

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.
 1. Снять все украшения, которые могут привести к травме.
 2. Длинные волосы должны быть убраны в пучок, хвост или заплетены в косу.
 1. Быть предельно внимательными и сосредоточенными при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.
 2. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, общие и специальные упражнения.
 3. Не нарушать определённую педагогом организацию занятия.
 4. Знать и чётко выполнять порядок перехода от одного упражнения к другому.
 5. Не начинать выполнение упражнений, не удостоверившись, что вы не нанесёте кому-либо травму
 6. Перед выполнением упражнения сконцентрировать внимание и психологически настроиться.
 7. Знать и неукоснительно выполнять приёмы самостраховки.
 8. 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).
 9. Без разрешения педагога категорически запрещается выполнение упражнений, не предусмотренных планом занятия.
 10. Не выполнять сложные упражнения и задания без страховки или контроля педагога.
 11. Оказывать необходимую помощь своим товарищам (спарринг-партнёрам) в случае необходимости.
 12. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений.
 13. Начинать и заканчивать выполнять действия, упражнения и броски только по команде педагога.

14. Не использовать спортивный инвентарь и оборудование без разрешения и команды учителя.

15. Не стоять рядом с местом выполнения упражнения или задания другим учащимся.

16. Не начинать выполнение упражнения без точного представления о его технических особенностях, методах страховки и само страховки.

17. Не заниматься на ковре, имеющем частично надорванные места, отслоение покрытия или не прочно закреплённом к полу.

18. Соблюдать все правила страховки и само страховки.

19. 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.