

СПОРТИВНАЯ ФОРМА НА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТЗАЛЕ



В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ РАЗРЕШЕНО:

- заниматься только с тренером;
- заниматься только в спортивной форме;
- на занятиях соблюдать дисциплину и порядок;
- иметь аккуратную прическу, чтобы волосы не мешали при выполнении гимнастических упражнений;
- выполнять упражнения по команде;
- при выполнении упражнений по очереди строго соблюдать очередность, когда занимающийся освободит место для выполнения упражнения;
- покидать спортивный зал только с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному имуществу;
- при обнаружении неисправного инвентаря, незамедлительно поставить в известность тренера;
- пользоваться спортивным инвентарем или снарядами по назначению, только с разрешения тренера, в его присутствии, с соблюдением правил по технике безопасности

СПОРТИВНАЯ ФОРМА НА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ



В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ
ОЧЕНЬ ВАЖНО
СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА
ПОВЕДЕНИЯ, ЧТОБЫ
НЕ ПОЛУЧИТЬ
ТРАВМУ САМОМУ
И НЕ ТРАВМИРОВАТЬ
СВОЕГО ТОВАРИЩА!!!



В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ЗАПРЕЩЕНО:

- после занятия находиться в спортивном зале, необходимо переодеться;
- во время занятия оставлять на руках часы, браслеты, серьги в ушах и другие украшения;
- устанавливать и переносить снаряды в зале без разрешения тренера;
- выполнять рискованные элементы под подстрекательством товарищей;
- ходить по спортивному залу в местах занятий, что может привести к столкновению и ушибам;
- ставить подножки, отвлекать других занимающихся во время выполнения упражнений;
- заниматься сразу после приема пищи;
- заниматься в плохом самочувствии.