

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»**

**СОГЛАСОВАНО**  
протоколом ПК  
от 11.09.2023г. № 105

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом МУДО ЦВР  
от 12.09.2023г. № 482

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МУДО ЦВР ПО ТЕХНИКЕ  
БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНЫМ ВИДАМ  
ЕДИНОБОРСТВ (КАРАТЕ, САМБО, РУКОПАШНЫЙ БОЙ, ДЗЮ-ДО И  
ДР.)  
(ИТБ-001-2023)**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. Настоящая инструкция для обучающихся МУДО ЦВР по технике безопасности на занятиях по спортивным видам единоборств (карате, самбо, рукопашный бой, дзю-до и др.) (далее – инструкция) составлена в соответствии с подпунктом 2 пункта 6 статьи 27, статьи 41 и статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», в целях обеспечения безопасности и сохранения жизни и здоровья обучающихся на занятиях по спортивным видам единоборств.

1.2. К занятиям по спортивным видам единоборств допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по технике безопасности, ознакомившиеся с данной инструкцией.

1.3. К занятиям допускаются обучающиеся в соответствующей данному виду спорта одежде, обуви с нескользкой подошвой и соблюдающие личную гигиену.

1.4. При проведении занятий по различным видам единоборств обучающийся обязан соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения занятий:

- заходить в объединение, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога дополнительного образования (далее – педагог);

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и соблюдать правила проведения приемов;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.6. Обучающиеся обязаны знать где находится медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.7. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, и электробезопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- при несоблюдении ТБ (травмирование рук, ног, суставов, ушибы);
- при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах;
- травмы при несоблюдении правил по спортивным видам единоборств;
- наличие посторонних предметов в зале, на ковре (татами), на ринге;
- при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.9. При возникновении несчастного случая пострадавший или очевидец несчастного случая обязан сообщить о случившемся педагогу, который в свою очередь немедленно сообщает директору МУДО ЦВР и родителям обучающегося (законным представителям).

1.10. При неисправности спортивного инвентаря обучающиеся обязаны прекратить занятие и сообщить об этом педагогу.

1.11. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила единоборств, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, соблюдать дисциплину и требования педагога.

1.12. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

1.13. Требования настоящей инструкции являются обязательными, невыполнение этих требований рассматривается как нарушение дисциплины. В случае невыполнения или нарушения обучающимися инструкции по правилам безопасности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Перед началом занятий обучающийся обязан надеть спортивный костюм (кимоно) и спортивную обувь с нескользкой подошвой, а также средства защиты (раковину на пах, защитные щитки на ноги, руки, на голову шлем, на грудь протектор) - если это требуется для работы в дозированной спарринге.

2.2. Перед началом занятий обучающийся должен снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других (часы, браслеты, сережки и т. д.).

2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Ногти на ногах и руках должны быть коротко подстрижены.

2.5. Заходить в объединение только с разрешения педагога, спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок.

2.6. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности.

2.7. Под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

2.8. Проверить поверхность коврового покрытия на наличие разрывов и неровностей, отсутствие посторонних предметов на полу, при обнаружении устранить помехи.

2.9. Перед проведением занятий сделать разминку и упражнения на растяжку.

2.10. В случае недомогания, сообщить об этом педагогу.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Выполнять все действия только по указанию педагога, внимательно его слушать.

3.2. Не выполнять упражнения на рваном и скользком покрытии.

3.3. При отработке упражнений в рядах соблюдать интервал и дистанцию.

3.4. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам, не выполнять сложные удары и броски, не изучив технику страховки при падении и контроль дистанции удара.

3.5. Не делать резких движений, не разогревшись подготовительными упражнениями.

3.6. Тренировочные поединки должны проходить в соответствии с правилами данного вида спорта.

3.7. Перемещаясь спиной - смотреть через плечо, исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры.

3.8. Не трогать спортивное оборудование и снаряды без указания педагога.

3.9. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны.

3.10. Спарринг (учебный бой) проводится на свободной площадке размером не менее 8x8 м под руководством педагога.

3.11. Не допускать во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру.

3.12. При появлении во время занятий боли в суставах или малейшей ссадины, прекратить занятия и сообщить педагогу.

3.13. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения педагога.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли или получении травмы, обучающийся обязан прекратить занятие и сообщить об этом педагогу, который в свою очередь немедленно сообщает директору и родителям обучающегося (законным представителям).

4.2. При возникновении опасных факторов, в том числе неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.3. При возникновении пожара в объединении немедленно прекратить занятие и эвакуироваться под руководством педагога через все имеющиеся эвакуационные выходы.

### **5. Требования безопасности по окончанию занятий**

5.1. По окончании занятий обучающийся обязан убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. С разрешения педагога организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь, аккуратно сложить в отдельные пакеты для обуви и одежды.

5.4. После занятия принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Инструкцию разработал зам. директора по безопасности: Я.И.Гречка**