

Рассмотрено
на тренерском совете
протокол № 3
от «23» 03 20 18 г.



Утверждаю
Директор ГБПОУ «КазУОР»
Ф.А.Ахмадуллин
«23» 03 20 18 г.

**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Казанское училище олимпийского резерва»**

ИНСТРУКЦИЯ № 16-УСО

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ТХЭКВОНДО**

I. Общие требования безопасности.

1. К занятиям по тхэквондо допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Одежда и экипировка обучающихся должны соответствовать плану тренировочного занятия.
3. Учащиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его только по назначению.
4. Запрещается посещать занятия в случае освобождения от тренировок спортивным врачом. В случае травмы, недомогания, переутомления незамедлительно докладывать тренеру.
5. В течение всего учебно-тренировочного процесса учащиеся должны соблюдать этикет, рекомендации педагога, правила личной гигиены.
6. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и пути эвакуации в случае пожара.
8. Соблюдать меры предосторожности с целью избегания травм при падениях и столкновениях, выполнение физических упражнений без разминки и применения запрещенных приемов.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

1. Обучающиеся обязаны одеть форму, предписанную учебно-тренировочным планом.
2. До тренировочного занятия снять с себя все предметы, которые могут привести травме (украшения: медальоны, цепочки, крестики, серьги, кольца и прочие предметы из металла или твердого пластика, часы). Длинные волосы завязать резинкой так, чтобы при резких движениях они не попадали в глаза. Запрещается завязывать волосы заколками из металла или твердого пластика.

3. Не заходить в зал без тренера-преподавателя.

III. Требования безопасности во время занятий.

1. Все действия начинать только по указанию тренера-преподавателя.
2. Перед основной частью тренировки провести тщательную разминку.
3. При отработке технических действий в парах на обучающихся должна быть одета личная защитная экипировка (щитки на голень и предплечье, бандаж (ракушка), защитный жилет (протектор), защитный шлем, перчатки, футы на стопу.
4. Не выполнять травмоопасные действия.
5. Не покидать зал во время тренировки без разрешения тренера-преподавателя.
6. При выполнении парных физических и технических действий быть внимательным к своему напарнику, а также к самому себе во избежание физических травм, а при угрозе возникновения таких травм, своевременно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.
3. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять все указания тренера-преподавателя.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий по разрешению тренера-преподавателя.
3. Снять спортивную форму, принять душ со средствами личной гигиены, переодеться в чистую, сухую одежду.