

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

«УТВЕРЖДЕНА»  
приказом директора  
МБУ ДО «СШ «Арктика»  
от 13 апреля 2023г. № 53



**ИНСТРУКЦИЯ**  
**ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ**  
**ОБУЧАЮЩИХСЯ МБУ ДО «СШ «АРКТИКА»**  
**ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**«ГИРЕВОЙ СПОРТ»**

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

1.1. К занятиям гиревым спортом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы мышечной системы;
- повреждения связочного аппарата;
- «срыв» захвата штанги, гири;
- удар снарядом;
- рикошет снаряда при бросании.

**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 (велосипедки и футболка в теплое время года, спортивный костюм в холодное время года) и обувь (штангетки, 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. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.
- 4.4. Соблюдать дисциплину и порядок на занятиях.
- 4.5. При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения тренера-преподавателя.
- 4.6. Не уходить с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

#### **5. Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий гиревым спортом**

- 5.1. Заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала.
- 5.2. Перед началом выполнения упражнения следует осмотреться вокруг и убедиться, что на полу нет посторонних предметов и в непосредственной близости (ближе полутора метров) других спортсменов.
- 5.3. При выполнении упражнений, продолжительных по времени или с тяжелыми свободными весами, а также требующих прочного захвата натереть ладони магнезией или использовать кистевые ремни.
- 5.4. Упражнения следует выполнять точно, сосредоточенно, с соблюдением техники.
- 5.5. По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол.
- 5.5. Незнакомые или сложные и недостаточно изученные упражнения выполнять со страховкой.
- 5.6. При выполнении упражнений в подвижных или спортивных играх не нарушать правила, не допускать грубых приемов.
- 5.7. При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения тренера-преподавателя.
- 5.8. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

#### **6. Специальные требования по охране жизни и здоровья при выполнении отдельных упражнений в гиревом спорте**

**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 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;

**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;

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

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

**Упражнения на кольцах** – кисти рук смазать магнезией, спрыгивать аккуратно;

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

**Приседания** – выполнять с прямой спиной;

**Стреловые и порядковые упражнения** – оптимально рассредоточиться 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-преподавателя; 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, не применять грубые и опасные приемы;

**Акробатические упражнения** – выполнять со страховкой;

**Рывок** – одно из соревновательных упражнений в гиревом спорте. Упражнение выполняется в один прием, запрещено отдыхать с гирей в положении наклона во избежание травм спины. Перед началом упражнения обучающийся должен занять помост, стать в его центре, стопы нужно поставить параллельно друг другу на ширине плеч, прогнуть спину (грудь вперед, таз назад), голова смотрит вперед, гиря стоит чуть впереди ног, для того чтобы сразу выполнить глубокий замах-уход гири между ногами назад. При выполнении рывка спортсмен должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать ее. В момент фиксации гири вверху рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, нужно следить за выполнением упражнения технически

правильно, внимательно и сосредоточенно. Обязательно каждый подъем фиксировать гири, насколько позволяет растяжка. Дужка гири должна лежать на основании ладони, ближе к лучезапястному суставу. Нельзя задерживать дыхание при выполнении упражнения;

**Толчок** - одно из соревновательных упражнений в гиревом спорте. Перед началом упражнения рекомендуется провести полноценную растяжку мышц и связок. Выполнять упражнение необходимо технически правильно. Нельзя задерживать дыхание при выполнении упражнения. Нельзя в момент фиксации обращать большие пальцы рук друг к другу;

**Гиперэкстензия** – выполняется на специальном тренажере. При выполнении упражнения необходимо подогнать станок по росту спортсмена, таким образом, чтобы обеспечить максимальную проработку мышц спины с хорошей фиксацией ног;

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

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

6.1. Выйти из зала и пройти в раздевалку (шагом).

6.2. Сполоснуться в душе (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке), категорически запрещено вносить в душ моющие средства в стеклянной таре.

6.3. Вытереться насухо и сразу же одеться.

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

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

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

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

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

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

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

7.4. Заходить быстро и рассаживаться по полкам.

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

7.6. Не трогать руками нагревательные элементы сауны.

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

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

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

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

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

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

- 8.1. 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.
- 8.2. Одеваться соответственно погоде, предусматривая возможные изменения погоды в вечернее время.
- 8.3. Выходить из дома заблаговременно до начала тренировки, во избежание торопливости в пути следования.
- 8.4. В пути следования в Учреждение и из Учреждения строго соблюдать правила дорожного движения.
- 8.5. Переходить дорогу к Учреждению только в специально отведенных для этих целей местах, оборудованных указателями, сигнальными светофорами и пешеходными дорожками.
- 8.6. Путь следования до Учреждения выбирать по освещенным участкам пути, избегая малолюдных мест;
- 8.7. При встрече с беспризорными животными вести себя спокойно, остановиться и переждать их движение (**не поворачиваться спиной к животному, не убегать!!!**).
- 8.8. При нападении беспризорного животного, постараться вперед выставить спортивную сумку (рюкзак и др.) и громко позвать на помощь.

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

- 9.1. Во время проведения соревнований необходимо соблюдать все те же меры безопасности, что и во время учебно-тренировочного процесса.
- 9.2. Сделать хорошую, качественную разминку.
- 9.3. Спокойно ожидать своего времени выхода на помост.
- 9.4. Если тренер-преподаватель задействован в качестве судьи, то проявить максимум самостоятельности и сознательности при подготовке к выходу на помост.
- 9.5. Младшим обучающимся необходимо слушаться спортсмена-инструктора (старшего обучающегося), закрепленного за ними тренером-преподавателем.
- 9.6. По окончании соревнований Учреждение (объект, где проводятся соревнования) покинуть с разрешения тренера-преподавателя.

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

- 10.1. При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 10.2. 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.
- 10.3. При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам тренера-преподавателя.

### **В ГИРЕВОМ СПОРТЕ 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;
- находиться в створе движения гири (гирь), впереди, ближе трех метров от спортсмена, выполняющего рывок или толчок по длинному циклу;
- мешать другим занимающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников учебно-тренировочного процесса;

#### **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.