

Рассмотрено и утверждено на  
педагогическом совете  
Протокол № 04 от 08.06.2015 г

“Утверждаю”

Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
Юргинского муниципального района



С.П.Забелин

## **ПРАВИЛА**

### **поведения для учащихся**

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» Юргинского муниципального района

Целями настоящих Правил являются создание благоприятной обстановки для обучения, безопасных условий пребывания в МБУ ДО «ДЮСШ» и на его территории, воспитание уважения к человеческой личности, развитие навыков культурного поведения в обществе.

### *Общие правила*

1. Готовясь стать достойными гражданами своей Родины, всесторонне развитыми и образованными строителями будущего общества, учащиеся обязаны:

- активно участвовать в общественно-полезном труде спортивной школы;
- соблюдать Устав, правила внутреннего распорядка и правила для учащихся, дорожить честью МБУ ДО «ДЮСШ»;
- хранить и развивать традиции спортивной школы;
- бережно относиться к собственности ДЮСШ, заботиться о сохранении и умножении достояния школы;
- быть дисциплинированными и добиваться высокой сознательной дисциплины от других учащихся;
- быть вежливыми: приветствовать преподавателей; при встрече со взрослыми первыми здороваться, быть опрятными и подтянутыми, вести себя скромно и прилично, не выражаться грубо, вести разговор правильно, отвечать только после разрешения взрослого;
- заботиться о сплочении коллектива, сохранять и приумножать его положительные традиции, быть честными, правдивыми и принципиальными;
- уважать мнение коллектива и дорожить его доверием, проявлять инициативу в выполнении поручений коллектива;
- терпеливо относиться к критическим замечаниям товарищей и старших, уметь признавать и исправлять свои ошибки; удерживать себя и своих товарищей от поступков, порочащих честь молодого Российского гражданина;
- воспитывать в себе высокие художественные вкусы и навыки культуры поведения;
- разумно планировать и использовать время, быть точными и аккуратными не опаздывать;
- добросовестно выполнять все распоряжения педагогов и других работников «ДЮСШ»;
- уважать родителей, проявлять о них и всех членах семьи постоянную заботу, помогать им в домашнем труде, соблюдать установленный в семье режим;
- быть внимательными и предупредительными к детям, старшим, больным и инвалидам.

2. В случае пропуска тренировочного занятия предупредить тренера и сообщить о причине (можно через SMS). В случае пропуска по болезни обучающийся должен по мере выздоровления предоставить справку о дополнительном медицинском контроле и допуске к тренировкам.

3. Сохранять надлежащую чистоту и порядок во всех учебных и учебно-производственных помещениях в соответствии с установленным в школе распорядком.

4. Учащиеся обязаны:



- выполнять устав МБУ ДО «ДЮСШ», распоряжения администрации и сотрудников спортивной школы;

- обязательно иметь спортивную форму и обувь;

5. Для выяснения отношений учащиеся никогда не применяют физическую силу и не употребляют грубых выражений. Применение физической силы оскорбляет достоинство человека

6. Учащимся запрещается:

- курить;

- употреблять алкогольные, энергетические напитки;

- уходить с тренировочного занятия без разрешения тренера;

- самовольно покидать спортивные, и внеклассные мероприятия;

- приносить и использовать в «ДЮСШ» и на ее территории оружие, взрывчатые и огнеопасные вещества, горючие жидкости, пиротехнические изделия, газовые баллончики;

- сигареты, спиртные напитки, наркотики, одурманивающие средства, а также ядовитые и токсичные вещества;

В ДЮСШ категорически запрещено, поскольку представляет опасность для жизни и здоровья учащихся;

- залезать на перила, подоконники, шкафы, оборудование помещений, здания, кататься на перилах, с силой толкать других учеников;

- открывать и входить в хозяйственные помещения ДЮСШ, не предназначенные для нахождения там людей.

### ***Обязанности тренеров-преподавателей.***

2.1. Учебно-тренировочные занятия в залах проводятся непосредственно в присутствии тренера-преподавателя группы и под его руководством.

2.2. Перед проведением занятий тренер-преподаватель осматривает залы, проверяет инвентарь, оборудование.

2.3. Ответственность за поведение обучающихся во время занятий, за соблюдение ими правил поведения и техники безопасности, за выведенное из строя оборудование, порчу спортивного инвентаря и имущества несет непосредственно тренер-преподаватель.

2.4. Тренер-преподаватель не имеет права оставлять обучающихся при проведении занятий без личного контроля. В случае травмы учащегося тренер-преподаватель должен немедленно оказать первую помощь и поставить в известность администрацию ДЮСШ, при необходимости по телефону "03" вызвать "Скорую помощь".

2.5. В случае пожара, стихийных бедствий тренер-преподаватель действует согласно противопожарных правил и плана эвакуации. Срочно вывести учащихся из зоны бедствия, оказать помощь нуждающимся, вызвать пожарных по телефону "01".

2.6. По окончании занятий проследить за уборкой инвентаря, помещения.



## *Правила поведения в спортивном зале*

### **ДЛЯ ТРЕНИРОВОК НЕОБХОДИМО:**

1. Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивных залах МБУ ДО «ДЮСШ»:

- с. Поперечное, ул.Школьная д.8,
- д.Макурино, ул.Молодежная д.1,
- п.ст.Юрга-2, ул.Школьная д.16,
- спортивные залы общеобразовательных школ района, согласно утвержденного расписания.

2. В начале каждого учебного года проходить медицинский осмотр и предоставлять тренеру **справку с разрешением врача** посещать секцию избранного вида спорта.

3. Все занимающиеся в этих залах должны соблюдать установленные правила.

4. **Иметь сменную обувь** для того, чтобы пройти от раздевалки до зала. В зале оставлять ее аккуратно поставленной под скамейками вдоль стены.

5. Входить в зал **только в спортивной форме**.

6. Форма должна быть без молний, пуговиц, застежек и других жестких или мешающих элементов, облегать тело, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным. Футболка или майка должны быть заправлены так, чтобы они не наматывались на руку страхующего и не спадали на лицо во время переворотов.

7. Перед тренировкой снимать с себя **часы, цепочки**, кольца, браслеты, сережки и другие жесткие или мешающие предметы.

8. **Бережно** относится к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

9. **Уважительно** относится ко всем членам группы, персоналу, тренерам и всем преподавателям, работающим в зале.

10. **Запрещено** находиться в зале, если там нет тренера. Зал – это место повышенной опасности.

11. В случае опоздания или прихода раньше, в зал входить только с разрешения тренера.

12. В случае **пропуска занятия** заранее предупредить тренера и сообщить о причине (можно через SMS сообщение).

13. Перед тем как войти в зал, посмотрите по сторонам и убедитесь, что Вы не мешаете ходу тренировки.

14. Не используйте дезодоранты, туалетную воду, духи с резким запахом и пахнущую косметику.

15. Не оставляйте в раздевалках ценные вещи.

16. Учащимся «ДЮСШ» необходимо знать **правила противопожарной безопасности** и план эвакуации из спортивного зала. В случае обнаружения неисправности электрооборудования следует незамедлительно сообщить об этом тренеру.



17. В случае **возникновения пожара**, сильного задымления, полного отключения электроэнергии в тёмное время суток необходимо прекратить занятия покинуть помещение согласно плану эвакуации.

### **НА ТРЕНИРОВКАХ НЕОБХОДИМО:**

18. Обращаться к тренеру и всем преподавателям, работающим в зале на Вы, по имени и отчеству.

19. Точно и своевременно выполнять **указания тренера**.

20. Качественно выполнять разминку.

21. В случае **плохого самочувствия** сообщать об этом тренеру.

22. При выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т. п.) любым из членов группы.

23. Для выполнения сложных упражнений положить в зону приземления гимнастические маты и попросить тренера обеспечить страховку.

24. Освоить приемы самостраховки, сдать тренеру зачет и уметь применять на практике.

25. Делать дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и спины.

26. Выполнять упражнения только предложенные тренером или с разрешения тренера.

27. Запрещается кричать и громко разговаривать.

28. Запрещается **отвлекаться и отвлекать** других во время выполнения упражнения или страховки.

29. Не разговаривайте с другими обучающимися. Это очень отвлекает. Вы приходите в спортзал, чтобы потренироваться, а не поговорить. Беседуйте после тренировки.

30. Перед началом выполнения упражнений на снарядах и тренажерах, необходимо проверить их техническую исправность, при обнаружении неисправности сообщить тренеру. Положить страховочные маты в зоны возможного падения.

31. Не бросайте отягощения (гантели, «блины») на пол, вы можете нанести ущерб себе или окружающим, а также повредить оборудование. Опускайте отягощения на пол настолько мягко, насколько это возможно.

32. Соблюдайте технику исполнения упражнений. Например, амплитуда движений не должна быть максимально широкой. Стоит вам, работая с отягощениями, разогнуть до конца локоть или колено, как вектор распределения нагрузки пройдет точно через сустав, что потенциально травмоопасно.

33. **Приступив к занятиям, сконцентрируйтесь на тренировке**, а не на окружающем интерьере и других посторонних в спортзале вещах. Рассеивая внимание, вы никогда не добьётесь нужного результата. Наоборот, задумавшись о чём-то или заглядевшись куда-то, сильно рискуете получить травму.

34. Запрещается находиться на снарядах вдвоем.

35. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование («блины», гантели штанги и т.д.) на специально отведённые места.

36. Не забывайте о страховке и само страховке. Некоторые упражнения необходимо выполнять с партнёром.

37. При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

Занимающийся, допустивший невыполнение или **нарушение настоящих правил** привлекается к ответственности и с ним проводится повторный инструктаж. В случае повторного нарушения он может быть отстранен от тренировок на срок до одной недели. А при злом нарушении – отчислен из состава занимающихся.