**Правила поведения обучающихся МАУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо «Пермский Кодокан» г. Перми**

Основными задачами Правил поведения обучающихся 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 «дзюдо/самбо заниматься может» и сдавшие контрольные нормативы по физической подготовке.

**2. Правила поведения перед тренировочным процессом**

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

2.2.Обучающиеся 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.)

2.3.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.

2.4.Личные вещи (одежда, обувь, сумки) аккуратно складываются или развешиваются. (За ценные вещи и деньги, оставленные в раздевалке, администрация Учреждения (тренер-преподаватель) 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.Обучающемуся, 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-преподавателя. (Находиться в зале, а также заниматься на тренажѐрах разрешено только в присутствии тренера).

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

3.3.Ценные вещи хранятся в указанном тренером-преподавателем видном месте.

3.4.Каждый тренер-преподаватель 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, обучающиеся строятся в одну шеренгу и приветствуют тренера-преподавателя, по команде начинается тренировочное занятие (Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя).

3.6.Во избежание травм обучающиеся должны проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. (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).

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

3.8.При разучивании приемов, слушать внимательно объяснение тренера-преподавателя и смотреть демонстрацию приемов. (При выполнении упражнений тренером-преподавателем 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).

3.9.Если во время занятий обучающемуся необходимо выйти, то он должен попросить разрешения у тренера-преподавателя. 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 отведѐнное 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-преподавателя 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 обучающихся**

5.1.Обеспечение безопасности падения партнѐра обязанность каждого обучающегося.

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

5.3.С уважением относиться к символам Российского государства: государственным флагу; гимну Российской Федерации; и гербу Российской Федерации.

5.4.Чтить и соблюдать традиции, ритуалы, связанные с государственными символами России.

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

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

5.7.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.

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

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

5.10.Соблюдать правила пожарной и антитеррористической безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации. Не реже чем 1 раз в полугодие участвовать в учебной эвакуации, проводимой Учреждением в рамках учений.

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

5.12.Обучающимся 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-преподавателю 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-преподавателю.