

«ПРИНЯТА»  
Советом  
МБУ ДО «СШ «Арктика»  
Протокол № 2, от 13.04.2023г.



**ИНСТРУКЦИЯ**  
**ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ**  
**ОБУЧАЮЩИХСЯ МБУ ДО «СШ «АРКТИКА»**  
**ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**  
**(ГРЕКО-РИМСКАЯ)**

**1. Общие требования по охране жизни и здоровья обучающихся**

1.1. К занятиям греко-римской борьбой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при проведении приемов спортивной борьбы;
- повреждения связочного аппарата;
- ссадины и повреждения кожных покровов;
- ушибы при движении.

**2. Требования по охране жизни и здоровья перед началом занятий**

2.1. Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут.

2.2. Прийти в Учреждение за 15 мин до начала занятий.

2.2. При входе в Учреждение, вытереть ноги, снять верхнюю одежду, переодеть сменную обувь.

2.3. Сдать верхнюю одежду и мешок с обувью в гардероб (ценные вещи – деньги, телефон и др. в гардеробе не оставлять).

2.4. Присесть на скамейку и дождаться тренера-преподавателя.

2.5. Проходить в помещения Учреждения только вместе с тренером-преподавателем. Для старших обучающихся допускается самостоятельный проход в помещения Учреждения.

2.6. Пройти с тренером-преподавателем (самостоятельно-старшим обучающимся) в раздевалку.

**3. Требования по охране жизни и здоровья в раздевалке**

3.1. Занять свободный шкафчик.

3.2. Переодеться в спортивную форму (борцовское трико в теплое время года, спортивный костюм в холодное время года) и обувь (борцовки, кроссовки).

3.3. Вещи убрать в шкафчик, закрыть его (ценные вещи взять с собой и сдать тренеру-преподавателю на хранение).

3.4. При необходимости посетить сан.узел (после посещения помыть руки с мылом и высушить под сушилкой для рук или одноразовым полотенцем).

3.5. Вместе с тренером-преподавателем пройти в спортивный зал.

#### **4. Требования по охране жизни и здоровья во время занятий**

- 4.1. Входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя.
- 4.2. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
- 4.3. Проводить действия на борцовском ковре только по команде тренера-преподавателя.
- 4.4. Строго соблюдать правила спортивной борьбы.
- 4.5. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.
- 4.6. Соблюдать дисциплину и порядок на занятиях.
- 4.7. При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения тренера-преподавателя.
- 4.8. Не уходить с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

#### **5. Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий в спортивном зале**

- 5.1. Входить в спортивный зал только с разрешения тренера-преподавателя.
- 5.2. Выполнять все указания тренера-преподавателя.
- 5.3. Бегать в зале против часовой стрелки.
- 5.5. При выполнении упражнений в подвижных или спортивных играх не нарушать правила, не допускать грубых приемов.
- 5.6. При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения тренера-преподавателя.
- 5.7. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

#### **6. Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий в тренажерном зале**

- 6.1. Входить в тренажерный зал только с разрешения тренера-преподавателя.
- 6.2. Заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала.
- 6.3. Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и в непосредственной близости других занимающихся.
- 6.4. По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол.
- 6.5. Незнакомые или сложные и недостаточно изученные упражнения выполнять со страховкой.
- 6.6. При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения тренера-преподавателя.
- 6.7. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

#### **7. Специальные требования по охране жизни и здоровья при выполнении отдельных упражнений в греко-римской борьбе**

**Челночный бег** – на дорожке находятся только участники забега, остальные находятся на удалении от линии старта и поворота.

**Бег по залу** – выполнять против часовой стрелки (кроме случаев специальной команды тренера-преподавателя о смене направления); соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером-преподавателем; не обгонять; не разговаривать.

**Маховые движения руками** - оптимально рассредоточится по залу; амплитуду движений увеличивать постепенно, по мере разогрева мышц.

**Упражнения на гибкость** – увеличивать амплитуду движений при динамической растяжке и усилии при статической - постепенно, по мере терпимости.

**Упражнения на гибкость в парах** – на пары разбиваться по весовым категориям; выполнять аккуратно, обращая внимание на реакцию партнера.

**Выкруты рук** – расстояние между кулаками увеличивать постепенно.

**Наклон вперед стоя на возвышении** – выполнять плавно (пружинить), постепенно увеличивая.

**Подтягивания** – турник выбирать по росту; не висеть долго без движения; спрыгивать аккуратно, приземляясь на носочки.

**Отжимания от пола** – соблюдать технику выполнения упражнения.

**Прыжок в длину с места** – соблюдать технику выполнения прыжка.

**Прыжок в длину с разбега** – соблюдать технику выполнения прыжка; на дорожке находится только выполняющий прыжок, остальные находятся на удалении от линии разбега.

**Прыжок вверх** – приземляться на носочки.

**Прыжки со скакалкой** – выполняются в специальной закрытой обуви, размер скакалки подбирается по росту индивидуально.

**Прыжок через козла** – строго выполнять все указания тренера-преподавателя.

**Упражнения на брусьях** – выполнять с подстраховкой.

**Упражнения на кольцах** – кисти рук смазать магниезией, спрыгивать аккуратно.

**Упражнения на гимнастической стенке** – выполнять аккуратно, без резких движений.

**Приседания** – выполнять с прямой спиной.

**Строчные и порядковые упражнения** – оптимально рассредоточится по залу; соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером-преподавателем.

**Лыжный спорт** – одеться соответственно погодным условиям; не махать лыжными палками; обгонять со словами «Лыжню!».

**Упражнения на канате** – выполнять строго по одному; движение начинать по команде тренера; соблюдать технику выполнения упражнения; вниз быстро не съезжать; не отпускать канат пока ноги не коснулись пола.

**Метательные упражнения** – убедиться, что в направлении метания никого нет; бросок выполнять без рывков.

**Плавание** – см. инструкцию по охране жизни и здоровья, по программе «плавание».

**Упражнения с отягощениями (штанги, гири, гантели, диски)** – вес отягощения выбирать только с тренером-преподавателем, с большими весами работать с подстраховкой, соблюдать равновесие снаряда при помощи корректировки хвата; по окончании упражнения снаряд не бросать.

**Упражнения с набивными мячами** – вес мяча подбирать в соответствии с возможностями обучающегося.

**Упражнения на электрических тренажерах (беговая дорожка, велотренажер и др.)** – включать тренажер с разрешения тренера-преподавателя, внимательно прослушать правила пользования тренажером, нагрузку выбирать вместе с тренером-преподавателем, по окончании выполнения упражнения отключить тренажер.

**Упражнения с резиновыми амортизаторами** – выполнять на расстоянии, указанном тренером-преподавателем, резко резину не отпускать.

**Подвижные игры** – внимательно слушать правила игры, выполнять их, исключив грубые нарушения.

**Эстафеты** – выполнять по заданной дорожке; поворотный знак оббегать справа, передавать эстафету хлопком ладоней или аккуратной передачей инвентаря.

**Спортивные игры** – соблюдать правила соответствующих игр.

**Акробатические упражнения** – выполнять со страховкой.

**Переворот скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой – под плечо** – не выставлять руку в сторону, не опускать голову вниз, падать на спину при выполнении приема.

**Переворот скручиванием захватом спереди за плечи** – не выставлять руку, приземляться на спину, напрячь мышцы шеи.

**Переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди** – не выставлять руку, прижаться подбородком к груди, не падать на плечо.

**Переворот скручиванием рычагом через высед** – не выпрямлять руку, напрячь мышцы шеи, поднять голову.

**Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча** – не дать повернуть мышцы шеи в захвате, не выставлять руку.

**Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под разноименного плеча** – прижаться подбородком к груди, напрячь мышцы шеи.

**Переворот скручиванием за себя захватом сбоку плеча с шеей** – не падать на плечо, не выставлять руку, не опускать голову.

**Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи с дальним плечом** – выпрямить ногу, не выпрямлять руку.

**Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи и рычагом** – не поворачивать голову, держать голову ровно, напрячь мышцы шеи.

**Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи и рычагом дальней руки** – выпрямить ногу, поднять голову вверх, развернуться к сопернику.

**Переворот забеганием захватом предплечий изнутри** – развернуться от соперника, выпрямит руку в локтевом суставе.

**Переворот забеганием двумя ключами** – напрячь мышцы спины, расставить широко ноги, прижаться к коврику.

**Бросок наклоном захватом туловища сзади-сбоку** – выпрямить ногу, приземляться на спину, прижать подбородок к груди.

**Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху** – не выставлять руку в сторону, поднять голову вверх, напрячь мышцы пресса.

**Бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху** – падать с прямыми ногами, напрячь мышцы шеи, прижать подбородок к груди.

**Броски подворотом (бедро)** – приземляться на полную спину, падать страхуясь прямой рукой.

**Броски подворотом захватом сбоку плечом с шеей** – руку стараемся прижать к сопернику.

**Бросок подворотом захватом запястья** – выпрямить спину, сжать кисть в кулак, прижать руку к туловищу.

**Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу** – напрячь руку, не выпрямлять руку, присесть.

**Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища (шеи)** – выпрямить туловище, напрячь мышцы шеи, прижать свободную руку к туловищу.

**Бросок подворотом захватом шеи с плечом в сторону, обратную захваченной руке** – прямую руку вверх, расставить ноги, как можно шире, падение выполнять на всю спину.

**Бросок подворотом захватом рук с головой** – опустить руки вниз, прижать подбородок к груди, падать на всю спину.

**Бросок наклоном захватом руки на шее и туловище** – не отставлять свободную руку в сторону, прижать захваченную руку к голове, втянуть мышцы шеи в себя.

**Бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку** – напрячь мышцы шеи, прижать руку к голове, согнуть ноги в коленях.

**Бросок наклоном захватом шеи и туловища** - прижать обе руки к туловищу, согнуть ноги в коленях, приземляться на всю спину.

**Бросок наклоном захватом туловища с руками** – прижаться к сопернику, ноги прижать друг к другу, наклонить голову к одному из плечей.

**Бросок прогибом захватом рук снизу** – сложить руки на спине у соперника, прижать голову к плечу соперника, падать на всю спину.

**Бросок прогибом захватом сверху рук под плечи** – сложить руки на спине у соперника, не отставлять туловище, не стоять на прямых ногах.

**Бросок прогибом захватом шеи с плечом** – прижать руку к голове, не отставлять другую руку в сторону.

**Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху** – не просовывать голову под руку, не хватать соперника за туловище.

**Бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху** – не разворачиваться спиной к сопернику, не отводить туловище в другую сторону.

**Бросок прогибом захватом шеи и туловища** – не поворачивать голову вправо или влево, прижать руки к туловищу, не хватать соперника за пальцы.

**Бросок прогибом захватом руки двумя руками** – не выпрямлять руку в локте, не разворачиваться к сопернику спиной, не стоять на прямых ногах.

**Бросок прогибом захватом руки сверху, соединяя руки в крючок** – напрячь мышцы руки, задействовать в работе свободную руку.

**Бросок прогибом захватом руки на шее и туловище** – прижаться к сопернику, согнуть ноги в коленях, втянуть мышцы шеи в себя.

**Бросок прогибом захватом сверху одной руки за плечо, другой под плечо** – прижать одну руку к туловищу, не выпрямлять другую руку.

**Бросок прогибом захватом плеча и шеи** – обхватить рукой противника, прижать подбородок к груди.

**Сваливание сбиванием** – ноги ставить на ширине плеч, согнутые в коленях, падать на всю спину.

**Сбивание захватом шеи и туловища** – падая, не выставлять руки назад, стараться развернуться на живот при падении.

**Скручивание захватом рук с головой** – не расставлять руки в сторону, не опускать низко голову, не падать на плечо.

## **8. Требования по охране жизни и здоровья по окончании занятий**

8.1. Пройти в раздевалку.

8.2. Сполоснуться в душе.

8.3. Вытереться насухо и сразу же одеться.

8.4. При низкой температуре после душа, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

8.5. Высушить волосы под стационарным феном (если фен не включается или издает посторонние звуки незамедлительно сообщить об этом тренеру-преподавателю).

8.6. Собрать все свои вещи (проверить не остались ли вещи в шкафчике) и пройти в гардероб.

8.7. В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание Учреждения.

## **9. Требования по охране жизни и здоровья при посещении восстановительного центра (сауны)**

9.1. После плавания в бассейне перед посещением сауны вытереться насухо.

9.2. В помещение сауны заходить только с тренером-преподавателем.

9.3. В горячее отделение сауны заходить малыми партиями, по указанию тренера-преподавателя.

9.4. В горячее отделение сауны заходить в специальной шапочке из шерстяных материалов (фетр, войлок), хлопка или льна.

9.5. Заходить быстро и рассаживаться по полкам.

9.6. Перед усадкой подложить под себя специальный коврик (дощечка, полотенце и др.).

9.7. Не трогать руками нагревательные элементы сауны.

9.8. Находиться в горячем отделении сауны определенное время, указанное тренером-преподавателем.

9.9. Почувствовав недомогание, быстро выйти из горячего отделения и сообщить тренеру-преподавателю.

9.10. В горячее отделение сауны заходить указанное тренером-преподавателем число раз.

9.11. По окончании восстановительных процедур отдохнуть в течении 15 мин., принять душ, вытереться, одеться, посидеть (остынуть) в вестибюле Учреждения.

9.12. В течение 30 минут после окончания восстановительных процедур покинуть здание Учреждения.

## **10. Требования по охране жизни и здоровья по дороге в Учреждение и из Учреждения**

10.1. До выхода из дома (в зимнее время) прослушать прогноз погоды, и принять решение, о посещении занятий исходя из сообщений штаба гражданской обороны об отмене занятий.

10.2. Одеваться соответственно погоде, предусматривая возможные изменения погоды в вечернее время.

10.3. Выходить из дома заблаговременно до начала тренировки, во избежание торопливости в пути следования.

10.4. В пути следования в Учреждение и из Учреждения строго соблюдать правила дорожного движения.

10.5. Переходить дорогу к Учреждению только в специально отведенных для этих целей местах, оборудованных указателями, сигнальными светофорами и пешеходными дорожками.

10.6. Путь следования до Учреждения выбирать по освещенным участкам пути, избегая малолюдных мест.

10.7. При встрече с беспризорными животными вести себя спокойно, остановиться и переждать их движение (**не поворачиваться спиной к животному, не убегать!!!**).

10.8. При нападении беспризорного животного, постараться вперед выставить спортивную сумку (рюкзак и др.) и громко позвать на помощь.

## **11. Требования по охране жизни и здоровья во время проведения соревнований**

11.1. Во время проведения соревнований необходимо соблюдать все те же меры безопасности, что и во время учебно-тренировочного процесса.

11.2. Сделать хорошую, качественную разминку.

- 11.3. Одеть борцовское трико, спортивный костюм, теплые носки, борцовки.
- 11.4. Выйти в зал (на трибуны), сесть на скамейку и спокойно ожидать своей схватки.
- 11.5. Если тренер-преподаватель задействован в качестве судьи, то проявить максимум самостоятельности и сознательности при подготовке к схватке.
- 11.6. Младшим обучающимся необходимо слушаться спортсмена-инструктора (старшего обучающегося), закрепленного за ними тренером-преподавателем.
- 11.7. По окончании соревнований Учреждение (объект, где проводятся соревнования) покинуть с разрешения тренера-преподавателя.

## **12. Требования по охране жизни и здоровья в чрезвычайных ситуациях**

- 12.1. При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 12.2. При любом другом недомогании (вялость, слабость, головная боль, головокружение, боли в области живота, тошнота, боли в спине, в руках или ногах) сообщить тренеру-преподавателю и действовать по его указаниям.
- 12.3. При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам тренера-преподавателя.

### **В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ ЗАПРЕЩЕНО:**

- самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;
- заниматься со штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределенным нагрузочным весом;
- выполнять сложные, с большим тренировочным весом упражнения без подстраховки;
- бросать снаряды;
- брать снаряды, не предназначенные для соответствующего этапа подготовки;
- переносить тяжелые снаряды и оборудование;
- мешать другим обучающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников учебно-тренировочного процесса;
- выкручивать пальцы рук и ног;
- осуществлять любой захват с целью нанесения повреждения или вызывания боли;
- осуществлять захваты, которые могут привести к вывиху;
- скручивать шею или спину;
- осуществлять захват головы без руки.

### **В УЧРЕЖДЕНИИ ЗАПРЕЩЕНО:**

- заходить в помещения Учреждения, не предназначенные для учебно-тренировочного процесса;
- передвигаться бегом;
- кататься на перилах лестниц;
- оставаться по окончании занятий более 15 мин. (за исключением случаев, когда тренер-преподаватель попросил остаться, по каким-либо причинам);
- трогать средства пожаротушения (огнетушители, рукава и т.д.), открывать пожарные шкафы;
- прикасаться к электрооборудованию, открывать двери электрошкафов.
- оставлять включенными электрические лампочки и краны в сан.узлах и душевых;
- хлопать дверьми;

- выяснять отношения в грубой словесной или физической форме;
- обижать младших обучающихся;
- неуважительно относиться к обучающимся и работникам Учреждения.

**В УЧРЕЖДЕНИИ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ:**

- вежливое отношение ко всем участникам учебно-тренировочного процесса;
- соблюдение порядка и правил поведения;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию Учреждения;
- бдительность и равнодушное отношение к деятельности Учреждения.