|  |
| --- |
|    УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по учебно- |
|  методической работе ГУДО «Центр |
|  творчества «Эверест» г.Могилева» |
|  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Голодникова |
|  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. |

**ПРАВИЛА** **№\_\_25\_\_\_\_\_**

безопасности при занятиях аэробикой

 **I. Общие требования безопасности**
К занятиям допускаются учащиеся:
- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям занятий.

***Учащийся должен:***
- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.
Занятия должны проводиться на деревянном полу с использованием коврика или на ковровом покрытии с ровной поверхностью, хорошо закрепленном к полу и не имеющем заворотов и бугров.
Помните, что при выполнении упражнений с гимнастическим инвентарем безопасность во многом зависит от его исправности:
**- гантели сборно-разборные**должны иметь плотно прилегающие зажимы, а вес соответствовать силовым возможностям;
**- степ**должен быть устойчивым с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью и закругленными краями;
- **мяч** должен быть упругим с плотно закрытым отверстием для накачивания (допустима легкая приспущенность);
**- скакалка** должна соответствовать ростовым данным занимающегося и не иметь узлов и порывов;
**- резиновый бинт**должен быть достаточной длины, не менее 1 м и без порывов.
Выполняя упражнения, соблюдайте достаточный интервал и дистанцию.
Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.
За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

 **Требования безопасности перед началом занятий**
***Учащийся должен:***
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т. д.);
- под руководством учителя подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.
 **Требования безопасности во время занятий**
***Учащийся должен:***
- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- быть внимательным при перемещениях по спортивному залу;
- танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол;
- обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений спина должна быть прямой;
- избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничном отделах;
- при наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро;
- не выполнять наклоны на прямых ногах.
***Выполняя выпады в полуприседе:***
- не наклоняйте чрезмерно туловище вперед, не заваливайтесь на большие пальцы ног;
- не выводите колени вперед, удерживайте их над носками. Движения рук должны быть под контролем, избегайте чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах;
- не выполняйте высоких махов ногами (выше 90°) и большого количества подскоков;
- при выполнении упражнений с предметами соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.
***При выполнении упражнений на мяче:***
- точно располагайте центр тяжести своего тела над ним;
- движения выполняйте правильно;
- контролируйте перемещение мяча под собой.
Мяч должен соответствовать весовой категории от 50 до 70 кг и выше.
***Упражнения с перемещениями:***
- используйте упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем.
**Степ:**при выполнении упражнений не ставьте ногу на край степа.
**Гантели, скакалка:**при выполнении упражнения крепко держите их в руках, руки должны быть сухими.

 **Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**
***Учащийся должен:***
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**Требования безопасности по окончании занятий**
***Учащийся должен:***
- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Харкевич