

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
С. ГЕРМЕНЧУК ШАЛИНСКОГО РАЙОНА»**



**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ В  
СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ**

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ. – с. Герменчук Шалинского района.

Методический материал подготовлен в рамках программ спортивной подготовки по видам спорта государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа с. Герменчук Шалинского района».

В данном пособии представлены сведения об общих правилах поведения на тренировочных занятиях, рассмотрены требования безопасности по видам спорта и правила поведения посетителей массовых спортивных мероприятий.

Методический материал предназначен для спортсменов, любителей физической культуры и спорта.

## 1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Спортсмены бережно относятся к инвентарю, оборудованию спортивного объекта, используют его строго по назначению, поддерживают чистоту и порядок. Проявляют уважение, вежливое, корректное отношение к участникам тренировочного процесса, к сотрудникам и посетителям спортивного объекта.

Соблюдать дисциплину в ходе тренировочных занятий.

Приходить на занятия без опозданий. Заниматься только с тренером, выполнять все их требования.

Запрещается без тренера выполнять сложные и неизвестные упражнения. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Не покидать без разрешения тренера место занятий. Выполнять упражнения только на исправном оборудовании; Бережно относиться к инвентарю и оборудованию. Закончив выполнение упражнений с инвентарём класть его в место его хранения. Соответствие спортивной одежды и обуви погодным и другим условиям. На спортивной площадке и в зале не сорить, следить за чистотой. Категорически запрещается жевать жвачку во время проведения практических занятий. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности. В случае невозможности посещать тренировочные занятия по болезни родители ребенка извещают тренера, а после выздоровления предоставляют медицинскую справку с указанием сроков заболевания, диагноза и даты разрешения приступить к тренировочным занятиям. При получении травмы оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости обратиться к врачу и сообщить об этом администрации учреждения.

## Спортивные единоборства (бокс, спортивная борьба, дзюдо, кикбоксинг, рукопашный бой, тхэквондо)

### Общие требования безопасности

К занятиям спортивными единоборствами допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. На спортивной площадке (ковёр, татами, ринг) не должно быть посторонних предметов, поверхность должна быть сухой, покрытие площадки не должен иметь повреждений. На спортивной площадке не должны находиться посторонние лица, и спортсмены занимающиеся другими видами спорта. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены. Требования безопасности перед началом занятий.

Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям. Провести разминку. Надеть необходимые средства защиты. Требования безопасности во время занятий При выполнении заданий находиться только на указанном месте. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.

Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки. 24 Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий. Не начинать каких либо действий без команды тренера. Не покидать место занятий без разрешения тренера.

## Футбол

### Общие требования безопасности

К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

- Опасность возникновения травм:
- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Требования безопасности во время занятий

- Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
- Проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
- Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
- При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
- Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
- Знать правила игры.
- Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

### **3. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

В нашей стране действует Положение о мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности участников и зрителей при проведении массовых спортивных мероприятий. Правила эти одинаковы и для детей, и для взрослых.

Права посетителей:

- вход на территорию и трибуны спортивного сооружения по билетам или документам, дающим право на вход и занятие указанного в них места;
- посещение детьми и подростками до 16 лет массовых спортивных мероприятий (в вечернее время только в сопровождении родителей);
- пользование в установленном порядке расположенными на спортивных сооружениях камерами хранения, гардеробом, буфетами, кафе, справочным бюро, телефонами, киосками и т.п.

Обязанности посетителей:

- строгое соблюдение общественного порядка и общепринятых норм поведения, нетерпимость к нарушителям правопорядка, информация представителей администрации или органов внутренних дел о лицах, допустивших правонарушения;
- бережное отношение к спортивным сооружениям, их оборудованию;
- организованность при нахождении на спортивном сооружении;
- подчинение требованиям представителей администрации и органов внутренних дел по выполнению правил поведения, пожарной безопасности и установленного порядка входа и выхода.

Действия посетителей, запрещенные правилами:

- проход на платные спортивные мероприятия без билетов или иных документов на право входа;
- пронос предметов, мешающих нормальному проведению соревнования или создающий опасность для окружающих;
- пронос и распитие спиртных напитков; курение не в отведенных для этого местах;
- использование предметов, создающих шумовой эффект, провоцирование зрителей к беспорядкам, срыву соревнований, создание опасности для

нормального прохода и эвакуации зрителей, повреждение технических систем, средств пожаротушения и т.п.

За нарушение Правил виновные лица несут административную ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.