

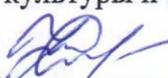
СОГЛАСОВАНО
Юрист

12.01.2015 г.

/  / А.Ю. Матий

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО «Центр развития современной
молодежной культуры и спорта»

12.01.2015 г.

/  / С.Б. Кундиров



ПОЛОЖЕНИЕ

**Автономной некоммерческой организации услуг в области
культуры и спорта «Центр развития современной
молодежной культуры и спорта»**

г. Туапсе 2015 г.

I. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и в соответствии с Уставом автономной некоммерческой организации услуг в области культуры и спорта «Центр развития современной молодежной культуры и спорта» (далее по тексту Центр) и регулирует деятельность спортивного Центра на территории муниципального образования города Туапсе Краснодарского края.

1.2. Целью деятельности Центра является:

- предоставление услуг в области культуры и спорта;
- **реализация проектов и программ в сфере физической культуры и спорта, направленных на развитие современных молодежных уличных культур;**
 - приобщение к занятиям спортом и здоровому образу жизни различных слоев населения, в том числе молодежи, на территории Российской Федерации;
 - содействие гармоничному физическому развитию ребенка и человека, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
 - углубление представления о выбранном виде спорта, приобретение новых знаний, умений и навыков на занятиях в выбранном виде спорта;
 - выработка жизненно необходимых физических качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость;
 - укрепление дыхательной, сердечнососудистой и мышечной системы, снижение умственной усталости;
 - формирование правил поведения и обучения правилам соблюдения техники безопасности во время занятий;
 - **подготовка спортсменов через систему тренировочных процессов и соревнований.**

1.3. Центр в рамках своей деятельности на основании планов по видам спорта организует:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работу по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- **участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах;**
- инструкторскую и судейскую практику занимающихся.

1.4. В своей деятельности секция руководствуется:

- действующим законодательством Российской Федерации;
- уставом Автономной некоммерческой организации услуг в области культуры и спорта «Центр развития современной молодежной культуры и спорта»;
- Иными нормативными документами, которые регулируют спортивную деятельность в Краснодарском крае.

II. Основные задачи, комплектование и этапы подготовки

2.1. Центр призван способствовать привлечению детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формированию у них здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных результатов сообразно способностям.

2.2. Спортивная подготовка занимающихся осуществляется на этапах:

- общей физической подготовки;
- спортивно-оздоровительных;
- начальной подготовки;
- учебно-тренировочных;
- спортивного совершенствования.

При обучении на данных этапах ставятся следующие задачи:

2.2.1. На этапе общей физической подготовки:

- привлечение дошкольников и младших школьников к занятиям физическими упражнениями;
- формирование у занимающихся стойкого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение основным двигательным навыкам.

2.2.2. На спортивно-оздоровительном этапе:

- сохранение у занимающихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

2.2.3. На этапе начальной подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- освоение основ техники избранного вида спорта.

2.2.4. На учебно-тренировочном этапе:

- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- подготовка учащихся к выполнению объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, необходимых для достижения высоких спортивных результатов.

2.2.5. На этапе спортивных совершенствований:

- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов;
- подготовка спортсменов в сборные команды г. Туапсе, Туапсинского района и Краснодарского края;

2.2.6. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение высоких спортивных результатов в российских и международных соревнованиях.

2.3. Количество учебных групп устанавливается по согласованию с директором Автономной некоммерческой организации услуг в области культуры и спорта «Центр развития современной молодежной культуры и спорта» в зависимости от возможности Центра.

2.4. Автономная некоммерческая организация услуг в области культуры и спорта «Центр развития современной молодежной культуры и спорта» обеспечивает прием всех желающих заниматься физической культурой и спортом, проживающих на территории города Туапсе, Краснодарского края и не имеющих медицинских противопоказаний.

2.4.1. При поступлении в Центр необходимо представить следующие документы:

- **заявление о приеме (Приложение № 1);**
- медицинское заключение врача специалиста об отсутствии противопоказаний относительно занятий определенным видом спорта;
- копии документов, удостоверяющих личность ребенка (копия свидетельства о рождении или копия паспорта);
- копия паспорта одного из родителей, который заполнял заявление;
- копия страхового полиса ребенка.

2.5. Минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки от 6 лет и старше (без ограничений) зависит от специфики вида спорта (приложение № 2).

2.6. Группы и спортивно-оздоровительные могут комплектоваться для детей-инвалидов и детей с нарушением здоровья (заболевания опорно-двигательного аппарата, органов зрения, отставание интеллектуального развития) при наличии специального допуска врача.

2.7. Наполняемость таких групп устанавливается на 50% ниже, чем предусмотрено режимом работы Автономной некоммерческой организации услуг в области культуры и спорта «Центр развития современной молодежной культуры и спорта». Занятия могут проводиться индивидуально.

2.8. Режим учебно-тренировочной работы (недельная нагрузка, наполняемость групп и расписание занятий) определен в **приложении №3**. Расписание занятий может корректироваться и изменяться на усмотрение директора Центра.

2.9. Основными показателями работы спортивной секции являются: физическая подготовленность занимающихся, учитываемые ежегодно (тестирование), сохранение контингента, выполнение учебных программ, количество охваченных занятиями физической культурой и спортом.

Критериями оценки на этапах многолетней подготовки являются:

На этапе общей физической подготовки:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость занятий;
- уровень освоения основных двигательных навыков.

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость, рост показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники видов спорта.

На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость занятий;
- состояние здоровья, уровень физического развития;
- уровень навыков.

На учебно-тренировочном этапе:

- уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок;
- уровень освоения теоретического раздела программы.

На этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функционального состояния;
- выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- подготовка спортсменов в составы сборных команд г. Туапсе и Туапсинского района.

III. Организация учебно-тренировочного процесса

3.1. Спортивный сезон в спортивных секциях начинается с 1 сентября. Прием осуществляется в течение всего года на усмотрение директора Центра.

3.2. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта проводятся по действующим программам, утвержденным Автономной некоммерческой организации услуг в области культуры и спорта «Центр развития современной молодежной культуры и спорта»

Учебные программы должны предусматривать разностороннюю подготовку занимающихся с использованием средств различных видов спорта.

3.3. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам.

3.4 Каждый ребенок (подросток) имеет право в соответствии со своими способностями, возможностями и интересами на выбор секций для занятий.

3.5. Перечень секций и групп определяется исходя из потребностей родителей и детей (подростков) с учетом материально-технического обеспечения, согласуется с директором Автономной некоммерческой организации услуг в области культуры и спорта «Центр развития современной молодежной культуры и спорта».

IV. Права и обязанности занимающихся

4.1. Занимающиеся в секциях обязаны:

- сочетать занятия в секциях с учебой;
- систематически посещать занятия;
- постоянно повышать свои теоретические знания и физическую подготовленность;

- активно участвовать в мероприятиях, проводимых Автономной некоммерческой организации услуг в области культуры и спорта «Центр развития современной молодежной культуры и спорта»;
- **выступать в соревнованиях;**
- **быть активным помощником тренера;**
- строго соблюдать требования медицинских противопоказаний;
- бережно относиться к имуществу и спортивному инвентарю;
- соблюдать правила и технику безопасности в период проведения занятий и пребывания на спортивном сооружении (**приложение № 4**).

4.2. Занимающиеся во время учебно-тренировочных занятий и выступлений в соревнованиях строго по назначению и с разрешения тренера-преподавателя или директора Центра **имеют право бесплатно пользоваться: техническими средствами обучения, спортивным оборудованием, спортивным инвентарём и учебными пособиями:**

- турниками, брусьями, пилоном (мобильная площадка) для занятий воркаутом;
- канатом (стропами) для занятий слэक्лайн;
- тумбами и поддонами для вело спорта, скейтеров и роллеров;
- линолеумом для занятий брейк-дансом и хип-хопом.

4.3. Занимающиеся имеют право на ношение и использование эмблемы и атрибутики Центра на: одежде, печатных материалах, документации, личных вещах и предметах (ролики, скейт, велосипед, автомобиль), вывесках, трафаретах, баннерах для соревнований, сайте и рекламных материалах.

V. Права и обязанности сотрудников Центра

Сотрудники (волонтеры) обязаны:

- соблюдать технику безопасности во время проведения занятий;
- выполнять требования санитарно-гигиенического режима проведения занятий и подготовки помещения к занятиям;
- при необходимости готовить планы спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий, осуществлять контроль выполнения плана;
- организовывать спортивные соревнования, физкультурно-оздоровительные мероприятия в соответствии с планом работы Центра;
- вести документацию (журналы и т. п.);
- проводить отчетные показательные выступления и соревнования;
- соблюдать установленный режим работы;
- вести систематическую работу по самообразованию и повышению профессионального уровня.

Сотрудники (волонтеры) имеют право:

- проводить научно-методическую работу по апробации авторских программ;
- организовывать обмен опытом среди других некоммерческих организаций спортивно-оздоровительной направленности, а также с другими учреждениями и организациями.
- вести работу в нескольких секциях, при наличии соответствующей квалификации, подтвержденной документами, по графику;
- выступать с инициативой о поощрении учащихся, занимающихся в секции и достигших определённых результатов.

VI. Документация и отчетность

6.1. Руководители спортивных секций и ведут следующую документацию:

- журнал спортивных секций, где отмечают посещаемость, содержание и продолжительность занятий;
- папки с методическими разработками;
- другие материалы, отражающие деятельность руководителя и членов групп спортивных секций.

VII. Заключительные положения

7.1. Работа секции оценивается положительно при условии стабильности контингента воспитанников, успешного освоения ими программы, выполнения плана работы секции и активного участия в мероприятиях Центра. Контроль за деятельностью Центра осуществляет директор.

СПИСОК
спортивных и танцевальных направлений
в автономной некоммерческой организации услуг в области культуры и спорта
«Центр развития современной молодежной культуры и спорта»

№ п/п	Наименование вида спорта (танца)	Краткое содержание о данном виде спорта (танца)	Информационные источники Центра в социальных сетях
1.	Street Workout	Воркаут (Workout ('we:kaut) - <u>рус.</u> Тренировка; <u>разг.</u> Уличный фитнес) — одна из разновидностей массовых физкультурных занятий, включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на <u>турниках, брусьях, шведских стенках</u> , горизонтальных лестницах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитием силы и выносливости. Люди, увлекающиеся такими тренировками, называют себя по-разному: воркаутеры, уличные (дворовые) спортсмены и пр.	http://vk.com/tuapseworkout
2.	Pole Sport & Dance	Танец на <u>пилоне</u> (<u>танец на шесте, шестовая акробатика, пилонный танец, англ. pole dance</u>) — разновидность танца, в которой исполнитель выступает на одном или двух пилонных (шестах), сочетая элементы <u>хореографии, спортивной гимнастики, акробатики</u> .	Группа формируется
3.	Slackline	Слэклайн (slackline) — это современная, более популярная разновидность канатохождения, которая отличается тем, что канат или стропа закреплены без существенной натяжки. Вместо того, чтобы держать центр тяжести над канатом, эквилибрист должен ногами подводить канат под центр тяжести своего тела.	http://vk.com/slackline_tuapse
4.	Брейк-данс	Break-dance или b-boying (<u>англ. breakdance</u>) — уличный танец, одно из течений <u>хип-хоп</u> культуры. Весь танец брейкинг пришел из Нью-Йорка из юга <u>Бронкса</u> , кроме поппинга и локинга, которые пришли из <u>Калифорнии</u> . Брейкданс зародился в конце 60-х годов, но принято считать, что как отдельный танец он сформировался к 1973 году. Впервые для широкой публики танец представил <u>Джеймс Браун</u> , так как в его шоу участвовали брейкданс танцоры.	http://vk.com/xlevel
5.	Хип-хоп	Хип-хоп (<u>англ. hip hop</u>) — <u>культурное танцевальное направление</u> , зародившееся в среде рабочего класса Нью-Йорка 12 ноября 1974 г. Хип-хоп, как таковой, делится на множество направлений. Каждое направление достаточно самостоятельно и несёт свой собственный смысл.	http://vk.com/crewskylife
6.	Паркур	Паркур (<u>фр. parkour, искажённое от parcours, parcours du combattant</u> — дистанция, полоса препятствий) — <u>искусство перемещения и преодоления препятствий</u> , как правило, в <u>городских условиях</u> . Многими занимающимися воспринимается как <u>стиль жизни</u> . Идеологами движения являются <u>Давид Белль</u> и <u>Себастьян Фукан</u> . В настоящее время активно практикуется и развивается многими объединениями и частными лицами во многих странах. Сутью паркура является движение и преодоление препятствий различного характера. Таковыми могут считаться как существующие архитектурные сооружения (перила, парапеты, стены и пр.), так и специально изготовленные конструкции (применяемые во время различных мероприятий и тренировок).	http://vk.com/pk_fr_tuapse
7.	Велоспорт	<u>Велоспорт</u> (Велосипедный спорт) — это перемещение по земле с использованием транспортных средств (<u>велосипедов</u>), движимых мускульной силой человека. Велосипедный спорт включает в себя дисциплины: ВМХ, Триал, Трек, Шоссе, МТБ (Маунтенбайк) и другие.	http://vk.com/velosporttuapse
8.	Роллер спорт	Роллер спорт – общее название видов спорта, в которых спортсмены используют различные виды роликовых коньков. Роллер спорт можно разделить на несколько направлений: - роликбежный спорт или спидскейтинг; - фристайл; - агрессивное катание (стрит, верт); - фигурное катание; - скейт-кросс - хоккей	http://vk.com/rollertuapse
9.	Скейтбординг	Скейтбординг (англ. skateboarding) — экстремальный вид спорта, заключающийся в катании, а также в исполнении различных трюков на скейтборде. Человека, занимающегося скейтбордингом, называют скейтбордистом или скейтером.	http://vk.com/skatetuapse

Директор АНО
«Центр развития современной
молодежной культуры и спорта»



С.Б. Кундиров

12.01.2015 г.

РЕЖИМ
учебно-тренировочной работы
(недельная нагрузка, наполняемость групп и расписание занятий)
спортивных и танцевальных направлений
в автономной некоммерческой организации услуг в области культуры и спорта
«Центр развития современной молодежной культуры и спорта»

№ п/п	Наименование вида спорта (танца)	Расписание занятий	Максимальное количество учебных часов в неделю	Примечание
1.	Street Workout	Среда, Воскресенье с 17:00-20:00	6	
2.	Pole Sport & Dance	Среда, Воскресенье с 17:00-20:00	6	
3.	Slackline	Среда, Воскресенье с 17:00-20:00	6	
4.	Брейк-данс	Вторник, Пятница 18:00-20:00 Суббота 17:00-19:00 Воскресенье с 12:00-14:00	6	
5.	Хип-хоп	Четверг, Суббота с 17:00-20:00	6	
6.	Паркур	Понедельник, Пятница с 17:00-20:00	6	
7.	Велоспорт	Вторник, Четверг с 17:00-20:00	6	
8.	Роллер спорт	Вторник, Четверг с 17:00-20:00	6	
9.	Скейтбординг	Вторник, Четверг с 17:00-20:00	6	

Директор АНО
«Центр развития современной
молодежной культуры и спорта»



С.Б. Кундиров

12.01.2015 г.

ТРЕБОВАНИЕ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ в автономной некоммерческой организации услуг в области культуры и спорта «Центр развития современной молодежной культуры и спорта»

Вводный инструктаж по мерам безопасности для занимающихся по избранным видам спорта

I. Общие требования безопасности

Занимающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию тренера;
- после болезни предоставить тренеру справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Занимающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятий;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Занимающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Занимающийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания тренера;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Занимающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера;

- толкаться, ставить подножки в строю и в движении;
- жевать жевательную резинку;
- заниматься в голом торсе;
- мешать и отвлекать окружающих при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Занимающийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Инструкция по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках

I. Общие требования безопасности

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находится в исправном состоянии.

К занятиям допускаются занимающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Занимающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Занимающийся должен:

- переодеться в раздевалке (или в специальном определенном месте), надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с тренером через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством тренера инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению тренера убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством тренера.

Тренер обязан:

- следить за выполнением занимающимся инструкций, правил поведения на занятии и принимать решение об отстранении занимающихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

Занимающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

V. Требования безопасности по окончании занятий

Занимающийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке (или в специальном определенном месте), снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки (если имеется вода).

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях воркаутом (спортивной гимнастикой)

1. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются Занимающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Занимающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надёжно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;
- бревно специальное должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;
- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком, соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.

Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Занимающийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях воркаутом (спортивной гимнастикой).

За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Занимающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжёлые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя. В случае отсутствия мата, занятия проводить запрещается.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоём, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в лежащем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время её установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочерёдно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

III. Требования безопасности во время проведения занятий

Занимающийся должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным тренером.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим Занимающимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным тренером. Не раскачивайте канат, на котором Занимающийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим Занимающимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку, стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковёр, не мешайте другим.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

V. Требования безопасности по окончании занятий

Занимающийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке (или в специальном определенном месте), снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки (если имеется вода).