Рассмотрено на заседании педагогического совета (протокол № 3 от 27.12.2019 г.)

«Утверждаю»: директор «МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ»
_____ А.Н. Кириченко
Приказ от 27.12.2019 г № 1-80

Инструкция по обеспечению и соблюдению правил техники безопасности при осуществлении учебно-тренировочного процесса по виду спорта ДЗЮДО в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»

В целях предупреждения травм, заболеваний, несчастных случаев при проведении учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться санитарными правилами содержания мест размещения и занятий физической культурой и спортом, утвержденными Главной государственной санитарной инспекцией Министерства здравоохранения Российской Федерации, правилами соревнований по дзюдо и Уставом МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ».

Запрещается допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся физической культурой и спортом, не имеющих медицинского допуска (справка от врача), не прошедших врачебно-диспансерного обследования, а так же не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, или прибывших на учебно-тренировочные занятия или соревнования без разрешения врача после перенесенных травм и заболеваний.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка ДЮСШ; -ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивных залах и других помещениях ДЮСШ;
-проводить занятия с учащимися в соответствии с расписанием, разработанным и утвержденным администрацией ДЮСШ;
-присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
-прибыть в ДЮСШ за 30 мин до начала занятий;
-вести учет посещения учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
-следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок о допуске к занятиям, заверенных подписью врача и печатью, а так же прохождением регулярных медицинских обследований .

Рекомендации по техники безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

- занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором ДЮСШ;
- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера; -занятия должны проходить под руководством тренера или инструктора;
- при выполнении приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.
- при падении на татами УКЕ (падающий) использует приемы самостраховки (группировка и т.п.) и не должен выставлять руки для упора о татами при падениях;

- за 10-15 мин до начала тренировочного поединка дзюдоисты должны выполнить интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные, плечевые суставы и др.

- во время тренировочного поединка по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

- после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- систематически проводить разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях и добиваться исполнительской дисциплины, точного выполнения своих указаний;

- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;

- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов (действий).

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение друг к другу; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых гендерных особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных к ним и без письменного разрешения врача.

При проведении занятий с учащимися в не помещений ДЮСШ (открытые площадки, бассейн и т.п.) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, внетренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия условий занятий санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена;

- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;

-немедленно прекращать занятия и применять меры к охране здоровья занимающихся при существенных (форсмажорных) и др. изменений условий для занятий (отопление, освещение и т.д.)

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности:

-приходить на занятия только в дни и часы, установленные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;

-находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;

-выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава, строго соблюдать требования правил соревнований и учебно-тренировочных занятий по дзюдо;

- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

-покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти мин. после окончания учебных занятий.

Неукоснительные правила для занимающихся:

- уметь правильно падать и группироваться (приемы самостраховки);
- при отработке бросков и во время учебно-тренировочных поединков, страховать партнера (УКЕ), гася удар его тела о покрытие, держать его за рукав в момент падения;
- при выполнении беговых и акробатических упражнений двигаться строго в одном направлении - бегать по периметру зала против часовой стрелки, а прыгать и кувыркаться от дальней стены к выходу. Возвращаться на исходную позицию строго по краю татами;
- никогда не сидеть на краю татами спиной к его середине, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону;
- болевые и удушающие приемы проводить плавно, без рывков;
- не оставлять на татами металлические и др. предметы (гири, гантели, штанги и т.п.).

Категорически запрещается:

-в спортивном поединке запрещено бросать противника на голову, падать на него всем телом и проводить запрещенные действия в соответствии с правилами соревнований по дзюдо;

-наносить удары руками, ногами, головой;

-захватывать за пальцы, волосы, уши, лицо;

- проводить болевые приемы на локтевой сустав рывком;
- выкручивать руки и ноги;
- проводить приемы и любые действия после команды «Матэ» (стоп);
- запрещается носить скрыто или открыто колющие предметы на одежде или в карманах спортивной одежды (значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и др. металлические предметы), а так же бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее.

С инструкцией ознакомлен:

Красов Максим Николаевич -