

«СОГЛАСОВАНО»

Президент
ОФ-СОО «Всероссийская
федерация самбо»


С.В. Елисеев



Всероссийская
Федерация
Самбо

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ФГБУ «Федеральный центр
организационно-методического
обеспечения физического
воспитания»


Н.С. Федченко



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ

ФГБУ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Методические рекомендации
к местам проведения
уроков физической культуры и дополнительных занятий
по программно-методическому комплексу по физическому
воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо
для образовательных организаций

Москва 2017

«Методические рекомендации к местам проведения уроков физической культуры и дополнительных занятий по программно-методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо для образовательных организаций» /Под ред. Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук, заслуженного работника физической культуры Российской Федерации.

Рецензенты:

Елисеев С.В. – президент Всероссийской федерации самбо, Заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук, профессор кафедры борьбы РГУФКСМиТ, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации.

Табаков С.Е. – профессор кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ, кандидата педагогических наук, Заслуженный тренер РСФСР, исполнительный директор ФИАС

Настоящие рекомендации подготовлены для руководителей образовательных организаций, учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования, реализующий программно-методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо для образовательных организаций.

В рекомендациях изложены основные требования нормативных документов, регламентирующих организацию в обеспечении безопасного проведения учебных, внеурочных и дополнительных занятий по самбо.

Предлагаемый материал носит рекомендательный характер и предполагает осознанное и творческое его применение в практической деятельности образовательных организаций.

Авторы - составители:

Бегун И.С. – методист отдела инновационных проектов и подготовки кадров ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

Котлярова В.И. - учитель физической культуры ГБОУ города Москвы лицей №1550

Оглавление

I. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ОСНОВА	4
II. ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	5
2.1. Мероприятия по предупреждению травматизма.	5
2.2. Требования к учителям физической культуры и педагогам	7
III. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К КРЫТЫМ СПОРТИВНЫМ СООРУЖЕНИЯМ (СПОРТИВНЫМ ЗАЛАМ)	8
IV. ТРЕБОВАНИЯ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО САМБО	11
Приложения	14

I. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ОСНОВА

Правила безопасной организации образовательного процесса по самбо в рамках уроков физической культуры, внеурочных и дополнительных занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных организациях носят рекомендательный характер.

Администрация и педагогические работники общеобразовательных организаций, учреждений дополнительного образования, а также лица, занимающиеся физкультурно-массовой, оздоровительной и спортивной работой с обучающимися должны руководствоваться следующими нормативно-правовыми документами, рекомендуемыми для ознакомления при организации работы по созданию физкультурно-спортивной образовательной среды образовательных организаций и обеспечению её безопасности:

Федеральный закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

Федеральный закон от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

Федеральный закон от 27.12.2002 № 184 ФЗ "О техническом регулировании".

Закон РФ от 07.02.1992 г. № 2300-1 (ред. от 03.07.2016) «О защите прав потребителей»;

«Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 г. №197-ФЗ.

Федеральный закон от 17.07.1999 г. № 181-ФЗ «Об основах охраны труда в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования".

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным организациям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений".

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 "Об утверждении федеральных требований к образовательным организациям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников".

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях".

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" .

Свод правил СП 118.13330.2012 "Общественные здания и сооружения. Актуализированная редакция СНиП 31-06-2009, СНиП 31-05-2003".

Свод правил СП 31 -112-2004 "Свод правил по проектированию и строительству, Физкультурно-спортивные залы" Часть 2.

Свод правил СП 31 -115-2006. "Открытые плоскостные физкультурно-спортивные сооружения".

Свод правил СП 52.13330. 2011. "Свод правил. Естественное и искусственное освещение".

МГСН 4.08-97 "Массовые типы физкультурно-оздоровительных организаций".

ГОСТ Р 52024-2003. "Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования".

ГОССТАНДАРТ России.

ГОСТ Р 52025-2003. Государственный стандарт Российской Федерации. "Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей".

ГОСТ Р 12.0.006-2002. Система стандартов безопасности труда. "Общие требования к системе управления охраной труда в организации" (с изменениями от 26 июня 2003 г.).

ГОСТ 12.1.004 Система стандартов безопасности труда "Пожарная безопасность. Общие требования".

ГОСТ 12.1.005 Система стандартов безопасности труда "Общие санитарно-гигиенические требования к воздуху рабочей зоны".

ГОСТ Р 12.4.026. Система стандартов безопасности труда. "Цвета сигнальные, знаки безопасности и разметка сигнальная. Назначение и правила применения".

Положение о службе охраны труда в системе Министерства образования Российской Федерации от 27.02.95 г.

Постановление Министерства труда Российской Федерации от 6 апреля 2001 г. № 30 "Положение о порядке разработки и утверждения правил и инструкций по охране труда".

II. ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Мероприятия по предупреждению травматизма.

Для организации качественного образовательного процесса в рамках реализации программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо для образовательных организаций в

целях обеспечения безопасных условий при организации учебного процесса, а также, в целях профилактики детского травматизма и несчастных случаев администрации образовательных организаций следует выполнять следующие требования:

- разработать должностные инструкции для учителя и педагогов дополнительного образования;

- создать условия для учителя физической культуры и педагогов дополнительного образования с соблюдением требований охраны труда и техники безопасности, санитарно-гигиенических норм и правил;

- не допускать приёмку мест проведения занятий и установку не сертифицированного спортивного инвентаря и оборудования или не соответствующего требованиям безопасности;

- проводить ежегодную подготовку спортивной базы образовательной организации к началу учебного года, с последующим активированием;

- обеспечивать контроль технического состояния спортивного оборудования и безопасность мест проведения занятий (осмотр и проверка оборудования перед вводом в эксплуатацию; регулярный визуальный и функциональный осмотр; активирование и проведение испытаний) предусмотренного ГОСТ;

- проводить в соответствии с планом, тематические педагогические советы по вопросам физического воспитания с отчётом учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования о своей работе и внесении предложений по совершенствованию учебно-воспитательного процесса по данному направлению;

- учитывать при составлении расписаний уроков физической культуры и дополнительных занятий по физическому воспитанию пропускную способность спортивного(ых) зала(ов);

- не привлекать для проведения уроков физической культуры учителей начального общего образования, а также учителей-предметников, не прошедших курсы переквалификации по методике преподавания предмета «Физическая культура»;

- разрабатывать инструкции по охране труда и технике безопасности для специалистов физкультурно-спортивного с учётом специфики образовательной организации и видовой деятельности (самбо);

- разработать правила по предупреждению травматизма на занятиях самбо для учителя физической культуры, педагога дополнительного образования и обучающихся;

- ознакомить обучающихся с правилами поведения на уроках физической культурой и дополнительных занятиях с требованиями к внешнему виду;

- обеспечить учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования к началу учебного года информацией о группах здоровья обучающихся по результатам диспансеризации;

- проконтролировать своевременное оформление документов, связанных со здоровьем обучающихся (оформление «Листка здоровья» в классном журнале, медицинские рекомендации к проведению занятий физической культурой с обучающимися имеющими отклонения в состоянии здоровья);

- организовать занятия физической культурой с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а так же с обучающимися, имеющими временные ограничения физических нагрузок;
- осуществить подбор компетентных педагогических кадров при приёме на работу для организации и проведения учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учётом соответствия их физкультурно-спортивного образования;
- обеспечить всех участников образовательного процесса своевременной, качественной, достоверной и полной информацией по всем направлениям учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию, организуемого образовательной организацией.

2.2. Требования к учителям физической культуры и педагогам дополнительного образования.

В тоже время учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования и другим лица, проводящим занятия по физическому воспитанию в образовательных организациях, несущим прямую ответственность за охрану жизни и здоровья, обучающихся следует:

- планировать свою работу и предлагаемые физические нагрузки на основании медицинских осмотров и рекомендаций врача, учитывая уровень физической подготовленности и функциональные возможности каждого обучающегося;
- всегда продумывать организацию занятий и обеспечивать страховку при выполнении упражнений и заданий;
- обязательно, перед каждым занятием, проводить тщательный осмотр зала, убедиться в безопасности и готовности мест проведения занятия, исправности используемого инвентаря, надёжности установки и крепления оборудования, соответствия условий санитарно-гигиенических требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий. При обнаружении несоответствия оборудования или невозможности его использования и т.п., в письменном виде довести до сведения администрации образовательной организации выявленные проблемы;
- разработать на основе типовых инструкций правила безопасного поведения для обучающихся для каждого вида деятельности;
- проводить инструктаж обучающихся по правилам поведения и требованиям соблюдения мер безопасности при выполнении физических упражнений и заданий, а также напоминать его отдельные пункты на каждом занятии;
- обучать воспитанников безопасным приёмам и правильной технике выполнения упражнений и заданий, следить за соблюдением ими мер безопасности, строго придерживаться педагогических принципов обучения;
- осуществлять в течение всего урока/занятия визуальный контроль за выполнением упражнений и заданий (соответствие уровня физической подготовленности выполняемым заданиям, правильности техники выполнения, соблюдением требований безопасности, осуществления самоконтроля и самостраховки, и т.п.), состоянием здоровья обучающихся своевременно

реагировать на их жалобы о плохом самочувствии;

- при появлении у обучающегося первых признаков утомления, жалоб на недомогание или плохое самочувствие немедленно направлять его к медицинскому работнику или дежурному администратору;

- по окончании занятий убрать используемый инвентарь в место хранения, внимательно осмотреть место проведения занятий и оборудование.

Образовательный процесс по примерной рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования с модулем самбо, может проходить в школьном спортивном зале.

III. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К КРЫТЫМ СПОРТИВНЫМ СООРУЖЕНИЯМ (СПОРТИВНЫМ ЗАЛАМ)

1. Помещения спортивных залов и размещённое в них оборудование должны соответствовать требованиям строительных норм и правил (СНиП П-65-73, СНиП П М-3-68, СНиП П-Л-70, СНиП 2.08.02-89, СП 31-112-2004, СП 31-115-2006, СНиП 31-06-2009), СанПиН 2.4.2.2821-10, СанПиН 2.4.4.3172-14, а также правил по технике электробезопасности и пожарной безопасности для общеобразовательных школ.

2. Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчёта 0,7 м² в статике - для зрителей, и 4 м² - для занимающихся. Единовременная (нормативная) пропускная способность спортивного зала, помещений для физкультурно-оздоровительных занятий рассчитывается следующим образом:

зал 42x12 м - до 50 чел.	зал 24x12 м - 35 чел.
зал 36x18 м - 40 чел.	зал 18x9 м - 30 чел.
зал 30x15 м - более 35 чел.	

Заполнение спортивного зала сверх установленной нормы запрещается.

3. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской. Полы не должны деформироваться от мытья, а к началу занятий - быть сухими и чистыми. Полезная нагрузка на полы спортивных залов должна быть не более 400 кг/м².

4. Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей краской, позволяющей легко производить влажную уборку помещения. Краска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не оставлять следов на одежде и предметах. Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов. Если же имеющиеся выступы являются конструктивной особенностью зала, они должны быть закрыты панелями на ту же высоту. Приборы отопления следует закрыть сетками или щитами. Они также не должны выступать за плоскость стены.

5. Проем между спортивным залом и комнатой, где хранится инвентарь,

должен быть шириной и высотой не менее двух метров и не иметь выступающего порога.

6. Оконные проёмы спортивного зала должны располагаться вдоль продольных стен. Стекла окон должны быть защищены от ударов мяча, сами окна должны иметь фрамуги, которые можно открыть, стоя на полу, и солнцезащитные приспособления.

7. Потолок зала следует покрывать неосыпающейся краской, устойчивой к ударам мяча.

8. В зданиях школ для перекрытий над спортивным залом следует использовать только трудновоспламеняемые материалы с пределом огнестойкости не менее 0,75 ч. Не допускается использование для утепления перекрытий спортивного зала торф, древесные опилки и другие легкозагорающиеся материалы.

9. Чердачные помещения гимнастического зала должны содержаться в чистоте и запираются на замок. Ключи от чердачных помещений следует хранить в определённом месте, доступном в любое время суток. В чердачных помещениях запрещается устраивать склады спортивного инвентаря и учебного оборудования.

10. Освещённость физкультурного зала должна быть не менее величин, приведённых в таблице 1.

11. В качестве источников света для залов должны использоваться либо люминесцентные светильники типа потолочных плафонов, снабжённые бесшумными пускорегулирующими аппаратами, либо светильники с лампами накаливания, полностью отражённого или преимущественно отражённого распределения света, при этом применение светильников с защитными углами менее 30 градусов не допускается. Чистка светильников должна проводиться техническим персоналом не менее двух раз в месяц.

12. Вентиляция крытых спортивных сооружений должна осуществляться как естественным сквозным способом - зал проветривается через открытые окна и фрамуги, так и с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств, при этом последние должны быть всегда исправны и регулярно подвергаться планово-предупредительному ремонту. В санитарно-гигиенических целях работу данных приборов следует периодически проверять, а результаты проверки заносить в специальный журнал.

13. При занятиях физической культурой вентиляция и отопление должны обеспечивать воздухообмен, составляющий 80 м³/час на одного человека, и температуру воздуха не ниже 14°C.

14. В основных помещениях спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся в случае пожара или стихийного бедствия. Данный план должен предусматривать спасение детей, находящихся во всех помещениях и местах проведения занятий по физическому воспитанию, в том числе и во вспомогательных помещениях.

15. Расстояние от наиболее удалённой точки зала до дверей, ведущих к эвакуационному выходу, не должно превышать 27 м. Двери, предназначенные для эвакуации, должны открываться наружу. В спортивном зале должно быть не менее двух дверей, одна из которых должна выходить на пришкольный участок. Двери

эвакуационных выходов спортивных залов допускается запирать только изнутри, на открывающиеся без труда запоры, задвижки или крючки. Категорически запрещается забивать наглухо или загромождать двери запасных выходов из гимнастического зала.

Таблица 1 - Освещённость залов для разных видов спорта

Вид спорта	Наименьшая освещённость в л.к.	Плоскость и зона, в которых нормируется освещённость	Примечания
Баскетбол, волейбол, ручной мяч	300 100	Горизонтальная на уровне пола. Вертикальная на высоте от пола до 2-х м.	Должна быть предусмотрена защита светильников от ударов мяча.
Гимнастика спорт /художест различные виды борьбы	200	Горизонтальная на уровне пола, ковра, помоста.	
Лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика	150	Горизонтальная на уровне пола, помоста, дорожки.	
Учебные занятия по физической культуре в школе а) при люминесцентных лампах; б) при лампах накаливания; в) при люминесцентных лампах; г) при лампах накаливания.	200 100 75 50	Горизонтальная по поверхности пола. Горизонтальная по поверхности пола. Вертикальная на высоте от пола до 2-х м. Вертикальная на высоте от пола до 2-х м.	Вертикальная освещённость должна быть в плоскости, проходящей через продольную ось зала с обеих его сторон.

16. Комнаты для переодевания для детей школьного возраста должны иметь не менее 0,18 м² площади на место. Шкафы в раздевалках устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее 1,5 м. В проходах нельзя помещать зеркала, оборудование, загромождать их инвентарём.

17. Душевые кабины должны быть оборудованы индивидуальными смесителями холодной и горячей воды с арматурой управления, расположенной у входа в кабину, с подножками для мытья, а также с полочками для принадлежностей. Между открытыми душевыми кабинами и противоположной стеной должно быть расстояние не менее 1,3 м, а между противоположными рядами душевых кабин - не менее 1,5 м. Температура воздуха в местах, где занимаются дети, должна быть не менее 20°С, в душевых - 25°С. Кратность обмена воздуха в раздевалках должна равняться 1,5, а в душевых - 0,5 м³/час.

18. В местах проведения занятий по физической культуре и спорту должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой помощи до прибытия врача. Медицинская аптечка должна быть

укомплектована в соответствии с Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года, «О рекомендуемом стандарте оснащения школьной аптечки» (Приложение 1).

В медицинской аптечке должна быть опись медикаментов.

На упаковках медикаментов проставляется порядковый номер согласно описи.

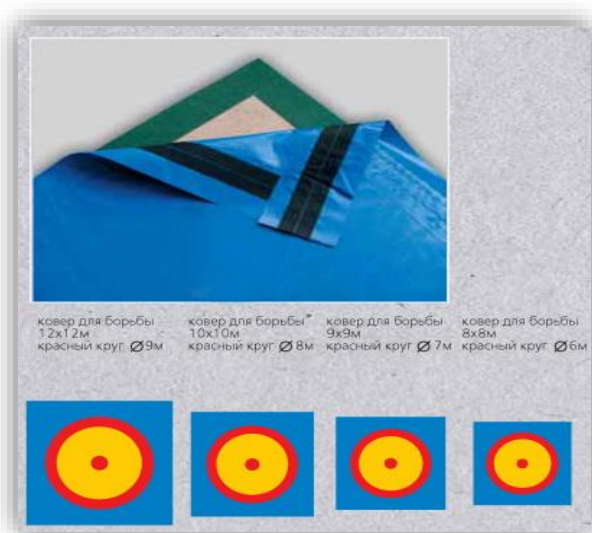
На дверце медицинской аптечки или рядом с ней вывешивается краткая инструкция по оказанию первой помощи при травмах, а также адрес и номер телефона ближайшего лечебного учреждения.

В спортивном зале (инвентарной) школы должны находиться носилки. Преподаватели и персонал должны располагать телефоном и адресом ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО САМБО

САМБО (*самозащита без оружия*) — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР.

Самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.



Спортивная форма для занятий самбо состоит из специальной куртки красного или синего цвета, пояса и коротких шорт, а также специальной обуви.

Куртки и пояса для самбо изготавливаются из хлопчатобумажной ткани. Рукав куртки длиной до кисти, и шириной, оставляющей просвет до руки не менее 10 см. Полы куртки — не длинные на 15 см ниже пояса.

Шорты могут быть из шерстяного, полушерстяного или синтетического

трикотажа, одноцветными и прикрывать верхнюю треть бедра. Не допускаются застёжки, карманы и другие жёсткие декоративные элементы.

Ботинки самбо изготавливаются из мягкой кожи или синтетической ткани и представляют собой обувь с мягкой подошвой, без выступающих жёстких частей. Все швы заделаны внутрь. Щиколотки и стопа в области сустава большого пальца защищаются накладками.

Для организации начальных занятий самбо допускаются размеры залов 24x12 м, 18x12 м, 12x12 м и 12x9 м при высоте потолка не менее 4 м. Ширина зала определяется размерами ковра самбо. Стены для безопасности по периметру ковра обкладываются матами на высоту 1 м.

Ковёр для самбо может быть размером от 6x6 до 14x14 метров, толщиной мата 5 см, плотностью: 160 Дж. (30 кг/м³).

Таблица 2 - Средства защиты и разделения спортивных залов и сооружений

<i>Наименование</i>	<i>Характеристика и назначение</i>
Защита потолочных и настенных светильников и ламп	Предназначена для защиты элементов освещения спортивного зала. Представляет собой решётки к светильникам, предотвращающие удары мяча или другие механические воздействия. Размер зависит от конструкции и размеров светильников.
Защита табло	Предназначена для защиты электронного табло от ударов мячей. Представляет собой металлическую решётку размером не менее 800x600 мм, размер ячейки – не более 50 мм, толщина прутка – не менее 5 мм. Крепится к стене.
Поперечный разделительный занавес	Предназначен для разделения зала на секции при одновременных занятиях нескольких групп (классов) и создания пространственной и звуковой изоляции этих секций. Выполняется в двух основных вариантах: подъёмные электрические занавесы и разделительные раздвижные занавесы. Подъем и опускание электрического занавеса осуществляется с помощью электропривода. Комплект занавеса состоит из полотнища, электромотора со станиной и нижней балки, исполняющей роль грузила. В полотнище имеются кольца, сквозь которые пропущены тросы, подтягивающие занавес вверх. Размеры занавеса зависят от размеров спортивного зала. Установка разделительных занавесов осуществляется как на существующие конструкции потолка, так и на вспомогательные конструкции.
Протектор защиты проемов окна	Предназначен для защиты оконного стекла от ударов мяча, что предотвращает травмирование обучающихся битым стеклом. Высота – 2000 мм, ширина 1000 мм, толщина 60 мм, наполнение ПВВ (плотность – 140 кг/м ³).
Протектор защиты стен	Предназначен для сохранности спортивного зала и предотвращения травмирования обучающихся при ударе о стены и выступающие конструкции. Протекторы расположены по периметру стен или на наиболее опасных участках. Могут быть стационарные или съёмные. Крепление осуществляется непосредственно на стену или на несущий металлический каркас. Возможные варианты крепления:

	<p>клей, ремни, прижимные планки, петли, кронштейны к металлическому каркасу.</p> <p>Размеры протектора: высота – 2000 мм, ширина – 1000 мм, толщина – 35-60 мм, наполнение ПВВ (плотность – 140 кг/м³).</p> <p>Материал наполнителя – ППУ (плотность – 20 кг/м³), материал отделки – тентовая ткань (возможно на каркасе из влагостойкой фанеры), пр.</p>
Протектор защиты элементов отопления	<p>Предназначен для защиты отопительной системы зала и предотвращения травмирования обучающихся.</p> <p>Высота – 2000 мм, ширина – 1000 мм, толщина – 35-60 мм, наполнение – ПВВ (плотность – 140 кг/м³).</p>
Сетка защитная для окон	<p>Предназначена для защиты оконного стекла при попадании мячей.</p> <p>Сетка из шнура. Возможные диаметры шнура – 1,8 мм; 3,0 мм; 4,0 мм. Возможные размеры ячейки – 40x40 мм; 80x80 мм; 100x100 мм. Материал шнура – мультифиламентный полипропилен – 50%, полиамид – 50% и пр. В комплект могут входить крепёжные детали, трос для натяжения сетки по периметру окна.</p>
Сетка защитная на стены	<p>Предназначена для сохранности спортивного зала.</p> <p>Цветная сетка из шнура с ячейками размером 40x40 мм, 80x80 мм, 100x100 мм. Диаметр шнура – не менее 3,1 мм, материал шнура – полипропилен, полиамид, пр. В комплект могут входить крепёжные детали, трос для натяжения и подвешивания сетки или механизм для сдвижки (потолочного крепления) с каретками. По нижнему краю сетки возможна фиксация дополнительного утяжелителя.</p>
Шторы защитные на стены	<p>Предназначены для сохранности спортивного зала.</p> <p>Высота – от 5 до 14 м, длина – от 8 до 36 м, материал – тентовая цветная ткань.</p>

Таблица 3 - Примерный перечень и характеристики спортивного оборудования и инвентаря для самбо

Ковёр самбо	<p>Предназначен для проведения занятий и соревнований по самбо (смягчение падения, предохранение от травм).</p> <p>Размеры ковра – 6x6, 8x8, 10x10, 12x12 и 14x14 метров. Ковёр, изготавливается из синтетического материала, должен быть гладким и иметь толщину не менее 5 сантиметров. Вся поверхность ковра застилается покрывалом из синтетического материала без грубых швов. Покрывало туго натягивается и прочно закрепляется. Покрывало должно ежедневно дезинфицироваться.</p> <p>Покрытие для самбо должно быть изготовлено из абсолютно нескольких материалов с максимальной износостойкостью.</p>
Тренировочные манекены	<p>Предназначены для отработки приёмов самбо.</p> <p>Существует две модели: манекены с двумя ногами и манекены без ног. Различаются по высоте (от 135 до 160 см) и весу (от 15 до 50 кг). Изготавливаются из прочной пены, обтянутой натуральной кожей или синтетической тканью.</p>

На начальном этапе организации занятий по самбо допускается использование гимнастических матов с нескользящей поверхностью, плотно уложенных и надёжно скреплённых между собой.

Перечень содержания медицинской аптечки

1. Дезинфицирующее средство (Хлоргексидин 100 мл.).
2. Гигиенические салфетки (16x14x10).
3. Фиксирующий пластырь (1x500 ткан. основа катушка)
4. Пластыри-пластинки разных размеров (Санипласт пластырь №5, универсальный №30).
5. Стерильные самоклеящиеся повязки на рану разных размеров (10x6 №1).
6. Гидроактивные пластыри для покрытия царапин и ссадин (6x10 №1).
7. Гидроактивные ожоговые пластыри.
8. Стерильные марлевые бинты(6x10 №1).
9. Гемостатические повязки (губка гемостатич. 50x50 №1).
10. Стерильные марлевые/нетканые салфетки разных размеров.
11. Эластичные фиксирующие бинты.
12. Пинцет.
13. Ножницы.
14. Одноразовые перчатки, маски.
15. Карандаш и блокнот для записей.
16. Номера телефонов аварийных, спасательных служб района и города.

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

_____/_____/

«___» _____ 201__ г.

ДОЛЖНОСТНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

педагога дополнительного образования по спортивным единоборствам (самбо)

1. Общие положения

1.1. Педагог дополнительного образования по спортивным единоборствам (далее по тексту – педагог дополнительного образования) назначается и освобождается с занимаемой должности директором образовательной организации, из числа лиц, имеющих образование и квалификацию, дающую им право на работу в данной должности.

1.2. В своей работе педагог дополнительного образования подчиняется директору образовательной организации, заместителю директора по воспитательной работе, *руководителю структурного подразделения, председателю методического объединения, иному ответственному лицу, назначенному приказом руководителя образовательной организации в данном направлении деятельности...*

1.3. Педагог дополнительного образования в своей работе руководствуется Конституцией Российской Федерации, ФЗ «Об образовании», ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей и иными, действующими нормативно-правовыми актами Российской Федерации, а также Уставом и локальными актами образовательной организации (в том числе, Правилами внутреннего трудового распорядка, приказами и распоряжениями директора ОО, настоящей должностной инструкцией).

2. Функционал

Основным направлением деятельности педагога дополнительного образования является проведение: занятий дополнительного образования по спортивным единоборствам и участие в спортивных мероприятиях, проводимых образовательной организацией.

3. Общие обязанности

Педагог дополнительного образования обязан:

3.1. Иметь опрятный внешний вид на рабочем месте, в рабочее время и в нерабочее время в общественных местах.

3.2. Соблюдать этические нормы поведения в образовательной организации, в быту и в общественных местах, соответствующие общественному положению педагога.

3.3. Работать по графику, составленному в соответствии с учебным расписанием, и утверждённым директором образовательной организации.

3.4. Разрабатывать, составлять и представлять на утверждение документы, связанные с работой педагога дополнительного образования.

3.5. В соответствии с утверждённой «Программой дополнительного образования по самбо» самостоятельно выстраивать планирование своей работы на каждую четверть (месяц) и на учебный год.

3.6. Проводить занятия дополнительного образования по самбо в соответствии с расписанием занятий и утверждённой «Программой дополнительного образования по самбо».

3.7. Вести установленную документацию и отчётность по своей работе (рабочие журналы и т.п.).

3.8. Оказывать помощь образовательной организации в подготовке, организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.

3.9. Не менее чем за 24 часа информировать администрацию образовательной организации (зам. директора по воспитательной работе образовательной организации) о прогнозируемом и предсказуемом факте невозможности проведения занятия (болезнь, семейные обстоятельства и т.п.).

3.10. По возможности извещать администрацию образовательной организации (зам. директора по воспитательной работе образовательной организации) в случае непредвиденного опоздания к началу занятий (форс-мажорные обстоятельства, чрезвычайная ситуация, происшествие, транспортный проблемы и т.п.).

3.11. Знать и иметь при себе номера рабочих и мобильных телефонов администрации и учителей физической культуры ОО.

3.12. Проходить инструктажи по правилам пожарной безопасности, поведения и предупреждению травматизма на занятиях (вводный, по пожарной безопасности, по технике безопасности и иные, проводимые в рамках деятельности ОО).

3.13. Обеспечивать при проведении своих занятий соблюдение правил охраны труда и техники безопасности в соответствии с ИОТ _____.

3.14. Соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и планы эвакуации из здания спортивного зала и здания.

3.15. Поддерживать порядок хранения инвентаря в спортивном зале в течение рабочего времени, приводить в порядок зал и прилегающие к нему помещения по окончании работы.

3.16. Поддерживать порядок в помещениях общего пользования (учительской комнате, раздевалках и т.п.).

4. Обязанности при проведении занятий дополнительного образования по самбо

Педагог дополнительного образования обязан:

4.1. Находиться на рабочем месте как минимум за 15 минут до начала занятия.

4.2. Перед началом занятия осматривать раздевалки, душевые комнаты, зал, проверять исправность оборудования и инвентаря.

4.3. Доводить до сведения администрации, медицинских работников и технического персонала факты нарушения установленных требований (загрязнение помещений и покрытия, неисправности и отсутствия инвентаря и оборудования, душевых, раздевалках и т.д.).

4.4. В случае обнаружения фактов любых неисправности в зале, душевых, раздевалках или получения информации о фактах неисправности, угрожающих безопасности и здоровью обучающихся, действовать в соответствии с ИОТ _____.

4.5. Заранее готовить необходимый для проведения занятия инвентарь и оборудование.

4.6. На каждое занятие иметь документы планирования, журнал посещения занятий со списком группы.

4.7. При проведении занятий дополнительного образования по самбо: встретить обучающихся в зале, провести построение, переключку, отметить в журнале присутствующих и отсутствующих, объяснить цель и задачи занятия (тренировки), напомнить обучающимся об основных пунктах «Правил поведения и предупреждения травматизма на занятиях самбо».

4.8. На первом занятии по спортивным единоборствам провести для обучающихся вводный инструктаж, инструктаж по правилам пожарной безопасности, инструктаж по «Правилам поведения и предупреждения травматизма на занятиях самбо» и сделать соответствующие записи в «Книге регистрации инструктажей».

4.9. Не допускать к занятиям обучающихся, не имеющих медицинский допуск и не прошедших инструктажи.

4.10. Осуществлять постоянный контроль за соблюдением «Правил поведения и предупреждения травматизма на занятиях самбо» всеми занимающимися.

4.11. В течение занятия периодически напоминать занимающимся основные пункты «Правил поведения и предупреждения травматизма на занятиях самбо».

4.12. В случае однократного нарушения «Правил поведения на занятиях самбо» совместно провести внеплановый инструктаж и зафиксировать его в «Журнале инструктажа».

4.13. В случаях систематического нарушения обучающимися «Правил поведения на занятиях самбо», удалять таких обучающихся из зала, отстранять от занятия и проводить дополнительную воспитательную работу с привлечением администрации и родителей.

4.14. В случае грубого нарушения «Правил поведения на занятиях самбо», повлекшего за собой причинение физического, психологического и морального

вреда другим обучающимся, педагогу дополнительного образования, а также в случаях систематического неадекватного поведения обучающегося, которое может повлечь за собой получение физических травм самим нарушителем или другими обучающимися, необходимо отстранить такого обучающегося от практического занятия и провести дополнительно воспитательную работу с привлечением администрации и родителей.

4.15.Поставить в известность администрацию образовательной организации, ответственного по технике безопасности, учителей физической культуры, классного руководителя о грубых и систематических нарушениях обучающимися «Правил поведения на занятиях самбо».

4.16.На первом занятии познакомить обучающихся с перечнем запрещённых действий и разъяснить их опасность для жизни и здоровья: (например - *запрещено бросать противника на голову; падать на него всем телом; наносить удары руками, ногами, головой в лицо; захватывать за пальцы, волосы, уши, лицо; проводить болевые приёмы рывком; скручивать кисти рук, коленного и голеностопного сустава ног; проводить приёмы после остаивающей команды тренера, преподавателя, инструктора, и иных действий, предусмотренных нормами поведения и правилами самбо*).

4.17.Всегда проводить разминку, а перед началом выполнения контактных приёмов в парах провести имитационные действия.

4.18.Распределять обучающихся равномерно по залу при выполнении приёмов в парах – на расстоянии не менее 1,5–2 м друг от друга.

4.19.При проведении контрольных спаррингов распределять обучающихся, не участвующих в схватке по периметру ковра лицом к центру, чтобы они могли контролировать ситуацию.

4.20.Чётко и доступно давать объяснение каждого упражнения.

4.21.При разучивании приёмов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

4.22.Периодически в течение занятия напоминать, о правилах выполнения приёмов самостраховки (группировка).

4.23.При применении метода круговой тренировки давать команду звуковым сигналом свистка или голосом для начала и окончания упражнения, смены станций, следить чтобы обучающиеся организованно перемещались от одной станции к другой, предупреждая возможные столкновения звуковым сигналом свистка или голосом.

4.24.Не покидать спортивный зал во время занятия, знать количество занимающихся в зале, не отвлекаться, контролировать ход занятия.

4.25.Передвигаться по залу во время выполнения групповых упражнений и заданий, контролируя соблюдение мер безопасности и правильность выполнения упражнений.

4.26.При несчастном случае зале действовать в соответствии с ИОТ-

.....

5. Права

Педагог дополнительного образования имеет право:

5.1. На предоставление ему рабочего места, соответствующего требованиям техники безопасности с учётом видовых (самбо) особенностей.

5.2. Защищать на рабочем месте свою жизнь и здоровье средствами, предусмотренными законами Российской Федерации и Законами международного права, действующими на территории Российской Федерации.

5.3. Защищать свою профессиональную честь, профессиональные интересы и человеческое достоинство средствами, предусмотренными законами Российской Федерации и Законами международного права, действующими на территории Российской Федерации.

5.4. Знакомиться с жалобами и другими документами, содержащими оценку его работы и, при необходимости, давать по ним объяснения в устной или письменной форме (по требованию директора ..., руководителя).

5.5. Давать обучающимся обязательные распоряжения, относящиеся к организации занятий по спортивным единоборствам и соблюдению дисциплины на территории

5.6. Свободно выбирать и использовать разрешённые и рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации методики обучения и воспитания, учебные пособия и материалы, учебники, методы оценки теоретических знаний и практических навыков обучающихся.

6. Ответственность

Педагог дополнительного образования несёт:

6.1. Юридическую ответственность за жизнь, здоровье и безопасность обучающихся во время проведения занятий, проведения спортивных соревнований и иных мероприятий в законодательном порядке и в пределах своих полномочий, установленных трудовым, уголовным и гражданским законодательством.

6.2. Материальную ответственность (в порядке и в пределах, установленных трудовым и гражданским законодательством) за причинение материального ущерба ОО или обучающимся в связи с неисполнением своих должностных обязанностей.

6.3. Дисциплинарную ответственность в порядке, определённом трудовым законодательством за неисполнение или ненадлежащее исполнение своих трудовых обязанностей:

6.3.1. Устава и Правил внутреннего трудового распорядка ОО;

6.3.2. распоряжений директора образовательной организации, зам. директора и иных локальных нормативных актов;

6.3.3. распоряжений руководителя методического объединения

6.3.4. должностных обязанностей, установленных настоящей Должностной инструкцией;

6.3.5. инструкции по охране труда ИОТ-.....;

6.4. Дисциплинарную ответственность в порядке, определённом трудовым законодательством, за отсутствие на рабочем месте без уважительной причины.

6.5. Дисциплинарную ответственность в порядке, определённом трудовым законодательством.

6.6. За применение воспитательных методов, связанных с физическим или психологическим насилием над личностью обучающегося.

6.7. За совершение аморального проступка или преступления.

7. Взаимоотношения

Педагог дополнительного образования:

7.1. Получает от образовательной организации, зам. директора по воспитательной работе и председателя методического совета информацию нормативно–правового и организационно–методического характера, знакомится под роспись с соответствующими документами.

7.2. Работает в тесном контакте с другими педагогами дополнительного образования и учителями физической культуры, руководителями действующих спортивных секций, родителями воспитанников.

7.3. Обменивается информацией по вопросам, входящим в его компетенцию, с администрацией, педагогическими работниками образовательной организации и родителями воспитанников.

7.4. Оказывает, в пределах своей компетенции, консультативную и иную помощь.

«Согласовано»

Председатель профкома

_____/_____

«_____» _____ 201__ г

«Утверждаю»

Директор

_____/_____

«_____» _____ 201__ г

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по самбо

ИОТ –

1. Общие требования безопасности

1.1. К проведению занятий по самбо допускается педагог дополнительного образования, имеющий специальное педагогическое образование, соответствующую квалификацию, прошедший курсы повышения квалификации, а также после прохождения вводного инструктажа и инструктажа на рабочем месте.

1.2. Педагог дополнительного образования обязан ознакомиться и соблюдать правила внутреннего распорядка, режим труда и отдыха, установленный образовательным учреждением.

1.3. Педагог дополнительного образования должен быть ознакомлен с инструкцией и требованиям пожарной безопасности, и неукоснительно выполнять их. Знать план эвакуации и место нахождения ключей от запасного выхода на случай чрезвычайных ситуаций.

1.4. Педагог дополнительного образования обязан проходить периодические медицинские обследования и ежегодно профессиональный медицинский осмотр, иметь правильно оформленную личную медицинскую книжку.

1.5. Педагог дополнительного образования обязан знать местоположение медицинской аптечки с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. При проведении занятий по самбо педагог дополнительного образования должен учитывать возможность воздействия на обучающихся следующих опасных факторов:

- резкое изменение температуры воздуха в спортивном зале и прилегающих к нему помещениях;
- опасность при отработке бросков в парах и с манекенами;
- опасность при отработке ударов на снарядах;
- опасность во время проведения учебно-тренировочных схваток;
- проведение занятий сразу после приёма пищи;
- внезапное отключение электричества и освещения в помещении зала,

душевых, раздевалках и коридорах;

- внезапное задымление спортивного зала, душевых, раздевалок и др. помещений.

1.7. Педагог дополнительного образования обязан соблюдать правила личной и общественной гигиены.

1.8. О любых непредвиденных ситуациях и форс-мажорных обстоятельствах педагог дополнительного образования обязан незамедлительно сообщить представителю администрации.

1.9. Педагог дополнительного образования обязан знать и выполнять все пункты настоящей инструкции.

1.10. Педагог дополнительного образования несёт ответственность в случае нарушения или несоблюдения инструкции.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом занятия педагог дополнительного образования обязан:

2.1. Надеть спортивный костюм и соответствующую обувь, предусмотренные правилами вида.

2.2. Снять все украшения способные привести к травме. Длинные волосы должны быть убраны в пучок, хвост или заплетены в косу.

2.3. При получении травмы или внезапном ухудшении самочувствия до начала занятий не проводить его, предупредить администрацию и немедленно обратиться к медицинскому работнику.

2.4. При получении информации или в случае обнаружения фактов любой неисправности в зале, душевых, раздевалках, угрожающих здоровью и безопасности обучающихся, поставить в известность администрацию и до момента устранения недостатков занятия не проводить.

2.5. Проверить состояние спортивного зала и прилегающих помещений на их соответствие требованиям безопасности, соблюдения санитарно-гигиенических требований, исправность электропроводки, работу освещения и вентиляции, комплектность аптечки.

2.6. Если температурный режим спортивного зала, раздевалок и душевых не соответствует требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 (очень высокая или низкая температура воздуха) поставить администрацию в известность и не проводить занятие.

2.7. Проверить состояние спортивного инвентаря и оборудования, используемого на занятии.

2.8. При обнаружении неисправности манекена не использовать такой манекен.

2.9. Не допускать к занятиям обучающихся, не прошедших медицинское освидетельствование.

2.10. Не допускать к занятиям занимающихся в спортивной форме не соответствующей виду деятельности.

2.11. Не допускать к занятиям обучающихся с явными признаками плохого самочувствия, заболевания, утомления.

2.12. Не допускать к занятиям по спортивным единоборствам обучающихся с

признаками алкогольного, наркотического или иного опьянения.

2.13. Не допускать к занятиям обучающихся с явными признаками возбуждения или депрессии, а также обучающихся с неадекватным и девиантным поведением.

2.14. Напомнить занимающимся, что почувствовав недомогание, незамедлительно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом педагогу.

3. Требования безопасности во время занятий

Во время занятия педагог дополнительного образования обязан:

3.1. Постоянно держать в поле зрения рабочие зоны зала, где находятся обучающиеся и оперативно реагировать на нарушение с их стороны «Правил поведения в спортивном зале и техники безопасности на занятиях», предупреждая травмоопасные ситуации.

3.2. Оперативно реагировать на нештатные ситуации, возникающие при проведении занятия по самбо (поломка манекенов или разрыв набивных груш во время выполнения упражнений, срыв набивных груш), в соответствии со своими должностными обязанностями и пунктами 4.1–4.6 настоящей инструкции.

3.3. Контролировать технику выполнения упражнений и заданий, осуществлять визуальный контроль состояния обучающихся (состояние и цвет кожного покрова, частоту и ритм дыхания, по возможности – частоту сердечных сокращений).

3.4. Периодически напоминать занимающимся о том, что при любых изменениях своего состояния здоровья они должны немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом.

3.5. Прекращать выполнение упражнения или отстранять от занятия занимающихся с явными видимыми признаками сильного физического утомления, признаками недомогания, в состоянии сильного возбуждения или подавленном психическом состоянии, занимающихся с проявлениями неадекватного поведения.

3.6. В случае возникновения или получения информации о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью, – прекратить начавшееся занятие и перевести воспитанников в безопасное место.

3.7. В случае получения травмы или внезапном ухудшении самочувствия во время проведения занятия по самбо педагог дополнительного образования обязан прекратить занятие, организованно вывести обучающихся из зала в раздевалки, проинформировать представителя администрации о сложившейся ситуации и обратиться к медицинскому работнику за помощью.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При получении обучающимся травмы в зале педагог дополнительного образования обязан остановить занятие, оказать первую доврачебную помощь в соответствии с «Инструкцией по оказанию первой доврачебной помощи при травмах», сообщить представителю администрации, доставить пострадавшего в медицинский кабинет и сообщить родителям. В случае отсутствия медицинского

работника, вызвать скорую помощь, родителей и оказать содействие в отправлении пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.2. В случае проявления в процессе занятия по самбо неадекватного или девиантного поведения обучающегося, угрожающего его здоровью и здоровью окружающих, педагог дополнительного образования обязан немедленно отстранить такого обучающегося от занятия, доставить в медицинский кабинет и передать медицинскому персоналу, а также поставить в известность представителя администрации. В случае отсутствия медицинского работника, вызвать скорую помощь, родителей и оказать содействие в отправлении пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При поломке манекенов, срыве или разрыве набивной груши в процессе выполнения упражнений, педагог дополнительного образования обязан прекратить занятие на таком манекене (груше).

4.4. При внезапном отключении электричества педагог дополнительного образования немедленно прекращает занятие, проверяет количество обучающихся, помогает обучающимся сориентироваться в раздевалках и коридорах, сообщает о случившемся администрации и ответственному по технике безопасности.

4.5. При внезапном задымлении педагог дополнительного образования выводит обучающихся из зала в безопасное место согласно плану эвакуации при пожаре, сообщает в «службу 01» и администрации, проверяет всех обучающихся.

4.6. При обнаружении подозрительных предметов, оставленных без присмотра, не трогая их, педагог дополнительного образования обязан:

- сообщить о происшествии администрации;
- не подходить к обнаруженному предмету, не трогать его руками и не подпускать к нему обучающихся и сопровождающих их лиц;
- ограничить доступ к предмету (установив ограждение из имеющихся подручных предметов);
- по возможности исключить использование средств радиосвязи, мобильных телефонов, других радиосредств, способных вызвать срабатывание радио взрывателя;
- организованно вывести занимающихся из здания в безопасное место согласно плану эвакуации;
- сообщить о происшествии в дежурные службы МВД, ФСБ, МЧС.

5. Требования безопасности по окончании занятий

По окончании занятия педагог дополнительного образования обязан:

- 5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- 5.2. Организованно вывести всех обучающихся из зала в раздевалки.
- 5.3. По возможности следить за соблюдением в душе, раздевалках и коридорах «Правил ...».
- 5.4. Убирать на место используемый спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.5. Проверяет состояние спортивного зала и прилегающих помещений.
- 5.6. Проветрить помещения.

П Р А В И Л А

по предупреждению травматизма на уроках/занятиях самбо

Основные причины травматизма:

- Несвоевременная проверка инвентаря и оборудования.
- Нарушение санитарно-гигиенических условий.
- Отсутствие врачебного контроля.
- Несоблюдение правил организации и методики проведения занятий.
- Нарушения «основ спортивной тренировки».
- Отсутствие контроля или страховки при выполнении упражнений и заданий.
 - Несоответствие физической подготовленности обучающихся предлагаемым нагрузкам и заданиям.
 - Нарушения дисциплины со стороны обучающихся.
 - Недостаточная воспитательная работа с обучающимися.
 - Несоответствие спортивной формы виду деятельности.
 - Наличие украшений.
 - Не убранные длинные волосы.

Для учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования.

Правила по предупреждению травматизма на уроках/занятиях самбо

- Изучить (ознакомиться) с методической литературой, правилами соревнований и судейства по избранному виду спорта.
- Подготовить всю необходимую документацию для проведения занятий с учётом материально-технической базы, профессиональной подготовленности, уровня физической подготовленности занимающихся.
- Провести инструктаж по правилам поведения и технике безопасности для занимающихся с оформлением его проведения в Журнале.
- Вывесить правила поведения в спортивном зале на видном месте.
- Напоминать (периодически) отдельные моменты правил в зависимости от выполняемых упражнений и заданий.
- Перед каждым занятием проверять состояние спортивного зала и прилегающих помещений на их соответствие требованиям безопасности, соблюдения санитарно-гигиенических требований, исправность электропроводки, работу освещения и вентиляции, комплектность аптечки.
- Перед каждым занятием проверять состояние ковра на его соответствие требованиями безопасности.
- Перед каждым занятием проверять используемый спортивный инвентарь и оборудование на его травмобезопасность.

- Начинать и заканчивать занятие организованно.
 - Не допускать к занятию воспитанников без медицинского разрешения и спортивной формы.
 - Проводить занятия только в спортивной форме и обуви соответствующей данному виду спортивной деятельности.
 - Не проводить занятия в украшениях и не убранными длинными волосами.
 - Обращать внимание на внешний вид занимающихся. Спортивная форма и обувь должны соответствовать предстоящей работе. Снять все украшения способные привести к травме. Длинные волосы должны быть убраны в пучок, хвост или заплетены в косу.
 - Сообщать заранее основные задачи занятия, чтобы занимающиеся могли настроиться на предстоящую работу и предельно сконцентрироваться при выполнении упражнений и заданий.
 - Следить за дисциплиной на занятии и пресекать любые формы ее нарушения.
 - Организованно проводить все перемещения по залу.
 - Следить, чтобы в зоне безопасности не было посторонних предметов.
 - Следить за правильностью выполнения всех упражнений и заданий.
 - Не нарушать методы и принципы обучения и тренировки.
 - Не ставить перед учащимися очень сложные и невыполнимые задачи.
- Учитывать индивидуальные возможности каждого занимающегося.
- Следить за расположением занимающихся при выполнении упражнений и заданий.
 - Постоянно держать в поле зрения всех занимающихся и осуществлять контроль их действий.
 - Учитывать состояние здоровья занимающихся. Своевременно реагировать на их жалобы о плохом самочувствии.
 - Квалифицированно оказывать помощь и страховку.
 - Проводить разминку с использованием подводящих упражнений с учётом специфики вида и предстоящей работы.
 - Иметь на спортивной площадке медицинскую аптечку.

О любых нарушениях, со стороны обучающихся, информировать администрацию, а нарушителей привлекать к дисциплинарной ответственности.

О любом несчастном случае, произошедшем на занятии, немедленно устно проинформировать администрацию, а в конце рабочего дня подать служебную записку.

После каждого занятия проводить влажную уборку спортивного зала и используемого инвентаря и оборудования. Спортивный инвентарь, не используемый на данном занятии, должен быть убран в отведённое (приспособленное) для хранения помещение.

Для обучающихся
Правила поведения и предупреждения травматизма на уроках/занятиях
самбо

1. Вход в спортивный зал допускается только с разрешения педагога дополнительного образования.
2. Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму.
3. Снять все украшения, которые могут привести к травме.
4. Длинные волосы должны быть убраны в пучок, хвост или заплетены в косу.
5. Быть предельно внимательными и сосредоточенными при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.
6. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, общие и специальные упражнения.
7. Не нарушать определённую педагогом организацию занятия.
8. Знать и чётко выполнять порядок перехода от одного упражнения к другому.
9. Не начинать выполнение упражнений, не удостоверившись, что вы не нанесёте кому-либо травму
10. Перед выполнением упражнения сконцентрировать внимание и психологически настроиться.
11. Знать и неукоснительно выполнять приёмы самостраховки.
12. Знать и выполнять приёмы страховки (готовность своевременного оказания помощи), поддержки (фиксирования тела в нужном положении) и проводки (оказание помощи от начала до конца выполнения упражнения).
13. Без разрешения педагога категорически запрещается выполнение упражнений, не предусмотренных планом занятия.
14. Не выполнять сложные упражнения и задания без страховки или контроля педагога.
15. Оказывать необходимую помощь своим товарищам (спарринг-партнёрам) в случае необходимости.
16. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений.
17. Начинать и заканчивать выполнять действия, упражнения и броски только по команде педагога.
18. Не использовать спортивный инвентарь и оборудование без разрешения и команды учителя.
19. Не стоять рядом с местом выполнения упражнения или задания другим учащимся.
20. Не начинать выполнение упражнения без точного представления о его технических особенностях, методах страховки и самостраховки.
21. Не заниматься на ковре, имеющем частично надорванные места, отслоение покрытия или не прочно закреплённом к полу.
22. Соблюдать все правила страховки и самостраховки.
23. Строго и неукоснительно соблюдать правила самбо.

24. После занятия спортивный зал оставлять чистым.

25. При оказании помощи (страховки) страхующий:

- должен хорошо знать технику выполнения упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбрать место относительно партнёра для оказания страховки и помощи;

- умело использовать разновидности помощи и страховки, не мешая партнёру и учитывая свои возможности.

27. О своём (или своего партнёра) плохом самочувствии, травме, страхе или неуверенности немедленно сообщить педагогу.