

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ШКОЛА № 814

"РЕКОМЕНДОВАНО"

экспертным советом

Протокол №

" 5 " *Иванцов* 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

Иванцов
М.Н. Иванцов

" " *Иванцов* 2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

САМБО «ВИТЯЗЬ»

Возраст обучающихся: 6-14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Чарышкин Алексей Васильевич,
педагог дополнительного
образования

Педагог, реализующий программу:

Чарышкин Алексей Васильевич

МОСКВА, 2016 г.

*Шуршанье борцовок о глянец ковра
Резкие звуки паденья.*

*САМБО бой или игра,
Или души вдохновенье!*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном обществе спортивно-оздоровительные занятия с детьми, подростками, юношами и девушками стали составной частью их всестороннего и гармоничного развития.

Сейчас нет нужды доказывать, что физическая культура и спорт стали в нашей стране органической частью общей культуры и воспитания подрастающего поколения, необходимы абсолютно каждому ребенку.

Многими научными исследованиями доказано, что целенаправленная двигательная активность является залогом нормального физического развития, повышает сопротивляемость организма заболеваниям и работоспособность. Благоприятно воздействуя на жизненные силы человеческого организма, спорт является наиболее эффективным средством массового оздоровления людей. Игровой характер спорта, его высокая эмоциональность, положительное влияние на психику делают его одной из важнейших форм организации активного отдыха.

Задачи физического образования детей в школе тесно связаны с задачами умственного воспитания, следствием же правильного умственного и физического воспитания является правильное нравственное развитие.

Создатель отечественной системы физического образования и воспитания П.Ф. Лесгафт, рассматривая проблему нравственности в физической культуре, пришел к выводу о тесной связи нравственного воспитания с физическим, о возможности формирования нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом. П.Ф. Лесгафт, подчеркивая взаимосвязь умственного, духовного и физического развития, указывал, что “задачи физического образования детей в школе тесно связаны с задачами умственного воспитания, следствием же правильного умственного и физического воспитания является правильное нравственное развитие”.

Рациональная постановка физического воспитания и спортивной работы в школе и вне школы способствует лучшей успеваемости учащихся по общеобразовательным предметам, их полноценной подготовке к труду, укреплению дисциплины, общей физической подготовленности, росту спортивного мастерства.

Борьба — одно из самых постоянных увлечений мужской половины человечества вот уже несколько тысяч лет.

Борьба вобрала в себя все лучшее, что есть в национальных видах борьбы. Такие как: в Татарии - куряш, в Узбекистане - кураш, в Таджикистане - гушти, в Грузии - чидаоба, в Армении - кох, в Молдавии - трынтьэ, в Якутии - хапсагай.

Название борьбы сначала было САМОС, САМ, “борьба вольного стиля” и, наконец, САМБО (САМозащита Без Оружия). Официальным годом рождения борьбы САМБО считается 1938 год, когда Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта при Совете Народных Комиссаров СССР издал приказ об образовании прикладного вида спорта САМБО.

Большой вклад в развитие спортивного и боевого разделов борьбы Самбо внес преподаватель Государственного Центрального института физической культуры в Москве Василий Сергеевич Ощепков.

В. С. Ощепков воспитал целую плеяду энтузиастов, ставших в последствии заслуженными тренерами: А. А. Харлампиев, И. В. Васильев, Р. А. Школьников, Е. М. Чумаков.

Основная цель творческого объединения (далее т.о.) «**Витязь**» **Самбо** — воспитание здорового, физически закаленного, духовно богатого, морально стойкого, социально активного молодого поколения. Развитие личностных свойств - самостоятельности, активности, аккуратности, формирование потребности в самопознании, саморазвитии.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов реализующих, программы дополнительного образования. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по борьбе самбо и дзюдо.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного самбиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основным условием выполнения данной задачи является целенаправленная подготовка, которая предусматривает:

- массовое вовлечение детей от 5 лет и старше в спортивно- оздоровительные занятия с элементами борьбы на базе школьной программы с последующей после 8-летнего возраста специализацией по борьбе самбо.
- воспитание высоких нравственных качеств, формирование понятий о том, что забота о своем здоровье является общественным долгом, потребностью систематических занятий спортом, готовностью к труду и защите Отечества.
- укрепление и повышение уровня здоровья, развитие и совершенствование функций растущего организма, закаливание, всестороннее физическое развитие и подготовка в соответствии с возрастными особенностями.
- формирование жизненно необходимых двигательных навыков и умений для обеспечения безопасности жизни.
- углубление физкультурных знаний, необходимых в занятиях спортом и в быту.
- подготовка квалифицированных спортсменов.
- организация и проведение массовых соревнований и турниров.
- подготовку судей и инструкторов по самбо;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования универсальность, а основным показателем секционной работы дополнительного образования по самбо является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

Планирование работы т.о. имеет своей основной целью спортивно-оздоровительную направленность с возможностью для спортивно одаренных юношей заниматься специализированной подготовкой. Такое направление многолетней спортивной подготовки с использованием соответствующих возрасту объемов тренировочных средств малой и средней интенсивности, с использованием игровых форм физической культуры и спорта наиболее успешно решает вопросы развития и совершенствования основных физических качеств, умений, навыков, психологической подготовки, развития опорно-связочного аппарата. Такая деятельность наилучшим образом способствует естественному росту и развитию ребенка.

Для обучения технике борьбы нами разработаны программированные методики для целого ряда специальных упражнений и приемов борьбы.

При обучении и совершенствовании технических действий применяется метод “*границных поз*”.

Главная идея метода заключается в выделении в сложном приеме борьбы основных движения, “*границных поз*”, которые являются как бы пунктами технического контроля. Прием борьбы, как действие, состоит из многих движений, системы движений. В системе движений по биокинематическим характеристикам необходимо найти граничные моменты времени. Они позволяют разграничить поток движений на определенные его части. В такие граничные моменты устанавливаются мгновенные “*границные позы*”. На “*границных позах*” акцентируется внимание занимающихся, эти позы отрабатываются в первую очередь, а затем к ним “привязываются” остальные движения (части) приема. Между прочим, данный метод созвучен с методом “опорных сигналов” известного советского педагога В.Ф. Шаталова.

Подготовка самбистов проводится в несколько уровней, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием являются возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (таб.1 таб.2)

Занятия детей возрастных групп 5–7 лет ознакомительный уровень, срок обучения 95 часов, два раза в неделю по 1 часу. Этот уровень охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники выбранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий. Проводятся на базе школьной программы с расширенной акробатической подготовкой и изучением элементов борьбы. Результат обучения: освоение программы и переход на базовый уровень. Для данных групп проводятся соревнования по мини-борьбе по разработанной нами программе.

Дети 8–11 лет базовый уровень продолжают свое обучение в группе начальной спортивной подготовки, срок обучения 156 часов, два раза в неделю по 2 часа. На базовом уровне подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и

овладение основами техники борьбы самбо, выполнение контрольных нормативов. Результат обучения: участие в соревнованиях районного, окружного и городского уровня и переход на углубленный уровень.

Дети 12 лет и старше - углубленный уровень занимаются в учебно-тренировочной группе по программе детской спортивной школы. Срок обучения 209 часов, три раза в неделю по 2 часа. Уровень формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке, основам техники и тактики борца самбиста. Знающие правила соревнований. Участвующие в соревнованиях. Результат обучения: спортивное совершенствование своего уровня и участие в соревнованиях районного, окружного и городского уровня. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, акробатике, техники приемов и теории.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-го года обучения

№ п/п	Название темы:	Количество часов:		
		всего	теор.	практ.
I. Основы знаний				
1.	Вводное занятие. Правила безопасности в спортзале, правила дорожного движения, противопожарная безопасность, действия в ЧП, действия при терактах. Строевые упражнения.	2	2	–
2.	Сведения о развитии борьбы у народов мира	1	1	–
3.	Гигиенические знания и навыки. Профилактика травматизма в спорте.	2	2	–
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	–
5.	Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой мед.помощи.	2	1	1
6.	Основы техники и тактики борца	17	2	15
7.	Психологическая подготовка	2	2	–
8.	Правила соревнований	2	1	1
9.	Комплекс упражнений для общей физической подготовки	20	–	20
10.	Комплекс упражнений для специальной физической подготовки	20	–	20
11	Изучение элементов боевого раздела	10	–	10
12.	Контрольные нормативы, тесты	5	–	5

13.	Участие в соревнованиях	10	–	10
	Итого:	95	13	82

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1-го года обучения

1. Правила безопасности в спортзале. Строевые упражнения.

Знакомство с детьми, комплектование групп, ознакомление детей с задачами программы. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо.

Строевые упражнения_Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. Краткие сведения о развитии борьбы у народов мира

Возникновение борьбы в мире и России. Возникновение борьбы самбо. Влияние национальных видов борьбы народов бывшего Советского Союза на развитие и совершенствование борьбы самбо. Зарождение борьбы самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.

3. Гигиенические знания и навыки

Сведения о режиме дня и личной гигиене. Значение физических упражнений для здоровья человека. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма

Строение человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов.

5. Врачебный контроль и самоконтроль

Порядок осуществления врачебного контроля. Самоконтроль и его объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление.

6. Основы техники и тактики

Понятие о технике и тактике. Основные положения в борьбе (стоя, лежа). Приемы, защиты, контрприемы, комбинации. Основные виды тактики: атакующая и оборонительная. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания,

сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере.

7. Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств занимающихся в процессе спортивных занятий, развитие активности, дисциплины, спортивного трудолюбия, внимания, наблюдательности, терпения, настойчивости и быстроты реакции. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

8. Правила соревнований

Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Порядок проведения взвешивания. Права и обязанности участников. Запрещенные действия в борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

9. Общая физическая подготовка

Обще развивающие упражнения — Упражнения для формирования осанки. Комплексы упражнений без предметов. Ходьба и бег по кругу в колонне на носках, пятках, в полу приседе, приседе, широким шагом. Челночный бег, прыжки на одной и двух ногах на месте, в высоту и длину с разбега. Броски и ловля мячей. Метание мячей на дальность и в цель. Лазанье по гимнастической стенке, перелезание, подтягивание, лежа на животе по горизонтальной и наклонной скамейке.

Акробатические упражнения — группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, назад, через плечо, полет-кувырок, стойка на лопатках. Висы и упоры. Лазание по канату. Упражнение в равновесии. Танцевальные упражнения — шаг с подскоком, приставной, галоп.

Упражнения для всех групп мышц смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой

Спортивные и подвижные игры.

«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка».

10. Специальная физическая подготовка

- Упражнения на гибкость и укрепление суставов.
- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения на расслабление.
- Простейшие виды борьбы.
- Страховка и самостраховка. Падение на грудь, спину, бок, через препятствие, кувырком.

11. Изучение элементов боевого раздела

Освобождения от захватов

- *Освобождение от обхвата туловища сзади с руками.* 1. Бросок захватом ноги между ногами.
- *Освобождение от обхвата туловища спереди с руками.* 1. Упором руками в низ живота и наклоном. Выход вниз из захвата.
- *Освобождение от обхвата туловища сзади (без захвата рук).* 1. Бросок захватом ноги нападающего между своими ногами. 2. Рычаг кисти ударом, комбинируя с рычагом локтя.
- *Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук).* 1. Упираясь руками в подбородок нападающего, согнуться и толкая в подбородок, освободиться от захвата.
- *Освобождение от захвата руки рукой.*
От захвата одной рукой за запястье разноименной руки. Освобождение выполняется рывком внутрь в сторону большого пальца руки атакующего. Предварительно следует вращать руку таким образом, чтобы лучевая кость оказалась в промежутке между большим и остальными пальцами руки противника.
От захвата одной рукой за запястье одноименной руки. Выполняется рывком наружу в сторону большого пальца, там, где он соединяется с другими пальцами. Принцип освобождения тот же, что и в первом случае, изменяется только направление рывка и вращение руки (предплечья). Освобождение можно комбинировать с выполнением приема рычаг кисти.

12. Контрольные нормативы, тесты

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке согласно таб.1.

13. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях, согласно календарю соревнований.

Выявление и отбор перспективных детей.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации данной программы спортивного объединения «Витязь» Самбо при ГБОУ Школа № 814СП СДО необходимы определённые учебно- методические, материально-технические условия.

Условия набора

В основном проводится набор из школьников, занимающихся в первую смену. Школьники, занимающиеся во вторую смену по времени и школьной нагрузки не имеют возможности для занятий в объединении.

Сдача тестов, нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Условия времени проведения занятий

Время занятий должно быть удобно.

Для младшей группы 2 часа после школы, 1-1,5 часа после еды. В безопасное, светлое время суток.

Условия медицинского контроля

При поступлении необходима справка от врача о состоянии здоровья.

Ежегодная медицинская проверка в районном диспансере.

Условия контакта с родителями

Постоянный контакт с родителями, для выяснения психологических изменений и физических нагрузок у каждого ребенка.

Для участия в соревнованиях и оздоровительном отдыхе.

Условия места проведения занятий

Спортивный зал с ковровым покрытием. Рабочая площадь для одной пары занимающихся (3 кв.м). Наличие оборудованной раздевалки. Достаточное боковое и потолочное освещение. Защищенные окна, светильники, стены. Пожарная безопасность. Вентиляция. Медицинская аптечка. Наличие телефона. В холодное время года $t=17^0-18^0C$

Условия гигиены

Наличие средств личной гигиены, рукомойника, мыла, душа, туалета.

Влажная уборка коврового покрытия 2 раза в день. Возможность проветривание помещения после каждой группы.

Условия инвентаря, спец. оборудования

Наличие инвентаря и спец. оборудования согласно плану проведения тренировок и занятий по ОФП. Наличие технической базы. Телевизора, видео- и CD магнитофона и т.д.

Условия нагрузок для одаренных детей

Возможность для дополнительных занятий с перспективными детьми.

Условия проведения соревнований

Материальные возможности для проведения и участия в соревнованиях среди новичков и спортсменов разрядников. Участие в выездных соревнованиях.

Поощрение лучших в конце года.

Условия учёта результата

Возможность для каждого занимающегося создать «папку» учета спортивных и личных успехов. Поощрений. Наград.

Условия отдыха

Возможности для организации активного отдыха, для занимающихся, в летнем (зимнем) спортивном лагере. Экскурсии и т.п.

Таблица 1

Контрольные упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Варианты самостраховки.	мягкое приземление, правильная	падение с	Падение через сторону, удар туловищем о

	амортизация руками.	касанием головой.	ковёр, жесткое приземление, ошибки при группировке.
Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний).	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.

**Выполнение контрольных нормативов
по общей физической подготовке.**

Таблица 2

Возраст	Вис (кол-во раз)			Жим от пола (кол-во раз)			Прыжки с места в длину(см)			Прыжки в длину с разбега (см)			Пресс (кол-во раз)			Бег 30-60 м (сек)			Кросс (зачет)	
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5		4	5	3	4	5		
																30 м			800	
ОФП,	1	2		20	25	30	100	110	120	200	210	220	200	205	300	6,4	6,2	6Д	10	7,
8-9	2		4	25	30	40	110	120	130	210	220	230	25	30	40	5,4	5,2	5,1	1000	
																60 м.			1500	
10-11	3	5	7	25	30	40	140	150	160	240	260	270	25	30	40	10,20	10,50	10,20		
12-13	6	7	8	25	30	40	160	170	180	260	270	280	25	30	40	10,50	9,8	9,4	1500	
																			зачете	
14-15	8	10	12	40	50	60	180	200	210	280	290	300	40	50	60	9,2	9,0	8,8	3000 м	
																			зачет	
16-17	10	11	12	40	50	60	200	210	220	300	310	320	40	50	60	100 м			3000 м	
																14,1	13,8	13,1	зачет	

16-17	12	14	15	60	70	80	200	215	230	300	315	330	40	50	60	14,0	13,6	13,0	3000 за
17-18	13	14	15	60	70	80	200	215	230	310	320	330	40	50	60	13,8	13,4	13,0	3000 за (не более мин

Учебно-воспитательная работа

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные средства: торжественный прием в группу вновь поступивших учащихся; проводы выпускников; просмотр соревнований (видео и телевидение) их обсуждение в команде; регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; встречи с известными спортсменами борцами; экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; тематические беседы, диспуты; трудовые сборы и субботники; оформление стендов и сайтов, связанных с деятельностью занимающихся и их достижениями в спорте; родительские собрания.

1.	Воспитательная работа	Работа по государ-ой символике (флаг, герб, гимн) Участие в программе г. Москвы «Спорт Москвы на 2012-2018г.»	Сентябрь В течении года
2.	Участие в мероприятиях ГБОУ Школы № 814 СП СДО		По плану мероприятий ГБОУ Школы № 814 СП СДО

3.	Семейная форма работы	Спортивные состязания Эстафеты Активный отдых Открытые уроки	В течении года
4.	Социальная работа	Участии в субботниках по благоустройству ГБОУ Школы № 814 СП СДО	сентябрь-октябрь апрель-май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Чумаков Е. М. Тактика борца-САМБИСТА. ФиС, 1986
- 2.Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. ФиС, 1985
- 3.Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы самбо. ФиС, 1977
- 4.Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт, 1982.
- 5.Тхоревского В.И. Физиологии человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов/ Под общ. ред.. – М.: Физкультура, образование и наука, 2005.
- 6.Борьба Самбо. Правила соревнований. ФиС, 2015
- 7.Трикутько А.И. Образ жизни и здоровье. Изд.”Молод. гвардия” 2009
- 8.Всеволодов И.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.– М.: Советский спорт, 2012.

ЛИТЕРАТУРА рекомендуемая для детей:

- 1.Рудман Д.Л. Азбука спорта. Самбо. ФиС, 1979
2. Борьба Самбо. Правила соревнований. ФиС, 2015
- 3.Борьба Дзюдо. Правила соревнований. ФиС, 2015
- 4.Беляев И.И. Личная гигиена. М., изд-во «Знание» 2012

ЛИТЕРАТУРА рекомендуемая для родителей:

1. Трикутько А.И. Образ жизни и здоровье. Изд. "Молод. гвардия" 2013
2. Зеневич Г.В. Вредная привычка или болезнь? Изд-во «Медицина» 2009
3. Дюбюк Н.Е. Пища и здоровье. М., Медгиз, 2010
4. Усищева Ц.Л. Физическое воспитание подростков. М., Медгиз, 2011
5. Родионов А.В. Психология спортивных способностей. – М., 2012

Приложение № 1

Требования, разработанные согласно правилам СЭС и технике безопасности УОТ-17-07, для занимающихся в спортивном объединении "ВИТЯЗЬ" Самбо



Требования, предъявляемые к занимающимся в секции борьбы

1. Быть дисциплинированным, вежливым, хорошо учиться.
2. Знать и соблюдать правила дорожного движения.
3. Знать требования к занимающимся, личная гигиена, гигиена мест занятий, предупреждение травм.

Соблюдение требований гигиены предотвращает заболевания!

3.1 Соблюдать спортивный режим.

- 3.2 Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, спортивную форму, одежду и обувь.
- 3.3 Принимать душ после занятий.
- 3.4 Носить опрятную, короткую причёску.
- 3.5 Коротко стричь ногти.
- 3.6 Следить за полостью рта. Ежедневно чистить зубы и своевременно их лечить.
- 3.7 Приходить за 10 минут до тренировки, переодеться, аккуратно сложив вещи, сходить в туалет.

4. Запрещается:

- 4.1 Входить и выходить в спорт зал без разрешения тренера.
- 4.2 Входить в спортзал не в спортивной обуви.
- 4.3 Находиться на ковре без разрешения тренера.
- 4.4 Брать спортивный инвентарь без разрешения тренера.
- 4.5 Портить спортивный инвентарь и спорт\оборудование (ковровое покрытие)
- 4.6 Находиться на ковре не в форме для занятий борьбой.
- 4.7 Во время тренировки жевать жвачку, есть конфеты.
- 4.8 Заходить в туалет в спортивной обуви.

5. Быть корректным по отношению ко всем участникам тренировки.

- 5.1 При выполнении приемов страховать друг друга.
- 5.2 При изучении приемов бросать партнера от центра к краю ковра.
- 5.3 Не садиться на ковер, если на нем занимаются другие борцы.
- 5.4 Брошенному не лежать долго на ковре, когда рядом борется другая пара.