Министерство Образования и Науки Республики Адыгея
Комитет по образованию Администрации муниципального образования «Город Майкоп»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №14»

РАССМОТРЕНО:
Педагогический совет
№ 1 от 31.09.2019г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № [illegible]
Директор [illegible]
[illegible]

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1.	Информационная карточка программы	2
2.	Пояснительная записка	3-8
2.1.	Планируемые результаты обучения	5
2.2.	Направления и методы работы	7-8
3.	Содержание программы	9-15
3.1.	Учебный план	9
3.2.	Методическая часть	9
3.2.1.	Теоретическая подготовка	9
3.2.2.	Практическая подготовка	10
3.3.	Формы аттестации	14
3.4.	Оценочные материалы	14
4.	Условия реализации программы	16
5.	Список литературы	17
6.	Приложение	18-21
6.1.	Глоссарий	18
6.2.	Инструкции	20

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТОЧКА ПРОГРАММЫ

1. Полное название программы - Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Самбо».

2. Сведения об авторах:

Цергой гисса Даудович, учитель физической культуры.

3. Сведения о программе:

4.1. Нормативная база:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.№1726-р);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);

- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;

- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письма Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); • Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;

- Устав МБОУ «СШ № 14» .

4.2. Область применения - дополнительное образование.

4.3. Направленность - физкультурно-спортивная.

4.4. Уровень освоения программы – стартовый.

4.5. Возраст учащихся по программе 7-14 лет.

4.6. Продолжительность обучения – весь период.

Форма обучения – очная, групповая .

Формы занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Самбо» (далее - Программа) является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для обучения детей в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя школа №14» (далее - Школа). Учебный план и содержание данной программы опирается на материалы дополнительной общеразвивающей программы по самбо Пряхина И.С.

*Актуальность Программы***.**

Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие. Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий на основе занятий борьбой самбо. Поэтому данная Программа необходима и востребована, социально значима.

Программа способствует приобщению обучающихся к здоровому образу жизни, совершенствует и воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха, формирует устойчивые привычки к здоровому образу жизни. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, укрепить здоровье, всесторонне гармонично развить юных спортсменов, развить их физические качества, сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.

Новизна Программы заключается в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку по борьбе самбо с использованием здоровьесберегающих технологий с использованием различных способов обучения навыкам борьбы самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки от начального обучения до учебно-тренировочной группы.

Отличительной особенностью Программы является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры. Программа может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность. Основная идея Программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Адресат Программы.

Программа адресована детям 7-14 лет, которые обладают определёнными возрастными и двигательными особенностями. В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (учителям и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнерского общения. Говоря о физическом развитии детей следует отметить, что это этап базового обучения. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий. При тренировке младших подростков-акселератов, даже если они достаточно способны и «идеально» подходят к избранному виду спорта, возникают определенные проблемы. Крупные, рано развитые, они способны на занятиях выполнять большой объем физических нагрузок. Но, хотя, по росту и весу они не уступают взрослым, степень развития всех систем организма еще не «дотянула» до взрослого уровня. И «легкость», с которой учащиеся справляются с большими нагрузками, может обходиться слишком дорого. Переоценка физических возможностей младших подростков ведет к перетренировке, нарушению здоровья. Поэтому педагогу очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Особенностями организации образовательного процесса по Программе является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний. Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Программа разработана на основе следующих *принципов*:

- *вариативности* предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи;
- *системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий;
- *доступности и индивидуализации* (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха);
- *наглядности* (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.
- *гуманизации* образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);
- *от простого - к сложному* (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);

- *единства индивидуального и коллективного* (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);
- *психологической комфортности* (создание на занятии доброжелательной атмосферы);
- *индивидуальности* (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их творческих способностей);
- *дифференцированного подхода* (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, способностей детей);
- *посильности* (подача учебного материала соответственно развитию творческих способностей и возрастным особенностям учащихся).

Условия набора обучающихся:

Для обучения по Программе принимаются все желающие обучающиеся (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора в возрасте от 7 до 14 лет на основании заявления родителей (законных представителей).

Цель программы - содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка через обучение самбо, привитие навыков здорового образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья.

Задачи программы:

1) усвоение правил, основных положений и понятий борьбы самбо;
2) формирование специальных умений и навыков, обучение основам техники борьбы в стойке и партере, обучение технике выполнения обще-развивающих и специальных упражнений;
4) развитие физических качеств: быстроты, координации, ловкости, гибкости, силы;
5) воспитание морально волевых и физических качеств, воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимоуважения.
6) достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
7) профилактика вредных привычек и правонарушений.

К концу занятий по Программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование
- сдача контрольных нормативов.

2.1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

По итогам реализации Программы ожидаются следующие результаты.

1. Личностные:

-развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;

-развитие мотивации познавательных интересов;

-развитие самооценки собственной деятельности;

2. Предметные:

- формирование начальных компетенций учащихся в области борьбы самбо.

Учащийся будет знать:

– простейшие элементы борьбы самбо и как правильно их выполнять;

– как формировать и развивать морально – волевые качества;

- прививать интерес к систематическим занятиям самбо;

- как должен ребенок себя вести в коллективе, каким должен быть внешний вид занимающегося, что нельзя опаздывать на занятия;

- термины самбо, правила безопасности при выполнении отдельных приёмов, правила страховки.

- какие качества необходимы для занятий борьбы самбо;

- как правильно вести себя по отношению к более старшим товарищам, быть вежливым, без обиды реагировать на замечания педагога, воспитывать силу воли.

Учащийся будет уметь:

- выполнять простые элементы борьбы самбо.

- формировать потребность в самостоятельных занятиях самбо; развивать всесторонне гармонические физические способности;

- развивать специальные способности.

- следить за внешним видом, быть вежливым с товарищами по коллективу , не опаздывать на занятия;

- выполнять разнообразные комбинации тактики и техники самбо, технические приемы борьбы самбо; страховки;

– правильно развивать специальные физические качества;

- воспитывать чувство патриотизма, умения правильно вести себя в коллективе, умение анализировать свои ошибки, исправлять их.

3. Метапредметные.

Учащийся получит возможность сформировать:

Регулятивные универсальные учебные действия:

-умение организации рабочего места;

-умение соблюдения правил техники безопасности;

-умение анализировать и оценивать свои действия;

-планировать пути достижения целей;

-устанавливать целевые приоритеты;

-владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

-осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;

-распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;

-составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Познавательные универсальные учебные действия:

-развитие речевых навыков при обсуждении технических элементов борьбы;

-повышение интереса к борьбе самбо, как способу самовыражения;

-повышение интереса к истории самбо.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

-умение сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность;

-умение вырабатывать навыки адекватного поведения;

-задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

-доступно излагать знания о борьбе самбо;

-формулировать цели и задачи занятий по самбо;

-формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;

-аргументировано высказывать свою точку зрения;

-критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Личностные универсальные учебные действия:

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам;

-отношение к здоровью как высшей ценности человека;

-потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;

-умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;

-соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

2.2. НАПРАВЛЕНИЯ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер- преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения.

Во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры.

Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в

нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, спортивных праздников, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Виды воспитания:

Политическое: воспитание патриотизма, верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в конкретном виде спорта;

Воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде; приобщение к истории, традициям своего вида.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине, требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

При реализации Программы используется следующие *методы обучения:*

-словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра);

-наглядный (демонстрация схем, картограмм);

-репродуктивный (воспроизводящий);

-проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

-творческий.

При реализации программы используется следующие *методы воспитания:*

-упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);

-мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

-стимулирование (создание ситуации успеха);

- поощерения.

Основными *формами образовательного процесса* являются:

-ознакомительное занятие – знакомство детей с новыми понятиями;

-тематическое занятие – работа над определённой темой;

- тренировочные;

- учебно-тренировочные;

- практические занятия;

-игровое занятие – стимулирования творческого потенциала ребёнка;

-комбинированное занятие – решение нескольких учебных задач.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются педагогические технологии разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

Структура занятия:

1.Построение – сообщение задачи занятия, теоретических сведений.

2.Разминка – подготовить организм ребёнка к выполнению определённой физической нагрузки.

3.Основная часть занятия – выполнение основной задачи занятия. Самостоятельная работа детей и индивидуальная помощь (при необходимости).

4.Заключительная часть – подведение итогов занятия. Обсуждение с детьми выполняемой ими работы в режиме диалога, обсуждение всех действий, выполненных на занятии, и обязательная похвала и благодарность каждому за совместную творческую деятельность.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 34 недели занятий.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	**Спортивно-оздоровительный этап**
Год подготовки	Весь период
Количество часов в неделю	9
Общее количество часов в год	306

3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебный план распределения учебных часов

Содержание занятий	**Месяцы**									**Итого**
	Учебные часы на 34 недели									
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	34 нед.
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
ОФП	28	27	31	26	18	29	29	31	19	238
ТТП	7	6	5	5	5	6	5	6	5	50
Контрольные испытания	3								3	6
Восстановительные мероприятия		1			1				1	3
Соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий									
ИТОГО	39	35	37	32	25	36	35	38	29	306

3.2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей
2. Краткий обзор развития самбо в России и за рубежом.
3. Требования к оборудования, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники самбо и методики обучения самбистов.

- Планирование спортивной тренировки.
- Правила соревнований, их организация и проведение.

3.2.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе отбора и спортивно-оздоровительном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног–различные виды приседаний. Упоры–упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основные методами проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный

Основу деятельности в самбо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо. ***Кондиционные упражнения*** направлены на развитие специальных качеств взаимодействия борцов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности борца предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются ***подготовительные упражнения*** (ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм чело века и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на *общеподготовительные и специально-подготовительные.*

Строевые и рекреационные упражнения применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В *основной части* тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчи таись!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. *По*нятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, и шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движения бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Доклад дежурного.

Р а з м и н ка борца. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой.. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рей-па уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковру и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться).

Перетягивание партнера в стойке захватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.. Повороты с манекеном на плечах; то же на рука; на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперед, сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходе от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом рук ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются движения по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажима ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в сторону. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с

подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями груди. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки, поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одно ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалка над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и. назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед.

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки тренером-преподавателем при проведении занятий по акробатике в борцовском зале. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Технико-тактическая подготовка

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой школе самбо с привязкой к технической его части и поэтапной сдаче экзаменов на присвоение соответствующих уровню подготовки КЮ.

Юный самбоист за период обучения в группах начальной подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

Тактика - маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами понимается все то, что воздействует на противника, под силами – количество этих средств. В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

Тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

-использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;

- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

а) психологические;

б) педагогические;

в) гигиенические;

г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия,
способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питании, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

3.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по Программе применяется:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы. Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа.

Промежуточный контроль - осуществляется в середине учебного года, как ребёнок осваивает программу.

Форма проверки: сдача контрольных нармотивов.

Итоговый контроль **–** проводится в виде итоговой аттестации воспитанников. Проверка знаний, умения и навыков.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по Программе при проведении *текущего контроля* универсальных учебных действий являются:

-журнал посещаемости секции «Самбо»;

-работа детей на занятиях;

-отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов Программы при проведении *промежуточного контроля* являются:

- выполнение техники отдельных элементов борьбы самбо;

-участие в показательных выступлениях;

- индивидуальные качества ребёнка**.**

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении *итогового контроля* являются: итоговая аттестация- зчет/не зачет.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

-фото и видио записи занятий и тренировок.

Способы проверки результатов:

-зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);

-социометрические исследования (ежегодно);

-диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);

-тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);

-анкетирование;

-участие в соревнованиях;

-анализ уровня заболеваемости учащихся.

3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

-физические навыки;

-проявление самостоятельности;

-индивидуальность.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривает отслеживание уровня начальных навыков овладения борьбой самбо, уровня освоения начальных теоретических знаний по самбо.

Первый уровень результатов - приобретение учащимися социальных знаний - учащиеся принимают участие в оздоровительных процедурах, занимаются в секции «Самбо». Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем.

Второй уровень результатов - формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие детей, занимающихся по программе «Самбо», участие в школьных спортивных турнирах и оздоровительных акциях.

Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет участие в создании спортивных и оздоровительных проектах, взаимодействие учащихся с социальными субъектами за пределами школы.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия

1. Кабинет, соответствующий требованиям:

-СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %);

-Госпожнадзора.

2. Оборудование:

- наличие просторного зала, борцовского ковра;
- навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
- для развития силовых способностей детей: тренажеры, штанги, гири, гантели;

стадион;

- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы самбо;
- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема);
- наличие у воспитанников удобной тренировочной формы.

3. Технические ресурсы: компьютер.

Методическое обеспечение.

*Диагностические материалы**:***

-анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса».

Методические разработки:

-методические рекомендации для педагогов дополнительного образования «Развитие творческих способностей учащихся с помощью борьбы самбо»;

Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образованя, организующие образовательный процесс по Программе имеет высшее образование, прошёл курсы повышения начального преподавания самбо.

5. ЛИТЕРАТУРА

Программа «Самбо для начинающих» является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной

Литература для педагога:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
5. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
7.Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.
Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.

Литература для детей:

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
2. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985
3. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.

6. ПРИЛОЖЕНИЕ

6.1. ГЛОССАРИЙ

Боковая подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Захват скрестный — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой- либо части тела противника.

Зацеп — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника.

Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

6.2. ИНСТРУКЦИИ

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ
по ОПФ с элементами самбо

Общие требования к технике безопасности:

1. К занятиям по допускаются учащиеся, прошедший медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм: -при падении на твёрдое покрытие; -при наличии посторонних предметов на занятии;
- при неисправном инвентаре;
-при неисправных средствах защиты;
- при болезни занимающегося;
-при нахождении занимающегося в зоне движений спортсменов во время выполнения заданий в парах;
-при занятии в холодном помещении; - при температуре ниже +10 градусов заниматься в спортивном костюме.
3. У педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме.
5. Занятия должны проходить на сухой поверхности

ИНСТРУКЦИЯ
«Требования к технике безопасности перед началом занятий»

1. Надеть спортивную форму.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на месте проведении занятий.
3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.
5. Проветривать помещения за 30 минут до начала занятий.

ИНСТРУКЦИЯ
«Требования к технике безопасности во время занятий»

1. Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица.
2. При падениях занимающийся должен уметь применять приёмы страховки.
3. Соблюдать дисциплину на занятиях.
4. Выполнять задания, которые дает педагог.
5. Во время тренировки проверять наличие специальной экипировки (перчатки, капа, шлем, бинты, щитки).
6. Перед выполнением тренировочных заданий педагог должен грамотно формулировать задачи.
7. Педагог должен громко и четко подавать команды во время учебно-тренировочного занятия и требовать немедленного выполнения.
8. Не проводить занятия на снарядах без разрешения педагога, не оставлять без присмотра инвентарь.
9. Бег по кругу строго выполнять против часовой стрелки.