению личной безопасности на занятиях, основы строевых команд и упражнений.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий применяются традиционная методика обучения движениям в сочетании с элементами программного обучения двигательным действием. Во время занятий учащиеся иногда делятся на пары. Пары комплектуются по принципу: «сильный» с «сильным», или «сильный» со «слабым».

Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивания проводятся на каждом занятии после беговой разминки, прыжков, упражнений на осанку. общеразвивающие упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах, с предметами и без них, в виде различных эстафет и подвижных игр. Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным поточным или групповым способом, что позволяет максимально повысить, как плотность урока и интенсивность учебного процесса, так и активность учащихся и интерес к занятиям. Для того чтобы заинтересовать учащихся, повысить их радостный, эмоциональный настрой на занятиях используется различный инвентарь (гимнастические палки, скакалки, гимнастические маты, скамейка) а также различные подвижные игры и эстафеты. Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед.

Воспитательная работа. Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является единство обучения и воспитания. Обучения должно быть воспитывающим.

Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества. Необходимо также воспитывать у занимающихся чувство справедливости в спортивной борьбе, уважение к сопернику.

Строгое соблюдение установленных правил на занятии, требовательность к внешнему виду учащихся, наличие спортивной формы, образцовый внешний вид педагога содействует воспитанию аккуратности, точности, опрятности.

№	Тема	Методы обучения	Методическое обеспечение учебного процесса
1	Вводное занятие	Словесный, инструктаж	Видео-презентация, памятки по технике безопасности
2	Силовая подготовка	Словесный, инструктаж	Видео-презентация, видеоролики, подборка силовых упражнений
3	Скоростная подготовка	Словесный, наглядный практический	Видеоролики, памятки, презентации.
4	Акробатика	Словесный, наглядный практический	Презентации, подборка упражнений по акробатике
5	Растяжка	Словесный, наглядный практический	Видео-презентация, памятки по технике безопасности
6	ОФП	Словесный, наглядный практический	Видеоролики, презентация
7	Эстафета	Словесный, наглядный практический	Видео-презентация, памятки по технике безопасности
8	Зачетное занятие		
9	Подвижные игры	Словесный, наглядный практический	Видео-презентация, памятки по технике безопасности

Оценочные материалы

Система оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся по программе.

Для определения результативности освоения программы обучающиеся проходят текущий контроль и промежуточную аттестацию.

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждого раздела программы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап – промежуточная аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: соревнование, сдача нормативов, турнир, зачетное занятие.

Виды контроля:

- тренировочные занятия; зачетные занятия
- беседы, учебные игры;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Установление соответствия достижения планируемых результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы без дифференцированной оценки по принципу достаточности предъявленных знаний, умений, навыков, фиксация результатов осуществляется в протоколах посредством записи «зачет/незачет»

- «Зачет» выставляется учащемуся, который демонстрирует знания программного материала, понимание, сущность и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Материал излагает логически стройно, последовательно, четко, аргументированно, уверенно. Показывает не только наличие теоретических знаний, но и демонстрирует практические умения и навыки.

- «Незачет» выставляется учащемуся, который не может продемонстрировать знания программного материала или излагает его неуверенно и логически непоследовательно, допускает принципиальные ошибки. При ответах на вопросы учащийся демонстрирует незнание или непонимание их сущности, обнаруживает неумение оперировать терминами, на большую часть вопросов затрудняется дать ответ или дает неправильные ответы. Практические умения и навыки не сформированы.

Промежуточная аттестация проводится при строгом соблюдении норм СанПиН, требований техники безопасности, пожарной безопасности.

Комплект оценочных средств для промежуточной аттестации включает вопросы по теории ОФП, задания по физической подготовке.

Опрос:

1. Как следует вести себя на занятиях по ОФП.
2. Что такое здоровый образ жизни.
3. Назовите правила гигиены.
4. Что такое разминка.
5. Что необходимо разминать.
6. Что такое силовая подготовка.
7. Что такое скоростная подготовка.
8. Что такое эстафета.
9. Какие акробатические упражнения вы знаете.
10. Как необходимо кувыряться.
11. Какие физические качества вы знаете.
12. Что такое комплекс упражнений.

Выполнение контрольных нормативов

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст 11-13 лет		Возраст 14-17 лет	
		юн	дев	юн	дев
Скоростные	Прыжки через скакалку раз/мин	100-120	100-120	120-140	120-140
Координационные	Кувырок через плечо, кол-во повторений	10-15	10-15	15-20	15-20
Выносливость	Приседание, кол-во повторений /мин	50-55	50-55	55-60	55-60

Выносливость	Подъем корпуса, кол-во повторений /мин	30-50	30-50	50-70	50-70
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+3	+3	+4	+4
Силовые	Подтягивание / Отжимание Отжимание от скамьи (дев)	5-7 /13-15	5-7 /13-15	7-9 /15-17	7-9 /15-17

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: большой и малый спортивные залы, спортивная площадка.

Материалы и оборудование: скакалки, мячи, гимнастическая скамейка, бревно гимнастическое, конь гимнастический, шведская стенка, гимнастические маты.

Информационно-методическое обеспечение: ресурсы сети Интернет, психолого-педагогическая литература, специализированная литература по гимнастике, акробатике.

Список литературы

1. *Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г.* – Томск: ТГПУ.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
6. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
7. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
9. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
10. Ловейко И.Д.Формирование осанки у учащихся. - М.,1982.
11. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
12. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
13. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
14. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996.
15. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
16. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор – А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.
17. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
18. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
19. Теория и методика физической культуры: учебное пособие /Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.,1999г.

Приложение

Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

- Входить в зал разрешается только в присутствии преподавателя.
- Учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.
- Устанавливать и переносить снаряды в зале разрешается только по указанию преподавателя.
- При выполнении упражнений необходимо обеспечить страховку и само страховку.
- Выходить из зала во время занятий можно только с разрешения преподавателя.
- В гимнастическом зале не разрешается заниматься на снарядах без преподавателя или инструктора, тренера.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПРЫЖКАМИ

- В зонах безопасности при прыжках не должно быть посторонних предметов.
- Выполнять прыжки в длину можно только после того, как песок в яме будет перекопан.
- Выполнять прыжки в высоту необходимо хорошо разученным способом .
- Во избежание столкновений во время прыжков необходимо подождать, когда место приземления будет свободно.