УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета от 30.08. 2022 года протокол №1

председатель Л.С.Мешечко

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО САМБО в МБОУСОШ №25**

# Общие положения

1.1. К занятиям в МБОУСОШ №25 допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой.

# Правила поведения перед тренировочным процессом

* 1. Занимающиеся приходят в МБОУСОШ №25 за 15-20 минут до начала занятий.
	2. Занимающиеся переодеваются в раздевалке, соблюдая общепринятые нормы и правила личной гигиены.
	3. Личные вещи *(одежда, обувь, сумки*) аккуратно складываются или развешиваются. *(За ценные вещи и деньги, оставленные в раздевалке, администрация школы ответственности не несет.)*
	4. На занятия разрешается взять небольшую емкость с питьевой водой.
	5. Занимающемуся, который покидает раздевалку последним, необходимо выключить освещение комнаты.

# Правила поведения во время тренировки

* 1. Обучающиеся заходят в спортивный зал с разрешения учителя физической культуры.
	2. Перед занятием снять кольца, браслеты, часы, очки и другие предметы, которые могут причинить травму партнеру, при этом длинные волосы должны быть убраны и завязаны мягкими лентами *(использование заколок запрещено)*.
	3. Ценные вещи хранятся в указанном тренером видном месте (*стол возле учителя физической культуры*).
	4. Перед началом занятий, занимающиеся строятся в одну шеренгу и приветствуют учителя, по команде начинается тренировочное занятие *(Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера).*
	5. Во избежание травм обучающиеся должны проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде учителя. (*Особое внимание уделить страховке и самостраховке при выполнении таких упражнений как: бросок, болевой прием, удержание. Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны).*
	6. Запрещается шуметь, подавать ложные сигналы тревоги, отвлекаться самому и отвлекать товарищей от занятий.
	7. При разучивании приемов, слушать внимательно объяснение учителя и смотреть демонстрацию приемов. (*При выполнении упражнений учителем и занимающимся, должны учитываться факторы, способствующие возникновению травм: - нарушение элементов страховки и самостраховки; - выполнение бросков за пределами борцовского ковра; - недостаточная дистанция между обучающимися; - нахождение в зоне броска другой пары).*
	8. Если во время занятий занимающемуся необходимо выйти, то он должен попросить разрешения у учителя. При этом в обязательном порядке надеть сменную обувь (*в туалет заходить только в сменной обуви, даже если на ногах «борцовки самбо»*).

# Правила по окончании занятий

* 1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
	2. Организованно покинуть место проведения занятий. (*По окончании тренировки группа в сопровождении учителя покидает зал и следует в сопровождении учителяа в раздевалку).*
	3. При необходимости принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом. (*После посещения душевых кабин не забывать выключать воду и освещение).*
	4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, аккуратно одеться и покинуть помещение спортивного зала (*соблюдая правила вежливости*).

# Обязанности занимающихся

* 1. Обеспечение безопасности падения партнера - обязанность каждого занимающегося.
	2. Недопустимо проявление гнева, грубости, неуважения к партнеру.
	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.

* 1. Проявляют уважение, терпимость и толерантность к национальным традициям и культуре народов, населяющих Российскую Федерацию, а также иностранных государств.
	2. 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;
	3. 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 учителя или администрацию школы. При явке на тренировку после отсутствия занимающийся приносит документ, подтверждающий уважительную причину отсутствия.

* 1. Соблюдают дисциплину и нормы поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха, требования к ношению спортивной формы и спортивной обуви;
	2. Соблюдают санитарно-гигиенические нормы, правила личной гигиены (короткая прическа, коротко остриженные ногти на руках и ногах, чистые

«борцовки» или носки);

* 1. Соблюдают правила пожарной и антитеррористической безопасности, знают места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
	2. Соблюдают технику безопасности. При получении травмы пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации школы. Медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи находится в каждом спортзале.
	3. 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).

# Правила поведения при возникновении аварийной и (или) чрезвычайной ситуации

* 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 учителю или администрации школы. (*Занятия разрешается продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования).*
	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 учителю.