

**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 ГАНТЕЛЯМИ
(ИТЬ-119-2024)**

Педагог должен объяснить обучающемуся следующие правила при работе с гантелями:

- **Соблюдать стабильное положение корпуса и лопаток.** Также нужно удерживать силу корпуса и подвижность в конечностях.
- **Выполнять упражнения в среднем темпе, ритмично, без рывков.** Важно чувствовать напряжение работающих мышц на всём протяжении пути движения гантели.
- **Не задерживать дыхание.** Как правило, вдох нужно делать в момент расслабления мышц при разгибании туловища, поднимании рук вверх, расширении грудной клетки. Выдох должен совпадать с моментом максимального напряжения мышц.
- **Делать упражнения с интервалами 1–2 минуты.** После каждого упражнения нужно отдохнуть, прохаживаясь и расслабляя мышцы. Только когда дыхание придёт в норму, можно приступить к следующему упражнению.
- **Для начинающих вес гантелей должен быть небольшим** (примерно 2/3 предельного). Это определяется индивидуально для каждого.

Перед занятиями с гантелями должен быть пройден медицинский осмотр, чтобы не нанести вред организму.

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