



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО
САМБО И ДЗЮДО «ВИТЯЗЬ»
ИМЕНИ И.И. ПОНОМАРЕВА»
ГОРОДА ПЕРМИ**

(МБУ «СШОР по самбо и дзюдо «Витязь»
имени И.И. Пономарева» г. Перми)
Ул. Карпинского, 100а, г. Пермь, 614022
Тел (342) 280-62-55, факс 280-67-60
E-mail: sambovityaz@mail.ru
ОКПО 68056433, ОГРН 1025901222104
ИНН 5905004258

Утверждено
Приказом директора
МБУ «СШОР по самбо и дзюдо
«Витязь» имени И.И. Пономарева» г.
Перми от 09.01.2019 № 1-п

ПРАВИЛА

09.01.2019 № _____

г. Пермь

поведения для занимающихся

Настоящие Правила разработаны для Занимающихся МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва по самбо и дзюдо «Витязь» им. И.И.Пономарева» г. Перми (далее - Учреждение) в соответствии Уставом.

Основными задачами Правил поведения занимающихся являются:

- обеспечение организации физкультурно-спортивной работы и формирование у детей потребности в здоровом образе жизни;
- создание благоприятной творческой обстановки и плодотворной тренировочной деятельности Учреждения;
- поддержание в Учреждении порядка, основанного на сознательной дисциплине и демократических началах организации тренировочного процесса;
- стимулирование и активизация в освоении программ физического воспитания, спортивной подготовки, обеспечение развития и социализации занимающихся в Учреждении.

1. Общие положения

1.1. К занятиям в Учреждении допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр, имеющие медицинское заключение «борьбой заниматься может» и сдавшие контрольные нормативы по физической подготовке.

2. Правила поведения перед тренировочным процессом

2.1. Занимающиеся приходят в Учреждение за 15-20 минут до начала занятий.

2.2. Если занимающийся тренируется по программам спортивной подготовки (бюджетные группы), то ему и или сопровождающему лицу (законному представителю) необходимо произвести считывание услуги по прибору учета посещаемости, посредством прикладывания Электронной карты. *(Обучающийся, не прошедший электронный контроль считается отсутствующим, т.е. допустившим пропуск занятия по неважительным причинам).*

2.3. Занимающиеся переобуваются в фойе в сменную обувь и следуют в гардеробную комнату. *(Если занятие по ОФП проводится на улице, занимающиеся должны переодеться в спортивную одежду и обувь, соответствующую погодным условиям. Верхняя одежда оставляется в гардеробной комнате.)*

2.4. Занимающиеся переодеваются в гардеробной комнате *(не задерживаются до занятия и после его окончания, освобождая место для другой группы)*, соблюдая общепринятые нормы и правила личной гигиены.

2.5. Личные вещи *(одежда, обувь, сумки)* аккуратно складываются или развешиваются. *(За ценные вещи и деньги, оставленные в раздевалке, администрация Учреждения (тренер) ответственности не несет.)*

2.6. На занятия разрешается взять небольшую емкость с питьевой водой, спортивный инвентарь: резиновый жгут, скакалка *(если тренер планирует их использование)*.

2.7. Занимающемуся, который покидает гардеробную комнату последним, необходимо выключить освещение комнаты.

3. Правила поведения во время тренировки

3.1. Обучающиеся заходят в спортивный зал с разрешения тренера. *(Находиться в зале, а также занимаются на тренажерах разрешено только в присутствии тренера).*

3.2. Перед занятием снять кольца, браслеты, часы, очки и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру, при этом длинные волосы должны быть убраны и завязаны мягкими лентами *(использование заколок запрещено)*.

3.3. Ценные вещи хранятся в указанном тренером видном месте *(стол возле тренера)*.

3.4. Каждый тренер определяет специфические правила при проведении занятий по своему виду спорта, которые не должны противоречить законам РФ, нормативно-правовым документам и локальным актам Учреждения.

3.5. Перед началом занятий, занимающиеся строятся в одну шеренгу и приветствуют тренера, по команде начинается тренировочное занятие

(Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера).

3.6. Во избежание травм обучающиеся должны проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера. *(Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении таких упражнений как: бросок, болевой прием, удержание. Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны).*

3.7. Запрещается шуметь, подавать ложные сигналы тревоги, отвлекаться самому и отвлекать товарищей от занятий.

3.8. При разучивании приемов, слушать внимательно объяснение тренера и смотреть демонстрацию приемов. *(При выполнении упражнений тренером и занимающимся, должны учитываться факторы, способствующие возникновению травм:*

- нарушение элементов страховки и само страховки;*
- выполнение бросков за пределами борцовского ковра;*
- недостаточная дистанция между обучающимися;*
- нахождение в зоне броска другой пары).*

3.9. Если во время занятий занимающемуся необходимо выйти, то он должен попросить разрешения у тренера. При этом в обязательном порядке надеть сменную обувь *(в туалет заходить только в сменной обуви, даже если на ногах «борцовки самбо»).*

4. Правила по окончании занятий

4.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Организованно покинуть место проведения занятий. *(По окончании тренировки группа в сопровождении тренера-преподавателя покидает зал и следует в сопровождении тренера в гардеробную комнату).*

4.3. При необходимости принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом. *(После посещения душевых кабин не забывать выключать воду и освещение).*

4.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, аккуратно одеться и покинуть Учреждение *(соблюдая правила вежливости).*

5. Обязанности занимающихся

5.1. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

5.2. Недопустимо проявление гнева, грубости, неуважения к партнеру.

5.3. С уважением относятся к символам Российского государства:

- государственным флагу;
- гимну Российской Федерации;
- и гербу Российской Федерации.

Чтут и соблюдают традиции, ритуалы, связанные с государственными символами России.

5.4. Проявляют уважение, терпимость и толерантность к национальным традициям и культуре народов, населяющих Российскую Федерацию, а также иностранных государств.

5.5. Проявляют уважение к старшим, заботятся о младших, к работникам и взрослым обращается на «Вы», уступают дорогу взрослым, старшие – младшим, мальчики – девочкам. При движении по коридорам, лестницам, проходам следует придерживаться правой стороны;

5.6. В полной мере выполняют обучающую спортивную программу. Пропуски тренировочных занятий без уважительных причин не допустимы. Уважительными причинами являются:

- болезнь, подтвержденная официальным документом медучреждения;
- отпуск родителей, подтвержденный заявлением родителей.

О причине пропуска занимающийся или его законный представитель предварительно информируют тренера или администрацию Учреждения. При явке на тренировку после отсутствия занимающийся приносит документ подтверждающий уважительную причину отсутствия.

5.7. Соблюдают дисциплину и нормы поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха, требования к ношению спортивной формы и спортивной обуви;

5.8. Соблюдают санитарно-гигиенические нормы, правила личной гигиены (короткая причёска, коротко остриженные ногти на руках и ногах, чистые «борцовки» или носки);

5.9. Соблюдают правила пожарной и антитеррористической безопасности, знают места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации. Не реже чем 1 раз в полугодие участвуют в учебной эвакуации, проводимой Учреждением в рамках учений.

5.10. Соблюдают технику безопасности. При получении травмы пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации Учреждения. Медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи находится в каждом спортзале.

5.11. Занимающимся запрещается:

- бегать по лестницам, в других местах, не приспособленных для бега;
- толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу;
- употреблять непристойные выражения и жесты, шуметь и мешать другим;
- совершать действия, опасные для жизни и здоровья самих себя и окружающих.
- употреблять пищевые продукты в гардеробной комнате (мусор выбрасывается в корзину для мусора).
- приносить с любой целью и использовать любым способом оружие, взрывчатые или огнеопасные вещества;

- приносить с собой спиртные напитки, наркотики, другие одурманивающие вещества, токсические вещества и яды.

6. Правила поведения при возникновении аварийной и (или) чрезвычайной ситуации

6.1. При обнаружении и (или) возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий (неисправность тренажерного оборудования) прекратить проведение занятий и сообщить о случившемся тренеру и (или) администрации Учреждения. *(Занятия разрешается продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования).*

6.2. При появлении во время занятий, каких либо болей *(в суставах рук, в спине и др.)*, а также при плохом самочувствии и (или) недомогании прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

С Правилами поведения занимающихся ознакомлены:

_____ / _____ / _____ / _____ /			
подпись	ФИО		дата
_____ / _____ / _____ / _____ /			
подпись	ФИО		дата
_____ / _____ / _____ / _____ /			
подпись	ФИО		дата
_____ / _____ / _____ / _____ /			
подпись	ФИО		дата
_____ / _____ / _____ / _____ /			
подпись	ФИО		дата
_____ / _____ / _____ / _____ /			
подпись	ФИО		дата
_____ / _____ / _____ / _____ /			
подпись	ФИО		дата
_____ / _____ / _____ / _____ /			
подпись	ФИО		дата
_____ / _____ / _____ / _____ /			
подпись	ФИО		дата
_____ / _____ / _____ / _____ /			
подпись	ФИО		дата
_____ / _____ / _____ / _____ /			
подпись	ФИО		дата
_____ / _____ / _____ / _____ /			
подпись	ФИО		дата
_____ / _____ / _____ / _____ /			
подпись	ФИО		дата
_____ / _____ / _____ / _____ /			
подпись	ФИО		дата
_____ / _____ / _____ / _____ /			
подпись	ФИО		дата
_____ / _____ / _____ / _____ /			
подпись	ФИО		дата
_____ / _____ / _____ / _____ /			
подпись	ФИО		дата
_____ / _____ / _____ / _____ /			
подпись	ФИО		дата