

«ПРИНЯТА»

Советом

МБУ «СШ «Олимпиец»

Протокол № 11, от 29 декабря 2018г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом директора

МБУ «СШ «Олимпиец»

от 29 декабря 2019г. № 191



**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ
СПОРТСМЕНОВ МБУ «СШ «ОЛИМПИЕЦ»
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

1. Общие требования по охране жизни и здоровья спортсменов

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.

2.5. Проходить в помещения Учреждения только вместе с тренером. Для старших спортсменов допускается самостоятельный проход в помещения Учреждения.

2.6. Пройти с тренером (самостоятельно-старшим спортсменам) 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 занимающихся (висячие сережки, часы, браслеты и т.п.)
- 3.4. Вещи убрать в шкафчик, закрыть его (ценные вещи взять с собой и сдать тренеру на хранение).
- 3.5. При необходимости посетить сан.узел (после посещения помыть руки с мылом и высушить под сушилкой для рук или одноразовым полотенцем).
- 3.6. Вместе с тренером пройти в спортивный зал.

4. Требования по охране жизни и здоровья во время занятий

- 4.1. Входить в зал только с разрешения тренера.
- 4.2. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.
- 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.
- 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
- 4.13. Не уходить с занятий без разрешения тренера.

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

- 5.1. Входить в тренажерный зал только с разрешения тренера.
- 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.
- 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:

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 стена.

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; 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 усилие 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.

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.

Строевые и порядковые упражнения – оптимально рассредоточится по залу; соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером.

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.

Упражнения с отягощениями (штанги, гири, гантели, диски) – вес отягощения выбирать только с тренером, 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, резко не отпускать лопаточки.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами – выполнять на расстоянии указанном тренером, 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).
- 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.
- 8.2. В горячее отделение сауны заходить малыми партиями, по указанию тренера.
- 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.
- 8.8. Почувствовав недомогание, быстро выйти из горячего отделения и сообщить тренеру.
- 8.9. В горячее отделение сауны заходить указанное тренером 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, оборудованными 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 тренировочного процесса.

10.2. Сделать хорошую, качественную разминку.

10.3. Если тренер задействован в качестве судьи, то проявить максимум самостоятельности и сознательности при подготовке к старту.

10.4. Младшим учащимся необходимо слушаться спортсмена-инструктора (старшего спортсмена), закрепленного за ними тренером.

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 и действовать по его указаниям.

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

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 занимающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников тренировочного процесса.

В УЧРЕЖДЕНИИ ЗАПРЕЩЕНО:

- заходить в помещения Учреждения, не предназначенные для тренировочного процесса;
- передвигаться бегом;
- кататься на перилах лестниц;
- оставаться по окончании занятий более 15 мин. (за исключением случаев, когда тренер 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 спортсменов;
- неуважительно относиться к спортсменам и работникам Учреждения.

В УЧРЕЖДЕНИИ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ:

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

С инструкцией по охране жизни и здоровья спортсменов МБУ «СШ «Олимпиец» по программе спортивной подготовки «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА» ознакомлены:

1. Базанова Ю.Ю.
2. Воробьева М.Н.
3. Журавлева О.В.
4. Зверева О.В.
5. Зыбайлова Е.А.
6. Кульман Н.А.
7. Сабирова Т.Н.
8. Смотрина Т.И.
9. Смотрин А.Л.
10. Щербакова А.П.
11. Шабанов В.А.
12. Щербань О.А.