

**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 ИСПОЛЬЗОВАНИИ ОБРУЧА
(ИТБ-150-2024)**

Педагог должен объяснить обучающимся следующие правила техники безопасности при использовании обруча:

- **Ноги должны быть сомкнуты.** Это обеспечит максимальную нагрузку на область живота. Если ноги будут расставлены, то нагрузка перейдёт на бёдра.

- **Спина должна быть прямой.** Это необходимо для того, чтобы обезопасить позвоночник от каких-либо травм.

- **Руки должны быть расположены перед грудью или находиться за головой.**

- **Вращать обруч нужно талией.** Ноги и туловище должны оставаться неподвижными.

- **Необходимо постоянно контролировать дыхание.** Оно должно быть глубоким и ритмичным.

- **Вращения должны быть плавными,** а не дёргаными. Обруч нужно вращать круговыми вращениями по часовой стрелке.

Несколько простых упражнений с обручем:

- **Наклоны вперёд.** Нужно взять обруч двумя руками, согнуть руки в локтях, держать обруч перед собой на уровне груди. Затем наклониться вперёд и коснуться пола ободком обруча.

- **Наклоны вбок.** Нужно взять обруч двумя руками и надеть его на себя. Затем наклонять туловище сначала в одну сторону, затем в другую.

- **Приседания с обручем.** Нужно взять обруч двумя руками и поднять его на вытянутых руках вверх. Затем присесть с обручем, не опуская руки.

- **Прыжки через обруч.** Нужно взять обруч двумя руками и, вращая его как скакалку, прыгать вверх двумя ногами или попеременно с ноги на ногу.

- **Бросок и ловля обруча.** Нужно подбросить обруч вверх и попытаться его поймать. При подбрасывании обруча важно точно направлять свой бросок и следить за плоскостью полёта обруча.

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