****

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1.        На  занятия обучающийся  должен  приходить  за  10-15 минут  до  начала, чтобы  успеть  переодеться.

2.2.        Надеть спортивную  форму (куртки САМБО, шорты) и  спортивную  обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

2.3.        Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

2.4.        Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

2.5.        Во время занятий ношение очков запрещено.

2.6.        Для  предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал  только с разрешения учителя физической культуры. Проверить  борцовский ковер на  отсутствие  посторонних  предметов.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1.        Нельзя заниматься в спортивном зале без учителя физической культуры. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия  только по команде учителя физической культуры. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

3.2.        Строго соблюдать правила поведения на занятиях по САМБО:

-        не  разрешается  соединять  пальцы  рук  в  переплет  при  захвате;

-        не  разрешается  выставлять  руки  для  упора  о  ковер  при  падении;

-        не  допускается  применение  запрещенных  приемов;

-        нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести  ущерб здоровью;

-        нельзя тренироваться с  партнером, разнящимся в весе более чем на одну  весовую категорию;

-        избегать во время борьбы  удары  головой, толчков и ударов  по рукам  и  ногам;

-        при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения  травмы.

3.3.        Особое внимание уделить страховке и самостраховке  при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

3.4.         Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других  пар.

3.5.        Если партнер находиться в опасном положении, выполнение упражнения  немедленно  прекратить.

3.6.        При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковру или партнёру.

3.7.        Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения учителя физической культуры.

3.8.        Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

**4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАТИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1.        При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения  неисправности или замены спортивного оборудования.

4.2.        При  появлении во время занятий боли в  суставах  рук, боли  в  спине, а также при плохом самочувствии прекратить  занятия  и  сообщить  об этом учителю физической культуры.

4.3.        При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации МКОУ «СОШ №11 им. Н.Ш. Семенова С. Учкекен»

4.4.        При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям учителя физической культуры. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации СОШ №11 им. Н.Ш. Семенова с. Учкекен» и в пожарную часть.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5.1.        Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.2.        Организованно  покинуть  место  проведения  занятий.

5.3.        Снять  спортивную  одежду  и  спортивную  обувь.

5.4.        Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.