

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ № 2  
им.К.К.Рокоссовского  
В.В.Носков  
30 августа 2024 г.

## **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.
- Организовано 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.