

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Лесниковский лицей имени Героя России Тюнина А.В.»

Принята (согласована)
на заседании педагогического совета
«_30_»_августа_____2023г.
протокол №_1_

Утверждаю
И.о.директора МКОУ «Лесниковский лицей
имени Героя России Тюнина А.В.»
_____О.В.Павлова
Приказ «30» августа 2023г. № Б1- 143

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Физкультурно-спортивной направленности

«Гиревой спорт»

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 1 года

Кузьмин Николай Николаевич,
педагог дополнительного образования

Содержание

Паспорт программы

1. Пояснительная записка

1.2. Цели программы

1.3. Задачи программы

1.4. Содержание учебного плана

1.5. Планируемый результат

2. Условия реализации программы

2.1. Форма аттестации

2.2. Оценочные и методические материалы

2.3. Методические материалы

2.4. Список литературы

3. Календарно-тематический план

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

Паспорт программы

ФИО, должность разработчика(ов) программы	Кузьмин Николай Николаевич, педагог дополнительного образования
Полное наименование образовательного учреждения	МБОУ ДО «Кетовский детско-юношеский центр»
Название программы	МКОУ «Лесниковский лицей имени Героя России Тюнина А.В.»
Название объединения	Гиревой спорт
Тип программы	Модифицированная
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Спорт
Вид программы	Профильная
Возраст учащихся	8-18 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов	3 занятия в неделю (2 занятия по 1 часу и 1 занятие 3 часа)
Уровень освоения программы	Профессионально-ориентированный уровень
Цель программы	Развить у обучающихся физическое качество - сила, выносливость, привить любовь к спорту, формировать навыки здорового образа жизни.
С какого года реализуется программа	2023

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Гиревой спорт» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.**

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке.

Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

-Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

-Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);

-Паспорта приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Устава МКОУ «Лесниковский лицей имени Героя России Тюнина А.В.»

Актуальность данной программы состоит в том, что в настоящее время гиревой спорт стал популярным и востребованным видом спорта среди обучающихся среднего и старшего звена общеобразовательных организаций. В свою очередь гиревой спорт ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Данная программа разработана для обучающихся, желающих заниматься общефизической подготовкой на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также, на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной организации.

Отличительной особенностью данной программы нетрадиционные виды упражнений с использованием техник стретчинга, ramping, элементы crossfit.

Программа адресована обучающимся в возрасте 8 лет и старше. Набор в объединение ведется не зависимо от пола и физической подготовки. Предполагаемый состав группы разновозрастной.

Для обучающихся 8-18 лет больший уклон на общую физическую подготовку (далее - ОФП). Так же обучающихся 8-18 к ОФП добавляется специальная физическая подготовка (далее - СФП), которая направлена на упражнения силовой направленности. Деятельность обучающихся лет нацелена главным образом на работу с мышцами трех групп: гликолитические мышечные волокна (ГМВ), окислительные мышечные волокна (ОМВ), высокопороговые мышечные волокна (ВМВ). Наполняемость группы составляет 12-20 человек.

Срок обучения по программе составляет 1 год , 170 часов.

Уровень программы: углубленный

Форма обучения очная. Возможна дистанционная форма обучения.

Формы организации и режим занятий: Занятия группы проводятся 3 занятия в неделю (2занятия по 1 часу и 1 занятие 3 часа), т.е. 5 часа в неделю (170 часов в год).

Кадровое обеспечение: Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

1.1. Цель программы

Развитие индивидуальных способностей, самореализация личности обучающегося на основе формирования интереса к спорту и физической культуре через знакомство со спортивными тренажерами.

1.2. Задачи программы

Обучающие:

- способствовать выявлению и развитию у учащихся интереса к спорту;
- научить основам техники различных видов двигательной деятельности;
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности;
- совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры в общеобразовательной школе;
- сформировать жизненно важные навыки и умения, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности;
- сформировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- способствовать развитию физических качеств (выносливость, быстрота, скорость);
- способствовать развитию интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитать морально-этические и волевые качества;
- воспитать умение доводить дело до конца;
- научить оказывать помощь младшим товарищам;
- сформировать навык самодисциплины.

Рабочая программа

1.3. Учебный план

34 недели – 102 занятия

№	Раздел подготовки	Этап подготовки НП - 1
		3 занятия в неделю (2 занятия по 1 часу и 1 занятие 3 часа)
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	50
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	64
3	Техническая, технико-тактическая подготовка	50
4	Теоретическая подготовка	2
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2

6	Контрольно – переводные нормативы	2
	Общее количество часов	102 занятия (170 часов)

1.4. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с обучающимися. Презентация программы обучения. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном зале. Требования к одежде и обуви занимающихся в тренажерной зале. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах.

2. Основы теоретических знаний

Теория: Терминология по программе. Тренажеры как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом, восстановления опорно-двигательного аппарата человека. Цель использования тренажеров (повышение резервов организма, средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, сохранения здоровья, бодрости, высокой работоспособности; развитие силы, силовой выносливости; увеличение объема мышц, улучшение рельефности мышц; исправление недостатков фигуры (отвислый живот, сутулая спина, впалая грудь) и т.д.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП.

Практика: Техника проведения ОРУ без предметов. Техника проведения ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч и пр.). Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

4. Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг) СФП

Теория: Гири, гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гирь, гантелей. Подбор грифа и дисков. **Практика:** Физкультурные комплексы упражнений с гирями, гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гирями, гантелями и штангой. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка. CrossFit.

4.1. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса

Теория: Характеристика мышц: бицепс, трицепс, дельта передняя, дельта задняя, трапециевидная мышца, верхняя грудная мышца

Практика. Упражнения с гантелями, блинами. Подбор тренажеров для развития плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

4.2. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук

Теория: Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека.

Практика: Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

4.3. Упражнения для развития мышц спины и пресса

Теория: Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца. Виды мышц спина: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца.

Практика: Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Упражнения для пресса с блинами.

4.4. Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук

Теория: Строение трицепса. Техника правильной тренировки трицепса. Группы мышц ног, их значение.

Практика: Подбор тренажеров для развития мышц ног и трицепса рук. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

5. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка)

Теория: Виды кардиотренажеров. Правила индивидуального подбора кардиотренажеров. Регулирование и настройка кардиотренажеров под занимающегося.

Практика: техника безопасности выполнения упражнений на кардиотренажерах, беговой дорожке, велотренажере.

6. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов обучения за год.

Практика: Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов.

1.5. Планируемые результаты

Личностные:

Обучающиеся:

- будут понимать о необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- сформируют навыки развития собственной культуры здорового образа жизни;
- получат знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- разовьют готовность и способность к саморазвитию и самообучению, личностному самоопределению;
- сформируют уважительное отношение к иному мнению;
- овладеют навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- разовьют этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- приобретут навык самодисциплины, самоорганизации;
- разовьют умение управлять своими эмоциями, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- приобретут навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- разовьют понятие об оказании бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные:

Учащиеся:

- научатся самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- научатся планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- смогут самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- разовьют умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные:

Обучающиеся:

- будут знать правила безопасности при выполнении тех или иных физических упражнений на спортивных тренажерах;
- научатся простейшим способам самодиагностики и наблюдения за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- освоят комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- научатся правильно работать на спортивных тренажерах с учетом своих физических возможностей и своего самочувствия.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	02 сентября текущего учебного года	согласно календарно-тематическому плану на текущий учебный год	34	170	3 раза в неделю, 2 занятия по 1 часу и 1 занятие 3 часа.

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Занятия проводятся в тренажерном зале, на базе общеобразовательного учреждения, в соответствии с СанПин.

Оборудование: (прописать количество)

- Гимнастические коврики – 2
- Скакалки – 4
- Шведская стенка – 2
- Турник – 1
- Брусья – 1
- Гири – 26
- Гантели - 32
- Эспандеры – 2
- Силовые тренажеры - 6
- Олимпийские штанги - 5

Информационное обеспечение

Формы проведения занятий:

- теоретическое (беседа);
- комбинированное (сочетание теории и практики);
- тренинг.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая (работы в группах);
- по подгруппам (по командам);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);
- работа в паре.

2.1. Формы аттестации

Контрольные занятия, Первенства и Чемпионаты районов, Первенства и Чемпионаты Курганской области по гиревому спорту.

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

- контроль выполнения учащимися упражнений во время практических занятий;
- участие в соревнованиях;
- участие в проведении открытых занятий.

2.2. Оценочные и методические материалы

**Контрольные нормативы
по общей и специальной физической подготовке**

Юноши 8-10 лет

№	Наименование упражнений	Уровень Низкий	Уровень Средний	Уровень Высокий
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-3	4-6	7-10 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	125-130	131-150	151-165 >
3.	Бросок набивного мяча из-за головы (мяч- 1кг) (м)	1-2	3-4	5 >
4.	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	15-20	21-30	31-40 >
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	20-30	31-40	41-47 >

Девочки 8-10 лет

№	Наименование упражнений	Уровень Низкий	Уровень Средний	Уровень Высокий
1.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	5-10	11-14	15-18 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	115-120	121-130	131-150 >
3.	Бросок набивного мяча из-за головы (мяч- 1 кг) (м)	1-2	3-4	5 >
4.	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	10-14	15-18	19-25 >
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	15-20	21-30	31-40 >

Юноши 11-15 лет

№	Наименование упражнений	Уровень Низкий	Уровень Средний	Уровень Высокий
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-6	7-10	11-15 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	150-170	171-180	181-220 >
3.	Сумма двоеборья (толчек+рывок гири)	30-60	61-80	81-120 >
4.	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	25-36	37-42	43-50 >
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-50 >

Девушки 11-15 лет

№	Наименование упражнений	Уровень Низкий	Уровень Средний	Уровень Высокий
1.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	8-10	11-15	16-20 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	140-160	161-170	171-190 >
3.	Сгибание и разгибание рук от пола (кол-во раз)	8-10	11-18	19-25 >
4.	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	20-25	26-34	35-40 >
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	20-34	35-39	40-42 >

Юноши 16-18 лет

№	Наименование упражнений	Уровень Низкий	Уровень Средний	Уровень Высокий
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5-7	8-12	13-18 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	160-180	181-210	211-230 >
3.	Сумма двоеборья (толчек+рывок гири)	60-80	81-100	101-150 >
4.	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	30-35	36-45	46-55 >
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	30-36	37-45	45-55 >

Девушки 16-18 лет

№	Наименование упражнений	Уровень Низкий	Уровень Средний	Уровень Высокий
1.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	8- 10	11-15	16-20 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	145-165	166-172	173-195>
3.	Сгибание и разгибание рук от пола (кол-во раз)	10-15	16-20	21-30>
4.	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	22-27	28-35	36-45>
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	22-35	36-40	41-45>

2.3. Методические материалы

Форма организации учебного занятия: тренировка, соревнования, открытые занятия, мастеркласс.

Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения:

- Словесный метод – объяснение техники выполнения упражнений, беседы об анатомии тела человека.
- Наглядный метод – выполнение упражнений по показу.
- Игровой метод.
- Игровой метод учитывает элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность совершенствовать разнообразные двигательные навыки, развивает самостоятельность движений, быстроту ответной реакции на изменяющиеся условия, развивает творческую инициативу.
- Соревновательный метод - используется в целях совершенствования уже отработанных двигательных навыков. Особенно важным является воспитание коллективизма.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, диагностическая карта, инструкция по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале для занятий гиревым спортом представлены в Приложениях 1,2.

2.4. Список литературы

Для педагогов:

1. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
3. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
4. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост.гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
5. Гиревой спорт: Правила соревнований.– Рыбинск:Президиум ВФГС,2007.– 12
6. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
7. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
8. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
10. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. Занятие 2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.

Интернет - ресурсы:

№	Наименование ресурса	Ссылка
1	Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
2	Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
3	Федерация гиревого спорта России	http://www. Vfgs.ru/
4	Международная Федерация гиревого спорта	http://igsf.biz/dir/
5	Международный Союз гиревого спорта	http://www.giri-iukl.com/ru/
6	Гиревой спорт. Портал о гиревом спорте в России	http://www.girevik-online.ru/

**3. Календарно-тематический план
2023 – 2024 учебный год
Дни занятий: Вт. Чт. Сб.**

№ п/п	Кол-во часов	Содержание занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1	Влияние занятий с гирями на строение и функции организма спортсмена. Гиревой спорт в России.	Школа	беседа
2	1	Гигиена, закаливание, питание гиревиков. Техника безопасности и профилактики травматизма.	Школа	беседа
3-4	1 1	Врачебный контроль, самоконтроль. Основы техники толчка и рывка гирями.	Школа	беседа
5-6	1 1	Моральная и специальная волевая физическая подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.	Школа	беседа
7-11	2 3	Техника толчка. Техника рывка.	Школа	наблюдение
12-16	2 3	ОФП, СФП. Игра "Футбол".	Школа Стадион КГСХА	наблюдение
17-21	2 3	Силовая подготовка. Бег 2 км, ОФП, СФП.	Школа Стадион КГСХА	наблюдение
22-27	2 3	Техника толчка. Техника рывка.	Школа	наблюдение
28-32	2 3	Силовая подготовка. ОФП, СФП, ОРУ.	Школа	наблюдение
33-37	2 3	Разминка, техника толчка. Разминка, техника рывка.	Школа	наблюдение
38-42	2 3	Силовая подготовка. Техника рывка.	Школа	наблюдение
43-47	2 3	Техника толчка. Силовая подготовка.	Школа	наблюдение
48-52	2 3	Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	Школа Главный корпус	анализ

53-57	2 3	ОФП, ОРУ, СФП. Силовая подготовка.	Школа	наблюдение
58-62	2 3	Разминка, техника толчка. Разминка, техника рывка.	Школа	наблюдение
63-67	2 3	Силовая подготовка. Разминка, техника толчка.	Школа	наблюдение
68-72	2 3	Разминка, техника рывка. ОФП, СФП.	Школа	наблюдение
73-77	2 3	Общеразвивающие упражнения. ОФП, СФП.	Школа	наблюдение
78-82	2 3	Техника толчка. Техника рывка.	Школа	наблюдение
83-87	2 3	СФП, ОФП, ОРУ. Разгрузочный день.	Школа	наблюдение
88-92	2 3	Силовая подготовка. Развивающие упражнения.	Школа	наблюдение
93-97	2 3	Спец. физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	Школа	наблюдение
98-102	2 3	Техника толчка. Техника рывка.	Школа	наблюдение

**Инструкция
по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале**

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда в объеме настоящей инструкции с регистрацией проведенного инструктажа в специальном журнале.

Учащиеся с подготовительной и специальной медицинскими группами к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Учащиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае немедленно сообщить педагогу (преподавателю) или тренеру, который в свою очередь сообщает администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале учащиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии и правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования техники безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя или тренера.

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

34. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы преподавателя или тренажера, самовольно не предпринимать никаких действий.

35. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю или тренеру.

Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении травмы, немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему и при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проверить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.