

**ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА  
ФЕДЕРАЦИЯ ВОСТОЧНОГО БОЕВОГО ЕДИНОБОРСТВА  
СОЦ «СПАРТАК»  
СК «ФАЙТМАСТЕРС»**

**МАРКОВ В.В.**

**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
« БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО»**

**ДЛЯ  
СК «ФАЙТМАСТЕРС»,  
учреждений дополнительного  
образования спортивного профиля,  
детско-юношеских спортивных школ,  
школ высшего спортивного мастерства,  
центров спортивной подготовки.**

г. Донецк, 2017 год

## ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по виду спорта «боевое единоборство» подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждения дополнительного образования спортивного профиля в системе Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, результатов обобщения многолетнего опыта лучших тренеров, анализа исследований в области теории, методики и технологии организации и проведения тренировочных занятий по единоборствам в мире.

Программа для учреждений дополнительного образования спортивного профиля (ДЮСШ, ШВСМ, ЦСП) по боевому единоборству составлена в соответствии с Законом Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте», нормативными документами Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР («Единый Республиканский стандарт спортивной подготовки по боевому единоборству»). Данная программа для ДЮСШ, ШВСМ, ЦСП содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования спортивного профиля, оздоровительные и сберегающие здоровье технологии, основополагающие принципы подготовки юных спортсменов единоборцев.

### ***Цели Программы:***

- пропаганда в Донецкой Народной Республике ценностей здорового образа жизни и снижение криминогенной напряженности в молодежной среде;
- привлечение граждан Донецкой Народной Республики всех возрастов, социальных групп, в первую очередь, детей, подростков и молодежи, к регулярным занятиям физической культурой и спортом, содействуя тем самым реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике;
- популяризация и развитие вида спорта «боевое единоборство» в ДНР, содействие увеличению количества людей, занимающихся боевым единоборством в нашей Республике, созданию условий для удовлетворения потребностей населения страны в занятиях боевым единоборством и участии в спортивных мероприятиях;
- завоевание сборными командами ДНР максимально высоких призовых мест на международных соревнованиях.

### ***Задачи Программы:***

- совершенствование организационной структуры и форм деятельности Федерации боевого единоборства Донецкой Народной Республики;
- внедрение в Республике передового мирового опыта развития боевого единоборства;
- разработка и внедрение в практику комплекса мер по вовлечению максимально возможного числа детей, подростков и молодежи в систематические занятия боевым единоборством на территории Донецкой Народной Республики;

- выявление и отбор лучших спортсменов для формирования основного состава сборных команды Донецкой Народной Республики по боевому единоборству, подготовка и формирование спортивного резерва;
- содействие созданию региональных спортивных центров боевого единоборства, учреждений дополнительного образования спортивного профиля, соответствующих ДЮСШ и ШВСМ (отделений ДЮСШ и ШВСМ).

Для выполнения поставленных задач необходима подготовка спортивных резервов. Резерв необходим также для создания условий и улучшения процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов, способных показывать максимально высокие результаты. Этот процесс является достаточно длительным, и спортсменам не обязательно постоянно показывать высокие результаты. Нужно регулярно посещать занятия, демонстрировать способность показать результаты освоения изученного материала и выполнять условия сдачи контрольных нормативов.

Достижение поставленных целей требует от тренерского состава конкретных и максимальных усилий на всех этапах подготовки спортсменов за счёт применения отобранных тренировочных средств и психологических установок, находящихся между собой в непосредственной взаимосвязи. Тренер-преподаватель, в первую очередь, должен быть педагогом, ведь именно педагогика является наукой об эффективном обучении на основе оптимизации учебного процесса.

Программа регламентирует тренировку спортсменов, согласно основным возрастным этапам спортивной подготовки, позволяя правильно организовать тренировочный процесс, создавать необходимые условия для решения максимально высоко поставленных целей. При этом необходимо учитывать, что многолетняя тренировка должна способствовать созданию системы разносторонней и специальной подготовки и обеспечить, в конечном итоге, достижение необходимых результатов на региональных, республиканских и международных соревнованиях.

Анализируя практику работы в учреждениях дополнительного образования спортивного профиля (ДЮСШ, КДЮСШ, СДЮСШОР, СДЮШОР и др.), можно говорить о целесообразности проведения учебно-тренировочных занятий в рамках сложившихся групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами тренировочных и соревновательных нагрузок.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть постепенным и основываться на индивидуальных способностях и возможностях занимающихся, с учетом стремления к достижению высоких спортивных результатов.

Занятия видом спорта «боевое единоборство», и привлечение молодежи в учреждения дополнительного образования спортивного профиля поможет занять детей, отвлечь их от негативного влияния улицы, снизить уровень детских правонарушений. Занятия данным видом спорта помогут поднять работоспособность школьников и учащейся молодежи при выполнении нормативов по физической культуре и спорту в общеобразовательных, средних специальных и высших учебных заведениях, улучшить микроклимат в детских и юношеских коллективах.

## **Глава 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (ГНП);
- учебно-тренировочный этап (УТГ);
- этап спортивного совершенствования (ГСС);
- этап высшего спортивного мастерства (ГВСМ).

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боевым единоборством и имеющие письменное разрешение от родителей и врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники единоборств, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших проверочные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

Группы спортивного совершенствования формируются на основании выполнения разрядных нормативов Единой спортивной классификации ДНР и выполнения требований по общефизической и специальной подготовке.

Группы высшего спортивного мастерства формируются на конкурсной основе, на основании выполнения норм и требований Единой спортивной классификации ДНР, достижения высоких спортивных результатов и выполнения требований по общефизической и специальной подготовке.

## **Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Минимальный возраст для зачисления учащихся в группы (ГНП) - 8 лет.

На период учебно-тренировочных сборов (в спортивно-оздоровительном лагере) численность обучаемых в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с численностью обучаемых и режимами работы.

Таблица № 1

### **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ И КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВБЕ**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Количество занимающихся в группе (человек) Уровень подготовки (разряд, звание)</b>
Подготовительно-развивающий этап	1-й	5-7	10 - 12
	2-й	6-8	12 - 14
Этап начальной подготовки	1-й	8 - 10	14 - 16
	2-й	9 - 11	12 - 16
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	1-й	10 - 12	12 - 14
	2-й	11 - 13	10 - 12 (3,2 разряд)
	3-й и более	12 - 15	8 - 10 (1,2 разряд)
Этап спортивного совершенствования	1-й	14 - 17	7 - 9 (1разряд + 25% КМС)
	2-й	15 - 18	5 - 7 (1р. + 50% КМС)
	3-й	16 - 21	4 - 6 (1р. + 50% КМС)
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничена	16 - 18	2 - 4 (50% КМС +50% МС)

**СООТНОШЕНИЕ  
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВБЕ**

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	до двух лет	свыше двух лет		
Теоретическая подготовка(%)	5 - 7	5 - 7	3 - 5	2 - 5	2 - 3	2 - 3
Общая физическая подготовка (%)	46 - 49	42 - 49	36 - 47	26 - 41	22 - 29	20 - 26
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 12	9 - 13	15 - 22	18 - 30	21 - 28	22,5 - 28,5
Контрольные соревнования (%)	5 - 7	5 - 7	4 - 6	5 - 7	5 - 7	5 - 6
Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	23 - 25	21 - 25	22 - 29	27 - 36	36 - 44	39 - 45
Специальные подготовительные упражнения (%)	6 - 9	6 - 9	4 - 7	3 - 5	2 - 4	2 - 5
инструкторская и судейская практика (%)			1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ВБЕ**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	3	3	2	2	2	4
Отборочные	-	1	2	2	2	3
Основные	-	-	3	3	2	2
Главные	-	-	1	1	2	2

**ВЛИЯНИЕ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ  
ПО ВИДУ СПОРТА БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

## **Глава 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам движения) и их сочетание в единое целое.

### **Организационно-методические указания и учебный план**

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных



особенностей спортсменов.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). В процессе многолетних занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение, в первые годы занятий, высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие.

С увеличением возраста и ростом уровня подготовленности юных спортсменов в общем тренировочном объеме тренировок постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля специальной физической подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки. При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок юные спортсмены должны, на основе развития физических качеств, овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка и выполнения формальных комплексов, приобрести опыт и специальные знания, усовершенствовать морально-волевые качества.

Учебные планы спортивной подготовки могут включать в себя:

- планы общего перспективного планирования по периодам спортивной подготовки;
- годовые планы построения тренировочного процесса с делением на периоды (подготовительный, соревновательный, переходный, восстановительный) с учетом количества тренировочных циклов и количества основных соревнований;
- планы распределения учебных часов в годовом тренировочном цикле;
- годовые и перспективные планы спортивно-массовых мероприятий.

## **Этап начальной подготовки**

### *Основные направления тренировки*

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т. е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в избранной дисциплине боевого единоборства и проводится отбор для последующих занятий спортом. Однако на этапе начальной подготовки имеется опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовки, наряду с применением упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих большое значение именно для боевого единоборства.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

### *Основная цель тренировки -*

утверждение в выборе спортивной специализации, ознакомление и овладение основами техники.

### *Основные задачи:*

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий боевым единоборством.

### *Факторы, ограничивающие нагрузку:*

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

### *Основные средства:*

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метания (л/а снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК),
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

### *Основные методы выполнения упражнений:*

- игровой,
- повторный,
- равномерный,
- круговой,
- контрольный,
- соревновательный.

### *Особенности обучения*

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранной дисциплине боевого единоборства. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

#### *Методика контроля*

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль эффективности физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль состояния юных спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировок;

- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест тренировочных занятий и соревнований, одежды и обуви;

- контроль выполнения юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировочных занятий и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам.

Составление годового плана распределения учебных часов – индивидуальный творческий процесс тренера. При его составлении учитывается специфика вида спорта, спортивной дисциплины, периода и года обучения, спортивной специализации, состава учебной группы, климатических особенностей региона, количество и значимость соревнований данного периода, и многое другое.

В Программе приводится пример составления годового плана распределения учебных часов на одном из этапов спортивной подготовки, с учетом Единого республиканского стандарта, принятого в Республике.

Тренер должен помнить, что правильно составленный План – залог успешной организации тренировочного процесса выполнение поставленных задач и достижения целей.

**Здесь таблицы - пример составления плана для каждого периода.**

### **Заключение**

В данной программе раскрыто содержание достаточно нового вида спорта - боевое единоборство. Это очень непросто, ведь данный вид спорта является конгломератом многих дисциплин (ударные виды, различные виды борьбы, синтез ударных видов с борьбой). Развитие спорта, как и развитие общества, не стоит на месте. Главное для последователей вида спорта « боевое единоборство» заключается в том, чтобы система подготовки спортсменов позволяла заниматься этим видом спорта в форме боевого искусства как можно более длительное время.

В программе отражены основные аспекты учебной, тренировочной и организационной деятельности работы учреждений дополнительного образования спортивного профиля, которые позволят освоить виды работ со спортсменами на различных этапах подготовки и добиться высокой массовости и максимального качества подготовки спортсменов.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**  
**Техника безопасности на занятиях**  
**по боевому единоборству**

Требования к технике безопасности едины ко всем дисциплинам вида спорта «боевое единоборство».

***ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ***

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми правилами для занимающихся, и поставит свою подпись, подтверждающую согласие и готовность их не нарушать.

Каждый ученик должен строго соблюдать правила техники безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды учителя (старшего) и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья и могло бы привести его самого, партнера или окружающих учеников к травме.

Ученик, нарушивший правила техники безопасности или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

В случае недееспособности ученика по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).

На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоят на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой здоровым и невредимым.

*К занятиям в спортивном зале допускаются:*

- прошедшие инструктаж по технике безопасности, одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду занятий.

*Опасными факторами в спортивном зале являются:*

- физические (напольное покрытие, спортивное оборудование и инвентарь, опасное напряжение в электрической сети, система вентиляции, статические и динамические перегрузки);
- химические (пыль).

Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятия в спортивном зале.

Учащимся запрещается без разрешения тренера, проводящего занятия в спортивном зале, подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т. п.) оборудованию и

инвентарю и пользоваться им.

### ***ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ***

- с разрешения тренера пройти в раздевалку;
- переодеться в спортивную форму, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду;
- с разрешения тренера пройти в зал;
- разрешается брать с собой в зал только вещи; необходимые для занятий;
- запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием.

### ***ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ***

Во время занятий учащийся обязан:

- неукоснительно выполнять все указания тренера;
  - соблюдать определенный тренером интервал и дистанцию между;
- при отработке приемов в парах каждый ученик должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру;

Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям;

- при отработке бросковой техники и подводящих упражнений каждому ученику надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях.

Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем выполнить бросок, необходимо сначала убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения; если ученик в чем-то не совсем уверен, необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений;

- запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приемов;
- при возникновении малейшей боли при проведении болевого приема необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в которой возникла боль;
- во время проведения приемов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику;
- запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнеру при отработке приемов, если на это нет прямых рекомендаций тренера;
- на тренировках категорически запрещается ношение спортсменами каких-

либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т. п. Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, то об этом тренер и партнеры должны быть предупреждены;

- запрещается вести бой в полный контакт без разрешения и контроля тренера, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также выяснения личных отношений или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками;
- запрещается экспериментировать со своим партнером, как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т. п. эксперименты, опасные для здоровья;
- запрещается приносить и использовать на занятиях реальное холодное оружие, спецсредства, а также боевые нунчаки, саи, кама и т. п.;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера;

Выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии тренера, проводящего занятия и с его страховкой;

- при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений;
- во избежание столкновений на игровых площадках и беговых дорожках исключить резкие остановки во время игры или бега;

#### ***Учащимся запрещается:***

- жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т. к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости;
- стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;
- выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения тренера;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения тренера.

#### ***ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ***

- при возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить



занятие и сообщить об этом тренеру;

- при возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т. п.) немедленно сообщить об этом тренеру и действовать в соответствии с его указаниями;

- при получении травмы сообщить об этом тренеру. При необходимости и по возможности помочь тренеру оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

***ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ***

- сдать использованное оборудование и инвентарь тренеру;

- с разрешения тренера выйти из спортивного зала;

- принять душ, переодеться, высушить волосы феном;

- при обнаружении неисправности оборудования или инвентаря проинформировать об этом тренера.

