



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ДЮСШ

А.И. Кисаров

Приказ № 2 от «10» января 2022 г.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ  
УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ  
ШКОЛЫ Р.П. КУЗОВАТОВО**

**1. Общие правила поведения**

1. Приходите на тренировку за 10-15 минут до ее начала, имея с собой всё необходимое для занятия. Опоздавшие могут быть не допущены к занятию.
2. Переодевайтесь только в специально отведенных раздевалках. Одежду складывайте аккуратно и компактно, ценные вещи оставляйте дома или сдавайте на хранение тренеру.
3. Перед занятием снимайте все украшения и предметы, способные привести к травме: кольца, браслеты, цепочки, часы, заколки и т. д.
4. Во всех помещениях соблюдайте чистоту и порядок.
5. Воздерживайтесь от чрезмерно эмоционального поведения и праздных разговоров. Нельзя кричать, шуметь, употреблять непристойные выражения и жесты; толкать друг друга, применять физическую силу, бросать различные предметы; играть в игры, опасные для жизни и здоровья.
6. До начала занятия, в перерывах и после занятия нельзя бегать по лестницам и коридорам; открывать окна; вставать и садиться на перила лестничных ограждений; перемещаться по лестничным ограждениям.
7. Нельзя открывать двери пожарных и электрощитов; касаться электропроводов и ламп.
8. В тренировочный зал входите только с разрешения тренера.
9. По окончании тренировки не задерживайтесь в зале или раздевалках, не забывайте своих вещей.
10. Необходимо проявлять уважение к старшим и к товарищам.
11. Необходимо здороваться с тренером и со всеми работниками спортивной школы, а также с пришедшими родителями (или другими родственниками) своих товарищей.
12. Проявляйте солидарность к новичкам. Вспомните, вы тоже когда-то пришли на тренировку в первый раз и не знали, как зовут тренера и где расположен туалет.
13. Нельзя пропускать занятия без уважительной причины.
14. Вне ДЮСШ учащиеся ведут себя так, чтобы не уронить свою честь и достоинство и не запятнать доброе имя спортивной школы.

**2. Правила поведения во время занятия**

1. Помни и неукоснительно соблюдай ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ОПРЕДЕЛЕННОМ ВИДЕ СПОРТА.
2. Войдя в зал, никуда не забирайся, ничего не бери. Строго следуй указаниям тренера. Выполнять какие-либо задания или упражнения необходимо только после соответствующей команды.
3. В зале нельзя употреблять напитки, еду, жевательную резинку, шуметь, громко разговаривать и смеяться, мешать проведению тренировки. Нельзя выходить из зала без разрешения.
4. Телефон в зал лучше вообще не брать. Звонки отвлекают от занятия не только вас, но и всю группу. Оставьте его отключенным или без звука в безопасном месте.
5. Внимательно слушайте все объяснения тренера, при этом смотрите прямо на него. Вопросы задавайте в установленном порядке и только после окончания всех объяснений.

6. Все упражнения необходимо выполнять точно по заданию и не прекращать их выполнения без соответствующей команды.
7. Следует сдерживать свои эмоции как в случае успеха, так и при неудачном выполнении упражнения, с достоинством переносить усталость и боль.
8. В случае недомогания или травмы необходимо немедленно сообщить об этом тренеру.
9. Помогайте тренеру в работе с новичками и отстающими, требуйте от младших учеников точного выполнения всех правил этикета, старайтесь передать начинающим то, чему научились сами.

### 3. Правила личной гигиены и ЗОЖ

1. Крайне необходимо соблюдать правила здорового образа жизни, обусловленные спортивной необходимостью. Курение, употребление спиртных напитков (даже пива в небольших количествах) обязательно негативно скажется не только на вашем здоровье, но и на спортивных результатах.
2. В день тренировки планируйте свой распорядок так, чтобы последний прием пищи был за 1 - 2 часа до его начала.
3. Посещать занятия необходимо в спортивной форме, или в специальной спортивной форме (кимано). Использовать на занятии другую форму можно только с разрешения тренера.
4. Содержите спортивную форму в чистоте и порядке, имейте опрятный внешний вид, коротко подстриженные ногти на руках и ногах, прическу, не мешающую выполнению упражнений. Длинные волосы подвязывайте лентой, резинкой или другим мягким материалом.
5. Перед выходом из раздевалки приведите в порядок спортивную форму, не выходите из раздевалки босиком. Пользование сменной обувью является обязательным.
6. Дома приведите в порядок форму и подготовьте её к следующему занятию (просушите или проветрите, при необходимости постирайте и погладьте, аккуратно сложите); выполните гигиенические и восстановительные процедуры (примите душ, ванну, выполните самомассаж).

### 4. Заключительные положения

1. Учащиеся не имеют права во время нахождения на территории ДЮСШ и при проведении школьных мероприятий совершать действия опасные для жизни и здоровья самого себя и окружающих.
2. Обучающимся в ДЮСШ запрещается:
  - приносить, передавать или использовать оружие, спиртные напитки, токсичные и наркотические вещества;
  - использовать любые средства или вещества, которые могут привести к взрывам и пожарам;
  - применять физическую силу для выяснения личных отношений, прибегать к методам запугивания и вымогательства.
3. Настоящие правила распространяются на территории ДЮСШ и на все мероприятия, проводимые школой.
4. За нарушение настоящих Правил и Устава Школы учащиеся привлекаются к ответственности по Положению о приёме и отчислении учащихся.

Всегда соблюдайте изложенные правила!

Это не только поможет избежать лишних травм, но и сделает тренировочный процесс максимально эффективным.