«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКУ ДО
«ДЮСШ №6»
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гаджиагаев Н.Г.
Пр.№ от

 **Правила спортивной дисциплины**

Этикет и спортивная дисциплина должны присутствовать и соблюдаться на всех мероприятиях соревновательного, оздоровительного и культурного направления, независимо от времени и места их проведения. Для понимания и определения норм поведения спортсмена существуют следующие разделы «Правил спортивной дисциплины»:
- правила поведения в спортивном тренировочном зале;
- правила поведения на соревнованиях;
- правила поведения на семинарах в школах и спортивных лагерях;
- правила поведения в быту.

Почтительность к родителям.
1. Спортивный клуб, секция, федерация, любая другая организация проводит занятия и обучает детей с позволения и одобрения родителей, которые привели их на тренировку, поэтому спортсмену разрешено делать только то, что делается с ведома и поддержкой родителей /матери, отца, дедушки, бабушки/. Спортсмен должен постоянно информировать родителей о своих тренировках и планах на будущее, проявляя к ним уважение. Если родители не разрешают спортсмену, присутствовать на тренировке, продолжать занятия, такой спортсмен в спортивный зал допущен не будет, до согласования положительного решения родителей.
Спортсмену в любой жизненной ситуации запрещено проявлять непочтительное отношение к своим родителям, наедине или в коллективе высказываться неуважительно по отношению к ним.

Возле спортивного зала.
2. В спортивном зале действуют строгие правила, основанные на спортивном этикете и представлении о достойном поведении человека в обществе. Находясь вблизи спортивного зала , спортивной базы, площадки, а также в окружении людей, спортсмену запрещается демонстрировать свои отрицательные привычки, находиться в нетрезвом виде или распивать спиртные напитки, включая пиво и слабоалкогольные напитки, курить или иметь при себе предметы курения, сигареты, папиросы, сигары, спички, зажигалки, употреблять в общении с членами клуба или посторонними людьми нецензурную речь.
Спортсмен должен показывать пример положительного добродушного общения в коллективе, личной самодисциплины. Обязательно ходите в туалет до занятия. Не ешьте и не пейте минимум за один час до тренировки.

Пример начинающим спортсменам.

3. Спортсмен должен постоянно тренироваться, в быту и спортивном зале демонстрировать начинающим спортсменам пример здорового образа жизни, стремления к постоянному самосовершенствованию, помогать окружающим и воспитывать в себе положительные человеческие качества: надежность, преданность, стабильность, обязательность, уважительное отношение к старшим и поддержку начинающим спортсменам.

Пропуск тренировок.
4. Спортсмен обязан не пропускать тренировочных занятий без уважительной причины. Если есть на это уважительная причина, спортсмен обязан заранее сообщить о ней тренеру и отпроситься с данной тренировки или нескольких тренировок, после чего сообщить родителям о том, что тренер предупрежден о будущем отсутствии спортсмена на тренировке.

Опоздание на тренировку.
Спортсмен обязан приходить на тренировку за 15-20 минут до начала занятия. Спортсмену запрещается опаздывать на тренировку без уважительной причины. Если имела место существенная причина, и спортсмен опоздал на начало занятия, он самостоятельно переодевается в раздевалке, войдя в спортивный зал, ожидает разрешения приступить к тренировке. Получив от тренера разрешение на присоединение к тренировке, занимает место, которое укажет тренер (если спортсмены построены, то в конце строя).
В конце тренировки или в течение занятия, выбрав самостоятельно момент, спортсмен обязан подойти к тренеру, извиниться за опоздание, и открыто сообщить причину опоздания.

Начало тренировки.
Войдя в спортивный зал, спортсмен должен без лишних эмоций поздороваться с товарищами. После этого спортсмен может сесть на гимнастическую скамейку и ожидать начала тренировки. До начала тренировочного занятия перемещение по залу запрещено. Громкая речь в спортивном зале запрещена. Если тренер подозвал спортсмена для общения, спортсмен обязан легким бегом подбежать к тренеру и начать общение. По команде тренера на построение к началу тренировки все спортсмены обязаны быстрым шагом или легким бегом переместиться по спортзалу к месту, которое отводится каждому согласно этикету.

В процессе тренировки.
6. На протяжении всей тренировки спортсмен обязан придерживаться правил этикета, уважать место для занятий и общий инвентарь зала, быстро выполнять команды тренера, проявлять старание и прилежность в изучении базовой техники , стараться, как можно больше получить знаний и навыков . Долг каждого занимающегося - вести себя вежливо и достойно, чтобы в зале царила благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения, желания помочь друг другу. Все, переступающие порог зала - одна дружная семья, имеющая общую цель. Любые проявления неуважительного отношения к партнёру недопустимы. Каждый участник тренировки должен применять принципы: старший помогает младшему, сильный помогает слабому, опытный спортсмен своим личным примером показывает новичку серьёзное отношение к каждому элементу тренировочного процесса. Спортсмену запрещено на тренировке носить нательные украшения: цепочки, серьги, браслеты, кольца и т.п., чтобы, проводя поединки и выполняя упражнения, не травмировать партнера этими предметами. Спортсмен обязан воспитать себя в духе уважения тех, кто занимается дольше вас. Никогда не вступать с ними в споры по поводу изучения базовой техники и других аспектов тренировки, с благодарностью реагировать на помощь старшего. Когда тренер показывает или объясняет приём во время занятия, следует молча, внимательно и искренне его слушать, в этот момент всем присутствующим в зале разговаривать запрещается. Когда тренер показывает или объясняет приём во время занятия, спортсмен должен внимательно слушать и запоминать. Если тренер объясняет лично вам, не забывайте показать, что вы услышали и поняли совет, утвердительным ответом. После завершения объяснений, спортсмену необходимо поблагодарить его за объяснение. Не покидайте строй без разрешения тренера.
Не проходите между рядами, впереди строя, между тренером и занимающимися спортсменами.
Спортсмены на тренировке должны старательно изучать всё, что дает им тренер, и работать в полную силу. Если возник вопрос к тренеру, спортсмен обязан, не окликая тренера, подойти к нему, выбрав момент, и дождавшись разрешения, задать вопрос. Если квалифицированный спортсмен видит неправильное выполнение приёма новичка, то на самостоятельной отработке техники, ему разрешается поправить новичка, не привлекая внимания остальных. Свободные разговоры в зале также запрещаются, а рабочее общение должно быть ограничено терминологией . Во время занятий не отвлекайте находящихся в спортзале и не занимайте их разговорами. Спортсмену запрещено пользоваться мобильным телефоном во время тренировки. Спортивная тренировочная форма: форма является предметом личной гигиены спортсмена, спортсмену запрещено одалживать форму одежду у другого, в случае отсутствия формы, спортсмен должен стремиться её приобрести. Если тренировка проходит на свежем воздухе, а спортсмен не может тренироваться и присутствует в качестве зрителя, ему запрещается распивать спиртные напитки, курить, принимать пищу, жевать жевательную резинку, делать прочие поступки, отвлекающие присутствующих на тренировке спортсменов.

Поведение зрителей во время тренировки
Любой желающий посмотреть на тренировку человек, может свободно прийти и с разрешения тренера занять в спортзале указанное ему зрительское место. Нельзя развалясь наблюдать за тренировкой, это является проявлением неуважения к спортсменам и тренеру. То, как зритель сидит в спортивном зале, говорит о его отношении к месту и коллективу, в который он пришел. Зрителю в зале запрещается принимать пищу и напитки, курить, выражать насмешки в сторону спортсменов, обсуждая их подготовку, разговаривать во время объяснений тренера, пользоваться мобильным телефоном, находясь в зале во время проведения занятия.
Если зрителю необходимо выйти из зала, он должен тихо подняться со зрительского места, попрощавшись в молчаливой форме кивком головы с присутствующими выйти из зала не отвлекая своими действиями занимающихся.

Травмоопасное поведение.
Учебно-тренировочные занятия должны всегда проходить в условиях, исключающих возможность травм. Спортсмену на тренировке запрещается производить любые действия, влекущие за собой опасные последствия для окружающих. Известно, что любая травма у ребенка – это стресс для его родителей. Если же ребенок был травмирован на тренировке, серьезным переживаниям подвергается тренер, на занятии которого произошел травматичный случай, руководство, а подчас и весь спортивный коллектив. Кроме того, в соответствии с законодательством страны, организация или спортивное учреждение несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся, воспитанников и работников спортивного учреждения во время тренировочного процесса. Обстоятельства возникновения травм у детей создаёт импульсивность, стремление произвести то или иное действие и увлечение тренировкой, которое нередко заставляет ребенка забывать о грозящей ему опасности. Поэтому на тренировке немаловажную роль играет наблюдение за ними спортсменов более высокой квалификации. Старший обязан показывать пример дисциплины и безопасного поведения младшему, и если тот не выполняет требований безопасности, останавливать новичка, и делать ему замечание, вплоть до спортивного наказания через дополнительное выполнение физических упражнений. Если вам сделали замечание за нарушение того или иного правила поведения, не рассматривайте это как личное оскорбление, соблюдение правил этикета имеет решающее значение для вашей безопасности и безопасности окружающих.
Каждый спортсмен обязан соблюдать правила пожарной безопасности.

Личная гигиена.
Долг каждого занимающегося спортсмена - следить за чистотой в зале, состоянием оборудования и инвентарем. Каждый спортсмен должен заблаговременно обеспечить себя предметами личной гигиены, иметь личное полотенце, мыло, сменную обувь, другие предметы и применять их в повседневной жизни, следить за чистотой тела, рук, ног, отсутствием ногтей, иметь аккуратную прическу, опрятный внешний вид, следить за целостностью и чистотой тренировочного костюма, личной защитной экипировки. Неподготовленному в плане гигиены спортсмену, посещать тренировочное занятие запрещается.

Конец тренировки.
Если тренер объявляет конец тренировки, все спортсмены обязаны прекратить выполнение упражнений и следовать его командам. Если объявлено общее построение для подведения итогов, спортсмены обязаны быстрым шагом или легким бегом занять свое место в строю, согласно этикету. На подведении итогов тренировки все её участники молча слушают итоговую информацию, запоминают свое домашнее задание. Если у спортсмена возник вопрос к тренеру, он должен поднять правую руку вверх и таким сигналов руки показать желание задать вопрос. Вопрос разрешается задавать только после разрешения тренера. Выход из спортивного зала по окончании тренировки осуществляется только с разрешения тренера, спортсмену запрещается самостоятельно без команды покинуть тренировочный зал. По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировок и раздевалки.

Выход из спортзала в течение тренировки.
Если спортсмену необходимо выйти из спортзала, он должен спросить на это разрешения тренера, и после возвращения объяснить причину своего ухода.

**Правила поведения на соревнованиях.**

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно политические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на тренировках в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности бойца. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий. Соревнования - одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования воли к победе – главного качества спортсмена. Они также положительно воздействуют на зрителей. Будьте стойким в поединке, всегда храните в сердце боевой дух и несгибаемую волю, не поддавайтесь на слабости и искушения, не прибегайте к хитростям и низменным тактикам, не ищите компромисс в бою, сражайтесь до полной победы и признания поражения вашим соперником.
Удовольствие от спортивных полноконтактных поединков возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень бойцов, смелые и решительные действия отдельных участников, их высокие достижения. Качество проведения соревнования зависит от поведения как представителей и судей, так и участников.
Участник соревнования обязан:
- заранее подготовить соревновательную одежду, защитное снаряжение и экипировку;
- не опаздывать на организационные мероприятия, мандатную комиссию, медицинскую комиссию, взвешивание, открытие соревнований, начало поединков, награждение;
- не возмущаясь решению судей принимать как должное победу и поражение;
- на территории спортивного сооружения, внутри зала, в раздевалках вести себя достойно и культурно, в общении с окружающими не применять нецензурную речь, не распивать алкогольные напитки, курить, применять наркотики и другие нездоровые вещества, указанные в Правилах соревнований;
- соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения;
- выполнять законные распоряжения правоохранительных органов, администрации учреждения, на базе которого проводится мероприятие;
- вести себя уважительно по отношению к зрителям и другим участникам мероприятия, обслуживающему персоналу, лицам, ответственным за соблюдение порядка, не допускать действий, создающих опасность для окружающих;
- не отвлекать разговорами обслуживающий персонал, судей, рефери, арбитров;
- не начинать агрессивных действий, инцидентов по отношению к сопернику, другим участникам, тренерам, судьям, зрителям, болельщикам, другим окружающим людям;
- заранее готовиться к выступлению;
- на протяжении всего мероприятия соблюдать правила этикета.
Каждый спортсмен может быть допущен к соревнованиям лишь с разрешения тренера, под руководством которого он к ним готовился, и врача. В соревнованиях, в которых бойцу приходится участвовать в течение нескольких дней, каждое последующее выступление должно быть санкционировано тренером и врачом соревнований. Если участник соревнований получил травму или был нокаутирован, его немедленно снимают с соревнований.
Зрители на спортивных соревнованиях также несут ответственность за соблюдение Правил этикета в спорте.

Правила поведения на семинарах, школах и спортивных лагерях.
Учебно-тренировочные семинары, школы, лагеря являются действенным стимулом систематических занятий спортом, способствующим развитию качеств каждого спортсмена, его морально-волевой и психологической подготовки. Семинары используются тренерами для подготовки спортсменов к последующим, более ответственным, соревнованиям, отбора, выявления спортивных данных и спортивной подготовленности бойцов, проверки качества и учебно-тренировочной и воспитательной работы, пропаганды идей здорового образа жизни в коллективе клуба. Преодолевая тяжелые нагрузки программного материала, участники семинаров по спорту обретают стойкость духа и главное качество бойца – волю к победе. На семинаре тренеру виден каждый недостаток спортсмена и есть время его исправить, указать каждому занимающемуся на его недостатки в базовой технике, методике изучения и выполнения форм. На протяжении всех тренировочных занятий, а практически на всех семинарах проводится по несколько тренировок в день, поддерживается строгая дисциплина и боевые традиции. Каждый начинающий спортсмен имеет возможность общения с опытными бойцами, видит серьёзность отношения к виду спорта как тренера так и старших учеников, составляющих костяк учебной группы.
Участник семинара обязан:
- выполнять все требования внутреннего распорядка спортивной базы, на которой проводится мероприятие;
- не отлучаться с территории базы, лагеря без разрешения тренера, зная что тренер несет ответственность перед родителями, которые доверили обучение своего ребенка, и перед государственными органами, за жизнь и здоровье данного спортсмена;
- посещать все тренировочные занятия и другие мероприятия, которые предложены программой семинара;
- поддерживать ежедневную связь с родителями, сообщать родителям о планировании и методах тренировок, своем местонахождении, состоянии здоровья, употребляемых в рационе продуктах питания, отношении между товарищами в коллективе;
- соблюдать меры технических предосторожностей при использовании бытовых приборов;
- соблюдать правила пожарной безопасности, при нарушении кем-либо из участников семинара данных правил, останавливать и предупреждать об опасности;
- быть вежливым в общении с товарищами, помогать новикам и младшим по квалификации в познании техники и комбинаций поединка;
- не употреблять в течение семинара алкоголь и табачные изделия, проповедуя повсеместно отвыкание от вредных привычек;
- проявлять максимальный интерес и старание на тренировках по.

Правила поведения в быту.
Никогда не употребляйте алкоголь и сигареты, будучи одетым в спортивную форму.
Уважающий себя спортсмен, работающий на результат, вообще не должен курить и приобщаться к другим пагубным привычкам, не совместимым с занятиями спортом.

Если у вас травма, не тренируйтесь, пока не вылечитесь. А за это время просто наблюдайте за тренировками.

Не забывайте благодарить родителей, которые растят вас и привели на занятия в спорт, они выбрали для вас нелёгкий путь, уважают вас за этот труд на тренировках, радуются вашим победам, переживают за поражение вместе с вами.

Гордитесь тем, что вы занимаетесь спортом, многие бы этого не выдержали. Не обижайте слабых, приходите на помощь всем, кто в ней нуждается. Применяйте технику боя только в случае защиты, когда остальные способы бесполезны, а промедление невозможно. Если ситуация вынуждает применить силу спортсмена, действуйте решительно и бескомпромиссно, повергая обидчиков.

Уважайте остальные виды боевых искусств. Не позволяйте себе неуважительно высказываться по отношению к какому-либо стилю единоборств. Искренне уважайте мастеров других стилей, которые добились высоких результатов в своем виде. Не стесняйтесь учиться у них вариантам приёмов, и другой технике, это значительно поднимет ваши спортивные возможности.

Знания нельзя купить. Не забывайте без лишних напоминаний поддерживать таким способом жизнеспособность коллектива, в котором вы воспитываетесь, имея возможность, отблагодарить тренера за полученные знания и совместный путь.

Никогда не позорьте своего тренера, всегда отзывайтесь о нем уважительно и с почтением, находясь на улице, в школе, дома, в общественном месте, показывайте примет окружающим в поведении и общении, личным примером доказывайте преимущества здорового образа жизни, моральных ценностей, воспитанных в клубе, возглавляемом вашим тренером.

Всегда старайтесь делать утреннюю зарядку, назначайте дополнительные тренировки дома и в школе, в спортивной жизни нет оправдания лени, в поединке – нет оправдания поражению.

Старайтесь как можно лучше учиться в школе, других учебных заведениях, своевременно выполняйте заданные вам работы, внимательно и уважительно относитесь к своим преподавателям и коллегам.

Оказывайте посильную помощь родителям в работе по содержанию дома, не обременяйте их дополнительными проблемами, связанными с вашей несобранностью в работе, учебе, не расстраивайте их недостойными поступками, радуйте своих родителей вашим стремлением во всём добиться успеха. Сделайте так, чтобы они гордились вами.

Вступив в члены Федерации Спорта, не бросайте спорт без уважительной причины, идите до конца, работайте над собой, гордо несите знамя спортсмена, будьте надежной опорой для тренера и своих товарищей по спорту.