

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»  
г. Шахты Ростовской области

---

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №5  
г.Шахты

Низарян Ю.Э.  
г.Шахты

«13»

2023г.

№24/1 от 13.01.2023г.



ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ  
ПРИ ЗАНЯТИЯХ СМЕШАННЫМИ БОЕВЫМИ  
ЕДИНОБОРСТВАМИ

**№ ИШБ 07-2023**

# 1. Общие положения

1.1. Правила безопасности на занятиях по смешанному боевому единоборству (ММА) (далее – ММА) распространяются на всех участников тренировочного процесса во время организации и проведения занятий по ММА.

1.2. Приведённые в настоящей Инструкции правила безопасности являются обязательными для выполнения лицами, которые при занятиях по ММА.

1.3. К занятиям по ММА допускаются:

- лица прошедшие медицинский осмотр не имеющие медицинских противопоказаний для занятий единоборствами;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- одетые в спортивную одежду, соответствующую занятиям по ММА.

1.4. К занятиям по ММА в спортивном зале не допускаются:

- лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- лица, имеющие медицинские противопоказания для занятий единоборствами;
- лица, не прошедшие инструктаж по правилам безопасности;
- лица в одежде, не соответствующей занятиям по ММА.

1.5. Опасными факторами в спортивном зале являются:

- напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки.

1.6. Занимающиеся обязаны соблюдать чистоту в спортивном зале, правила гигиены, пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, проводящему занятия в спортивном зале (далее – тренер).

1.8. Занимающимся запрещается без разрешения тренера подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.9. При занятиях по ММА должна быть переносная аптечка (с набором

медикаментов, перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи в случае травм и повреждений).

1.10. Занимающиеся обязаны соблюдать рекомендации тренера и неукоснительно выполнять все его указания.

1.11. Передвигаться вне спортивного напольного покрытия («татами», «борцовского ковра») разрешено только в сменной обуви, перед входом на спортивное напольное покрытие необходимо снять сменную обувь. На спортивном напольном покрытии допускается нахождение босиком либо в специальной обуви (обувь для борьбы: «самбовки», «борцовки»).

1.12. Не рекомендуется принимать пищу менее чем за 2 часа до начала занятий. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

1.13. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, удаляются из зала.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Изучить и довести до сведения каждого занимающегося содержание настоящей Инструкции.

2.2. Переодевание в спортивную одежду осуществляется строго в раздевалке.

2.3. Вход в зал строго с разрешения тренера. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

## **3. Требования безопасности при проведении занятий**

3.1. Общие требования:

- строго соблюдать настоящую Инструкцию на занятиях по ММА;
- проводить занятия в спортзале строго в присутствии тренера;
- ногти должны быть коротко обрезаны, волосы подобраны;
- спортивная форма всегда должна быть чистой, не стесняющей движений, достаточно эластичной;
- перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии тренера;
- не стоять вблизи гимнастического снаряда при выполнении занимающимися



упражнений;

- при выполнении прыжковых движений приземление должно быть мягким с постепенным приседанием;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- не выполнять упражнения на снарядах, имея влажные ладони;
- быть внимательным при выполнении упражнений, переходах от снаряда к снаряду;
- перед выполнением упражнений на снарядах проверить целостность всех деталей и конструкций снаряда;
- при плохом самочувствии, травмах, повреждениях, головокружении, болях в сердце, печени, желудочно-кишечных расстройствах прекратить занятие и срочно обращаться к тренеру;
- все упражнения (удары, броски, болевые и удушающие приемы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны.
- при нанесении партнером сильных ударов или выполнения им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно – немедленно сообщить об этом тренеру;
- при выполнении упражнений занимающиеся обязаны страховать друг друга:
- при бросках смягчать падение партнера, поддерживая его;
- при разучивании упражнений бросать партнера от центра к краю спортивного напольного покрытия;
- 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;
- брошенному не находиться долго в положении лёжа, когда рядом другая пара, в целях недопущения возможного случайного падения других занимающихся на лежащего или сидящего;
- не проводить поединок находясь у края татами, за пределами площади, отведенной для данной пары;
- при бросках всегда производить плотный захват;
- проводить броски так, чтобы партнер не мог удариться головой;

- если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить;

- занимающиеся, свободные от выполнения упражнения, должны внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации прийти им на помощь.

• занимающиеся обязаны знать и всегда применять приемы самостраховки и соблюдать следующие требования:

- при падении беречь голову и не упираться прямыми руками в пол.

- при падении не упираться локтями в пол.

- не бороться лежа, если рядом проводится схватка в стойке.

- все болевые и удушающие приемы следует выполнять плавно, мягко. При первом же ощущении боли, занимающийся должен подать сигнал (голосовой сигнал, похлопывание доступной конечностью по сопернику или по спортивному напольному покрытию). После сигнала, атакующий обязан немедленно прекратить выполнение болевого.

Для корректировки действий или при необходимости привлечь внимание тренера, подняв вверх прямую руку.

3.2. Категорически запрещается:

- выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы;
- выполнение действий в режиме «неконтролируемой техники» (неподготовленные, спонтанные действия без учета обстановки боя, контроля траектории атаки, ее цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника и т.п.);
- выполнение ударов: рукой без боксерских перчаток, головой в голову соперника, локтем или коленом в голову лежащего соперника, в затылок, в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, в колено против естественного сгиба конечности;
- отрабатывать удары ногами и руками без индивидуальных защитных снаряжений – щитков на голень (шингарды), накладок или боксёрских перчаток на руки, а также при необходимости защитного шлема, боксёрской капы, пахового бандажа («ракушки») и иной защитной амуниции;
- выполнять действия в захвате: бросков на голову, с падением на противника всем телом, прыжков на лежащего противника, болевых и удушающих приемов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приемов на



промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, царапанья, кусаная, щипковых приемов;

- носить часы, перстни, браслеты, цепочки, серьги, острые заколки и проч. украшения;
- толкать в спину занимающихся, находящихся впереди;
- переносить тяжелые предметы без разрешения тренера;
- самовольно изменять упражнения без разрешения тренера;
- переходить от снаряда к снаряду без разрешения тренера;
- препятствовать выполнению упражнений другими занимающимися;
- стоять близко от других занимающихся, выполняющих упражнения;
- кричать, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;
- выполнять любые действия без разрешения тренера;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения тренера;
- появляться в зале в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения;
- употреблять в зале пищу, допускать курение или жевание резинки;
- участвовать в занятиях при подозрении на вирусную инфекцию, грибковых заболеваниях, при травматических синдромах, при невротических синдромах и при пониженном внимании;

мусорить в зале и в раздевалках;

Приносить и использовать на занятиях реальное холодное, газовое, травматическое, огнестрельное оружие, а также спецсредства (газовые баллончики, электрошокеры и т.п.)

При нарушении указанных требований занимающиеся несут ответственность за возникновение травмы.

### **3.3. Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- в случае появления болевых ощущений в суставах рук, покраснение или потертости кожи на ладонях и плохого самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- если занимающийся получил травму, нужно немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщить о несчастном случае администрации спортивного учреждения, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь;
- в случае возникновения пожара в зале или раздевалке немедленно прекратить занятия и вывести занимающихся из зала, сообщить о пожаре администрации спортивного учреждения и в соответствующие органы.

### **4. Требования безопасности по окончании занятий**

4.1. Занятие по ММА считается завершённым только после соответствующей команды тренера.

4.2. Покинуть спортзал необходимо только после соответствующей команды тренера.

4.3. Каждому занимающемуся после занятий по ММА в спортзале необходимо снять спортивную форму и принять душ.

4.4. Спортивную одежду и обувь необходимо использовать только для занятий по ММА.

4.5. Обо всех недостатках, замеченных занимающимися во время занятий по ММА, рекомендуется сообщать тренеру.