|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора по учебно- |
| методической работе ГУДО «Центр |
| творчества «Эверест» г.Могилева» |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Голодникова |
| «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. |

**ПРАВИЛА №\_\_34\_\_**

безопасностидля учащихся

на занятиях рукопашным боем

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям по рукопашному бою допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Занятия по рукопашному бою должны проводиться в спортивной форме (кимоно, специальная обувь).

3. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

4. Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены.

5. Опасность возникновения травм: - при выполнении упражнений, приемов на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений, приемов без страховки; - при выполнении упражнений, бросков без использования гимнастических матов.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Нельзя употреблять пищу за 1,5 – 2 часа до начала занятия.

2. Надеть спортивную форму.

3. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.

4. Снять все украшения: медальоны, цепочки, крестики, серьги, кольца и прочие предметы из металла или твердого пластика.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Не выполнять упражнения, удары, броски без педагога, а также без страховки.

2. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно.

4. Если учащийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить педагога снизить для него нагрузку.

5. При отработке приёмов в парах каждый учащийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру.

6. При отработке бросковой техники учащиеся должны знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки).

7. Прежде чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место.

8. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая 18свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

9. Учащийся должен строго и точно соблюдать правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера.

10. Запрещается: - вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля педагога, - отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени, - совершать сложные акробатические элементы (например, полёт- кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

2. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.

3. При получении травмы учащийся должен сообщить педагогу.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1.Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Харкевич