

**Внеурочная деятельность как способ привлечения
учащихся к занятиям спортом**

**Программа внеурочной деятельности
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо для начинающих»**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся:

10-12 лет

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела (подраздела ДОП)	стр.
I	Комплекс основных характеристик	
1.1.	Пояснительная записка	
1.2.	Цели и задачи	
1.3.	Содержание программы. Учебный план	
1.4.	Содержание учебного плана	
1.5.	Планируемые результаты	
II	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	
2.2.	Условия реализации	
2.3.	Формы контроля	
2.4.	Оценочные материалы	
2.5.	Методические материалы	
III	Список литературы	
IV	Приложение. Перечень приложений	
4.1	Инструкции по ТБ на занятиях по самбо (Приложение № 1)	
4.2	Инструкция по ТБ перед началом занятий (Приложение № 2)	
4.3.	Инструкция по ТБ во время занятий (Приложение № 3)	

I. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Самбо для начинающих» является модифицированной программой **физкультурно-спортивной направленности** и предназначена для обучения детей в общеобразовательной школе.

Программа «Самбо для начинающих» разработана на основе следующих документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- САН. Пин. 2.4.2. 2821-10, регламентирующий, деятельность образовательных учреждений.
- Письмо Минобрнауки России от 17.12.10. № 1897 об организации внеурочной деятельности.

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой 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 жизненноважные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». 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, комплекса оздоровительных мероприятий на основе занятий борьбой самбо. Поэтому данная программа необходима и **востребована, социально значима.**

Новизна программы

Педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности «Самбо для начинающих» состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности на уроках физической культуры.

Отличительной особенностью программы «Самбо для начинающих» 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 «Самбо для начинающих» 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. Данная программа адресована детям 10-12 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 10-12 лет, 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. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 10-12 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

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 «дотянута» 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.

Объем программы: 144 часа в год

Продолжительность программы: 1 год

Форма обучения – очная, групповая

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение тестирования на сдачу контрольных упражнений или зачёты.

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Самбо для начинающих» 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, овладением базовых элементов спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Программа разработана на основе следующих принципах.

Принцип 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.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

Принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

Принцип наглядности (создание правильного представления (наглядно-

го образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

Уровень программы – стартовый.

Режим занятий и их продолжительность: занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 занятия по 45 мин., что не противоречит САН. Пин. 2.4.2.2821-10 регламентирующего деятельность в учреждениях общего образования.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить детей основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- познакомить и обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.
- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3. Содержание программы УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ Заня- тий	Название раздела, темы	количество учебных часов				Формы кон- троля
		Всего	Теория	Практи- ка	Кон- троль	
1-3	Введение в программу	6	2	2	2	зачёт
1	Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье.	2	2	-	-	
2	Входная диагностика знаний, умений и навыков	2	-	-	2	зачет по сдаче контроль-ных упраж-нений
3	История возникновения самбо	2	2	-		
4-10	Общая физическая подготовка	14	6	6	2	зачет
4	Упражнения на укрепление мышц рук.	2	1	1	-	
5	Упражнения на укрепление на укрепление передней поверхности бедра	2	1	1	-	
6	Упражнения на укрепление зад-ней поверхности бедра	2	1	1	-	
7	Упражнения на укрепление ик-роножных мышц	2	1	1	-	
8	Упражнения на укрепление ик-роножных мышц	2	1	1	-	
9	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	2	1	1	-	
10	Зачет сдача нормативов по ОФП	2	-	-	2	зачет
11-20	Специальная физическая под-готовка	20	9	9	2	зачет
11	Упражнения на укрепление мышечного корсета	2	1	1	-	
12	Упражнения на укрепление мышечного корсета	2	1	1	-	
13	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	2	1	1	-	
14	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	2	1	1	-	
15	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	2	1	1	-	
16	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	2	1	1	-	

17	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	2	1	1	-	
18	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	2	1	1	-	
19	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	2	1	1	-	
20	Зачет	2	-	-	2	состяза- ние
21-30	Общеразвивающие упражнения	20	9	9	2	зачет
21	Упражнения на развитие гибкости	2	1	1	-	
22	Упражнения на развитие гибкости. Шпат продольный и поперечный	2	1	1	-	
23	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой.	2	1	1	-	
24	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой.	2	1	1	-	
25	Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук.	2	1	1	-	
26	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	2	1	1	-	
27	Упражнения на развитие координации	2	1	1	-	
28	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	-	
29	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	-	
30	Зачет по ОРУ	2	-	-	2	сдача ком- плекса ОРУ
31-35	Самостраховка (умение правильно падать)	10	4	4	2	-
31	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	2	1	1	-	
32	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером	2	1	1	-	
33	Выполнение страховки на спину, на бок	2	1	1	-	
34	Выполнение страховки с партнером	2	1	1	-	
35	Зачет по выполнению элементов самостраховки	2	-	-	2	зачет
36-55	Бросковая техника	40	18	18	4	Зачет
36	Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техника	2	1	1	-	
37	Исходная стойка классический захват	2	1	1	-	

38	Элементы «сваливания»	2	1	1	-	
39	Борьба с партнером	2	1	1	-	
40	Борьба с партнером	2	1	1	-	
41	Заход за спину партнера	2	1	1	-	
42	Изучения положения «партер»	2	1	1	-	
43	Работа с партнером (страховка)	2	1	1	-	
44	Удержание партнера с боку	2	1	1	-	
45	Удержание партнера сверху, без контроля ног	2	1	1	-	
46	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног	2	1	1	-	
47	Задняя подножка, классический захват за кимоно	2	1	1	-	
48	Проход в ноги из основной стойки	2	1	1	-	
49	Задняя подножка, классический захват за кимоно	2	1	1	-	
50	Бросок «плечо»	2	1	1	-	
51	Работа с партнером (страховка)	2	1	1	-	
52	Положение стойки и положение партер	2	1	1	-	
53	Бросок проход в одну ногу	2	1	1	-	
54	Борьба на коленях	2	-	-	2	соревнование
55	Зачет выполнению техники приемов самбо	2	-	-	2	зачёт
56-70	Спортивные игры	30	14	14	2	соревнование
56	Инструктаж по ТБ правила поведения при работе с группой. П/и «Вышибалы»	2	1	1	-	
57	«Регби»	2	1	1	-	
58	Мини - Футбол	2	1	1	-	
59	Пионер болл	2	1	1	-	
60	«Горячая картошка»	2	1	1	-	
61	«Сумо»	2	1	1	-	
62	«Пятнашки»	2	1	1	-	
63	«Ловишки»	2	1	1	-	
64	«голова плечо нога»	2	1	1	-	
65	«Петушки»	2	1	1	-	
66	«Тройка»	2	1	1	-	

67	«Космонавт»	2	1	1	-	
68	«Морская фигура»	2	1	1	-	
69	«День и ночь»	2	1	1	-	
70	Соревнования по «Регби»	2	-	-	2	Соревнование
71-72	Психологическая подготовка	4	2	-	2	
71	Беседы по пройденным темам	2	2	-		
72	Соревнования по спортивной борьбе.	2	-	-	2	Спортивные игры
	Итого	144	73	60	11	

1.5. Планируемые результаты

В процессе освоения программы учащиеся должны:

Знать

- Технику безопасности в спортивном зале и на борцовском ковре; историю возникновения самбо, правила этикета в самбо;
- правила техники безопасности на занятиях и меры предупреждения травматизма;
- правила поведения в общественных местах, правила дорожного движения
- правила поведения на борцовском ковре;
- правила личной гигиены; требования к экипировке самбиста - форме одежды на занятиях;
- правила проведения подвижных игр и эстафет;
- правила работы с партнером;
- ТБ на соревнованиях
- простейшие элементы борьбы самбо

2. Уметь

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения, упражнения по самостраховке;
- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой;
- выполнять виды падений на спину с самостраховкой;
- выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра;
- показать вставание на гимнастический и борцовский мост;
- выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывания в положении лёжа руки за головой;
- оказывать первую помощь, при ушибах, ссадинах, растяжении, переломах

3.Применять: приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

2. 2. Условия реализации программы

Занятия по самбо необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (1 или 2 ковриками размером 12x12). Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой учащихся. Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо кимано). Учащиеся должны иметь допуск врача из Областного физкультурного диспансера (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой самбо) В случае участия в соревнованиях проводится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Индивидуальная экипировка:

- капа;
- кимono (спортивные шорты без замков и карманов)
- для мальчиков бандаж для паха;
- для девочек протектор груди;

2.3.Формы контроля

Порядок проведения диагностики качества освоения учащимися программного материала.

Для определения уровня освоения данной программы необходимо проводить входную, текущую и итоговую диагностику.

Входная диагностика проводится ежегодно в начале нового учебного года в форме опроса, собеседования.

Текущая диагностика проводится в конце каждого блока программы в форме наблюдения, опроса, выполнения физических упражнений, зачетов. Участия в соревнованиях по спортивной борьбе.

Итоговая диагностика проводится по окончании всего периода обучения в форме спортивного соревнования.

Для эффективной реализации программы используются следующие формы текущего контроля:

- опрос;
- зачет;
- соревнования

4.1 Оценочные материалы

Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Техническая подготовка			
	5	4	3
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

**учителя физической культуры Разенкова Олега Николаевича
к программе Внеурочной деятельности «Самбо для начинающих»**

Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
Скоростные качества		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
Силовые качества		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90°, секунды	В виси на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
Выносливость		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
Гибкость		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
Координационные способности		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с

	действий (комбинаций), секунды	двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

2. 5. Методические материалы

№ п/п	Раздел программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал.
1	Введение в программу. Общая и физическая подготовка.	Нормативы, инструкции по ТБ, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола.
2	Специальная физическая подготовка.	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры
3	ОРУ. Самостраховка (умение правильно падать).	Комплекс упражнений, презентации
4	Выполнение простейших бросков. Спортивные игры. Психологическая подготовка.	Комплекс упражнений, презентации

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.:, 2013.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2010 г.
4. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
5. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 2013.
7. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
8. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2014 г.

Интернет-ресурсы:

9. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL:
http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
10. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:
Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat
<http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
НА ЗАНЯТИЯХ по спортивному 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 проведения 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.

