

«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
«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

1. Общие требования по охране жизни и здоровья обучающихся

1.1. К занятиям по спортивной аэробике допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений с непригодным спортивным инвентарём и принадлежностями, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений с нарушением требований безопасности;
- выполнение упражнений без разминки.

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 (спортивные лосины и футболка в теплое время года, спортивный костюм в холодное время года) и обувь (кроссовки, кеды, чешки).

3.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т.п.)

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. Быть внимательным при перемещении по залу.
- 4.4. Танцевальные движения выполнять на шагах, следить чтобы пятка каждый раз становилась на пол.
- 4.5. При выполнении упражнений спина должна быть прямой.
- 4.6. Избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничном отделах.
- 4.7. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера-преподавателя.
- 4.8. При наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро.
- 4.9. При выполнении упражнений в подвижных или спортивных играх не нарушать правила, не допускать грубых приемов.
- 4.10. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.
- 4.11. Соблюдать дисциплину и порядок на занятиях.
- 4.12. При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения тренера-преподавателя.
- 4.13. Не уходить с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

5. Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий в тренажерном зале.

- 5.1. Входить в тренажерный зал только с разрешения тренера-преподавателя.
- 5.2. Заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала.
- 5.3. Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и в непосредственной близости других занимающихся.
- 5.4. По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол.
- 5.5. Незнакомые или сложные и недостаточно изученные упражнения выполнять со страховкой.
- 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 при выполнении отдельных упражнений в спортивной аэробике:

Стойка на лопатках «березка» - предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса. Освоить исходное положение и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на неё. Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью тренера-преподавателя.

Перевороты боком «колесо» - выполнять со страховкой, страхующий находится со стороны спины занимающегося и поддерживает его за поясницу.

Мост – предварительно размять мышцы спины; при выполнении иметь не скользящую обувь.

Шпагат – предварительно разогреть мышцы ног.

Перекаты – при выполнении перекатов назад не следует поднимать плечи, прогибаться, а также подставлять руки и откидывать голову назад. При перекате вперед плечи должны как бы догонять ноги, голову следует держать на груди, сохраняя при этом положение группировки.

Кувырок – не поднимать плечи и голову в упоре присев, не откидываясь назад, из упора присев не опускать руки и не подставлять их, не разводить локти при постановке ладоней и ладони ставить на ширине плеч, при выполнении кувырка в положении лежа на спине ноги не выпрямлять. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Обучение кувырку осуществлять на гимнастическом мате.

Стойка на руках – опорная нога ставится не вперед, а под себя вследствие чего происходит падение на руки; при постановке рук не ставить голову на грудь; выполняя толчок, не оттягиваться от стойки; после остановки рук не поднимать плечи и не прогибаться; ноги в стойке не расслаблять и не разводить.

Выпады в полуприседе – не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног, не выводить колени вперед, удерживать их над носками.

Махи ногами – не выполнять выше 90 градусов.

Упражнения с предметами – соблюдать установленные интервал и дистанцию.

Упражнения на мяче – точно располагать центр тяжести своего тела над ним, контролировать перемещение мяча под собой. Мяч должен соответствовать весовой категории обучающегося.

Степ – не ставить ногу на край ступа.

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 брусках – 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.

Строевые 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.

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 специализированных тренажерах – хюттелях – нагрузку выбирать вместе с тренером-преподавателем, резко не отпускать лопаточки.

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.

7. Требования по охране жизни и здоровья по окончании занятий

7.1. Выйдя из зала пройти в раздевалку.

7.2. Сполоснуться в душе.

7.3. Вытереться насухо и сразу же одеться.

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

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

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

8. Требования по охране жизни и здоровья при посещении восстановительного центра (сауны)

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

- 8.2. В горячее отделение сауны заходить малыми партиями, по указанию тренера-преподавателя.
- 8.3. В горячее отделение сауны заходить в специальной шапочке из шерстяных материалов (фетр, войлок), хлопка или льна.
- 8.4. Заходить быстро и рассаживаться по полкам.
- 8.5. Перед усадкой подложить под себя специальный коврик (дощечка, полотенце и др.).
- 8.6. Не трогать руками нагревательные элементы сауны.
- 8.7. Находиться в горячем отделении сауны определенное время, указанное тренером-преподавателем.
- 8.8. Почувствовав недомогание, быстро выйти из горячего отделения и сообщить тренеру-преподавателю.
- 8.9. В горячее отделение сауны заходить указанное тренером-преподавателем число раз.
- 8.10 По окончании восстановительных процедур отдохнуть в течении 15 мин., принять душ, вытереться, одеться, посидеть (остынуть) в вестибюле Учреждения.
- 8.11. В течение 30 минут после окончания восстановительных процедур покинуть здание Учреждения.

9. Требования по охране жизни и здоровья по дороге в Учреждение и из Учреждения

- 9.1. До выхода из дома (в зимнее время) прослушать прогноз погоды для, и принять решение, о посещении занятий исходя из сообщений штаба гражданской обороны об отмене занятий.
- 9.2. Одеваться соответственно погоде, предусматривая возможные изменения погоды в вечернее время.
- 9.3. Выходить из дома заблаговременно до начала тренировки, во избежание торопливости в пути следования.
- 9.4. В пути следования в Учреждение и из Учреждения строго соблюдать правила дорожного движения.
- 9.5. Переходить дорогу к Учреждению только в специально отведенных для этих целей местах, оборудованных указателями, сигнальными светофорами и пешеходными дорожками.
- 9.6. Путь следования до Учреждения выбирать по освещенным участкам пути, избегая малолюдных мест.
- 9.7. При встрече с беспризорными животными вести себя спокойно, остановиться и переждать их движение (**не поворачиваться спиной к животному, не убегать!!!**).
- 9.8. При нападении беспризорного животного, постараться вперед выставить спортивную сумку (рюкзак и др.) и громко позвать на помощь.

10. Требования по охране жизни и здоровья во время проведения соревнований

- 10.1. Во время проведения соревнований необходимо соблюдать все те же меры безопасности, что и во время учебно-тренировочного процесса.
- 10.2. Сделать хорошую, качественную разминку.
- 10.3. Если тренер-преподаватель задействован в качестве судьи, то проявить максимум самостоятельности и сознательности при подготовке к старту.
- 10.4. Младшим обучающимся необходимо слушаться спортсмена-инструктора (старшего обучающегося), закрепленного за ними тренером-преподавателем.
- 10.5. По окончании соревнований Учреждение (объект, где проводятся соревнования) покинуть с разрешения тренера.

11. Требования по охране жизни и здоровья в чрезвычайных ситуациях

11.1. При получении травмы или 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.

11.2. При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам тренера-преподавателя.

В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ ЗАПРЕЩЕНО:

- самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;
- заниматься спортивной аэробикой, имея серьги, браслеты, перстни, а также длинные ногти на руках и ногах;
- 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.

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.