# Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Юность» г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края

**Конспект теоретического занятия по пауэрлифтингу**

**"** ИНСТРУКЦИИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**"**

**Подготовили педагоги : Махота Э.С Никитин М.Г**

ИНСТРУКЦИИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ О ПАУЭРЛИФТИНГУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Для воспитанников учреждения МАУ ДО "ЮНОСТЬ" предлагается самостоятельно изучить материал по техники безопасности тренировочного процесса в домашних условиях, а так же вспомнить общие условия требования безопасности в учреждении при занятиях пауэрлифтинга.

**1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям силовыми видами спорта допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

1.2. Опасные факторы:

- травмы мышечной системы;

-повреждение опорно-двигательного аппарата;

- «срыв» захвата штанги, гири;

- удар снарядом;

- рикошет при работе с изометрическими снарядами. ( пружины, резиновые ленты, экспандеры, специализированные бинты для пауэрлифтинга)

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 40-60 минут;

2.2. Переодеться в спортивную форму и обувь;

2.3. Сделать объемную разминку.

**3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1 Обязательный осмотр рабочей/тренировочной зоны пере началом занятия;

3.2. Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и расстояния для выполнения упражнения достаточно для исключения травматизма во время тренировочного процесса

3.3 Внимательно изучить последовательность и дозировку предлагаемой тренировки и выбрать оптимальные упражнения исходя из:

- условий (площади) тренировочного места;

-устойчивость полового покрытия и исключения скольжения;

-исправность имеющегося инвентаря;

-оценить самочувствие и физическую форму исходя из предыдущего занятия;

3.5. При выполнении упражнений, требующих прочного захвата натереть ладони магнезией или использовать кистевые ремни;

3.6. По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол;

3.7. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА ЗАПРЕЩЕНО( ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАНИМАЮЩИМСЯ):

• 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;

• Мешать другим занимающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников учебно-тренировочного процесса.

**Требования безопасности по окончании занятий.**

4.1. Выйдя из зала, сполоснуться в душе, вытереться насухо и сразу же одеться;

4.2. В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание спортзала.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

5.1. При получении травмы сообщить об этом тренеру;

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