

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

СОГЛАСОВАНО
Протокол ПК
от 09.08.2024г. № 10

УТВЕРЖДЕНО
приказом МУДО ЦВР
от 09.08.2024г. № 346

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МУДО ЦВР ПО
ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С БОКСЕРСКОЙ ГРУШЕЙ
(ИТБ-120-2024)**

Педагог должен объяснить обучающемуся следующие правила при работе с боксёрской грушей:

- **Заниматься в перчатках.** Руки ещё не готовы к работе по твёрдым поверхностям, поэтому легко повредить кожу и костяшки пальцев.
- **Наносить быстрые и резкие удары.** Рука не должна толкать грушу, в неё должен приходиться удар.
- **Ориентироваться на звук.** Удар должен звучать звонко, как шлепок или щелчок. Глухой удар означает, что что-то сделано не так.
- **Не опираться на грушу.** Проводить комбинацию по снаряду плавно и быстро.
- **Постепенно увеличивать скорость ударов.** Так тело привыкает к более резким выпадам.
- **При усталости сбавлять темп.** Но не стоять возле груши просто так, а ходить вокруг неё, как если бы перемещались на ринге.
- **Следить за дыханием.** Такая тренировка поможет натренировать выносливость.

Перед занятиями рекомендуется разминаться, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузке.

Инструкцию разработал зам. директора по безопасности: Я.И.Гречка