|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «ПРИНЯТО»  Решением Педагогического совета  МБУДО ДЮФЦ «Союз» |  | «УТВЕРЖДАЮ» |
| Протокол № от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | Директор МБУДО ДЮФЦ «Союз» |
|  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рябов Б.А. |
|  |  | «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. |

**ПРАВИЛА**

**внутреннего распорядка учащихся**

**муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Новосибирска**

**«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Союз»**

1. **Общие положения.**

1.1. Учащиеся приходят в спортивную школу за 15-20 минут до начала учебно-тренировочных занятий.

1.2. Учащиеся не могут требовать ключи от раздевалок. Так как дежурный отдает их только под роспись тренеру - преподавателю.

1.3. Для учебно-тренировочных занятий в спортивном зале у учащихся должна быть спортивная одежда и сменная обувь. Для тренировок на улице соответствующая погоде спортивная одежда и удобная обувь.  
 1.4. Учащиеся должны ждать начала своей тренировки, не отвлекать своими действиями ни тренера, ни тренирующихся ребят.

1.5. На учебно-тренировочном занятии быть предельно внимательными при объяснении очередного упражнения, четко выполнять задания тренера.

1.6 В случае получения травмы или повреждения учащиеся должны обратиться к тренеру для оказания первой медицинской помощи.

1.7 По окончании учебно-тренировочного занятия учащиеся обязаны сообщить тренеру или дежурному об оставленных вещах в зале или раздевалках.

1.8. Учащимся категорически запрещается:

- приносить, передавать или использовать оружие, колющие и режущие предметы, взрывчатые вещества, газовые баллончики, токсические и наркотические вещества, спиртные напитки;  
- использовать любые средства и вещества, которые могут привести к взрывам и пожарам;  
- применять физическую силу для выяснения отношений, запугивания вымогательства;  
- производить любые действия, влекущие за собой опасные последствия для окружающих.

1.9. Учащиеся обязаны:

- выполнять Устав МБУДО ДЮФЦ «Союз»;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и имуществу Учреждения;

- соблюдать установленные правила внутреннего распорядка, техники безопасности, санитарии, гигиены;

- уважать права и считаться с интересами других учащихся, работников, не подвергать опасности их жизнь и здоровье;

- выполнять намеченные планы индивидуальных и групповых занятий;

- соблюдать спортивный режим и гигиенические требования, систематически вести дневник спортсмена;

- сочетать занятия спортом с успешной учебой в общеобразовательной школе или другом учебном заведении;

- систематически посещать учебно-тренировочные занятия;

- поддерживать порядок и дисциплину;

- строго соблюдать требования медицинского контроля, регулярно проходить диспансеризацию;

- выступать в соревнованиях за МБУДО ДЮФЦ «Союз».

1.10. Учащиеся ДЮФЦ «Союз» в любом месте ведут себя достойно, чтобы не уронить авторитет родителей и Учреждения.

1.11 Данные правила доводятся до сведения учащихся на вводных учебно-тренировочных занятиях ежегодно и вывешиваются на видном месте в ДЮФЦ «Союз».  
1.12 Данные правила обязательны для соблюдения всеми учащимися Учреждения.

1. **Правила поведения в раздевалках.**

2.1. Учащиеся проходят в раздевалку, спокойно переодеваются и выходят в спортивный зал на учебно-тренировочное занятие. Последний закрывает раздевалку на ключ и отдает его тренеру-преподавателю.

2.2. В раздевалке нельзя бегать, толкаться, прыгать, шалить, так как это место является зоной повышенной опасности.  
2.3. Нахождение в спортивных раздевалках во время тренировки запрещено.

2.4. Учащиеся бережно относятся к мебели, фурнитуре (крючки, вешалки, шпингалеты, задвижки и т.д.) раздевалок и произведенному в них ремонту.

1. **Правила поведения в спортивном зале.**

**При занятиях в игровых, тренажерных залах и зале бокса учащиеся должны:**

* 1. Заниматьсятолько в чистой сменной обуви,которая исключает  
     скольжение и в спортивнойформе.

3.2.Невыходить наигровую площадкуво время проведения учебных  
 иофициальных игр;

3.3.Быть предельно внимательнымипри объяснении очередного  
 упражнения, четко выполнять задания тренера.

3.4.Соблюдать интервал при выполнении упражнений и игровых  
 заданий, предупреждая столкновения ивнезапныйконтакт с  
 мячом.

3.5.Быть внимательным, находясь под кольцом во время бросковых  
упражнений.

3.6. Выполнять упражнения на тренажерах, со штангой, с отягощениями при строгом наблюдении тренера.

3.7. На боксерский ринг выходить только с разрешения тренера-преподавателя.

3.8. Боксировать в парах на ринге только с разрешения тренера и при строгом соблюдении правил: форма боксера (шлем, перчатки, капа, бандаж) и при секундировании тренера.

1. **Правила поведения при занятиях велоспортом.**

При занятиях велоспортом учащиеся должны:

4.1.На дороги города выезжать только в сопровождении тренера-преподавателя.

4.2. Быть предельно внимательными при выезде на дороги города, четко выполнять задания тренера; знать ПДД.

4.3. Своевременно сообщать тренеру-преподавателю о технических неполадках велосипеда.

**5. Заключительные положения.**

5.1. Изменения в Правила вносятся на основании приказа директора Учреждения.

5.2. Настоящие Правила разработаны на неопределенный срок и действуют до замены новым.