

Принято на заседании
Педагогического Совета
Протокол №2 от 25.01.2020 г.

«Утверждаю»
и.о. директора МБОУ ДО «ДТ»
_____/Т.Ю. Максимова/
«03» 02. 2020 г.

**Правила техники безопасности
при проведении физкультурно-оздоровительных и тренировочных
занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Медведь» (борьба дзюдо)**

1. Общие положения.

1.1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности обучающихся и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Медведь» (далее – Программа) в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Дом творчества» (далее – ДТ)

1.2. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия допуска обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством педагога и согласно утвержденному расписанию.

1.3. Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся только с разрешения администрации ДТ, в присутствии медицинского персонала, педагога.

1.4. Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Обязанности педагога:

2.1. На всем протяжении тренировочных занятий, соревнований, спортивных массовых мероприятий педагог должен:

- находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований, спортивных массовых мероприятий;
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;
- обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности;
- допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности (Приложение №1);
- занятия проводить в соответствии с Законом от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ гл. 5 ст.28 п.1, «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, следить за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью обучающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;
- в случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре обучающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или обучающихся, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению учебно-тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом директору ДТ;
- педагог несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность обучающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;
- педагог обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, произошедшей на занятии, педагог обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае директору ДТ; в случае необходимости вызвать скорую помощь.

3. Обязанности обучающихся.

- являться на занятия в установленные расписанием дни и часы;
- иметь при себе сменную обувь, форму;
- приходить на занятия, соревнования без опоздания (опоздавшие к занятию не допускаются);
- строго соблюдать и выполнять команды и инструкции педагога, правила соревновательных упражнений, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с педагогом) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований;
- выходить за пределы места проведения занятий, соревнований, (только с разрешения тренера);
- своевременно, в том числе после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям обязательно сообщить об этом педагогу;
- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению;
- соблюдать чистоту

4. Запрещается:

- проходить на занятия без сменной обуви;
- входить в кабинет без разрешения педагога;
- уходить с занятия, не предупредив педагога.

С правилами ознакомлены:

ИНСТРУКЦИЯ

По технике безопасности при проведении занятий по борьбе Дзюдо

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по борьбе Дзюдо допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по Дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при падении;
 - травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
 - травмы при выполнении упражнений без разминки;
 - травмы, при проведении спаррингов между борцами разной физико-технической подготовки и весовой категории.
- 1.4. При проведении занятий по Дзюдо должна быть в наличии медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который в свою очередь сообщает об этом директору ДТ. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивную форму, вторую обувь.
- 2.2. Войти в учебный кабинет по разрешению педагога и только с педагогом.
- 2.3. Проверить правильность укладки татами (все маты должны плотно прилегать друг к другу, все края у ковра должны быть зафиксированы).

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
- 3.2. За 10-15 мин. до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.
- 3.3. Во избежание столкновений с занимающимися необходимо соблюдать безопасное расстояние между парами.
- 3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений.
- 3.5. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.6. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.7. Не начинать каких-либо действий без команды педагога

3.8. При разучивании бросков и других упражнений на ковре одновременно должно быть не более 4-х пар.

3.9. При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

4.0. При всех бросках, атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.

4.1. Спарринг проводится только между борцами одинаковой физико-технической подготовленности, весовой категории и этапа обучения.

4.2. Во время тренировки по свистку педагога все обязаны прекратить борьбу.

4.3. Не покидать место занятий без разрешения педагога.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии обучающегося, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом директору ДТ, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в учебном кабинете немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Вывести обучающихся из учебного кабинета (тренер выходит последним).

5.3. Снять спортивную форму; тщательно вымыть лицо и руки с мылом.