



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ СШ «Металлург»  
Козьякова Н.А.  
05 2017г.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ (СПОРТСМЕНОВ) МБУ СШ «МЕТАЛЛУРГ»

Спортсмены СШ «Металлург» обязаны:

Систематически посещать занятия;

Строго соблюдать требования медицинского контроля, регулярно проходить диспансеризацию;

Соблюдать рекомендованный режим и гигиенические требования, спортсмен должен быть аккуратно причесан и чисто одет.

Постоянно повышать свой уровень подготовки, выполнять намеченные планы групповых или индивидуальных занятий.

Соблюдать требования техники безопасности:

- спортсмен обязан приходить на занятия за 15 минут до их начала, переодеться в спортивную форму и выйти к месту занятий по приглашению тренера;
- на занятиях должен быть внимательным и дисциплинированным, точно выполнять все указания тренера;
- должен выполнять упражнения только после разминки;
- во время занятий выполнять те упражнения, которые заданы тренером;
- если спортсмен плохо себя чувствует перед тренировкой, в течении занятий или по окончании тренировки – немедленно сообщить тренеру.

Быть примером дисциплинированного и культурного поведения;

Спортсмен должен соблюдать чистоту в помещении и на территории СШ «Металлург», бережно относиться к спортивному инвентарю и имуществу СШ «Металлург».

В соревновательный период:

- прийти заблаговременно до начала соревнований;
- переодеться;
- провести самостоятельную разминку, не мешая другим;
- во время соревнований запрещается разговаривать с судьями или подходить к главному судейскому столу;
- по окончании соревнований участник обязан выйти на заключительный парад.