

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Вилуйская детско – юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»
Муниципального района «Вилуйский улус (район)»
Республика Саха (Якутия)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
протокол № 01
от « 05 » октября 2020 г.

«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
Нифонов В.В.
от « 05 » октября 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по волейболу для детей с.Тербяс Вилуйского улуса
(срок реализации программы 3 года)
возраст от 10 до 18 лет**

Составитель:
Андреев Владимир Афанасьевич,
тренер-преподаватель ДЮСШ по волейболу
филиала с.Тербяс

Вилуйск 2020 г

Пояснительная записка

Данная программа составлена для школьников, занимающихся спортом, в частности, волейболом в филиале МБУ ДО «Виллойская ДЮСШ им.В.Г.Румянцева» в с.Тербяс Виллойского улуса. Эта программа нужна для духовного и физического воспитания, воспитания подрастающего поколения.

Все теоретические знания даются в устной форме, практические занятия даются педагогом в качестве личного примера (показывать упражнения), наглядно с пояснением. Все эти навыки даются в групповой форме обучения, с последующим индивидуальным, в виде подсказок.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу предусматривает этап начальной подготовки (НП) – 3 года и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- создание благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных объединений и организаций.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Цель программы - физическое и духовное развитие учащихся посредством занятий волейболом, а также реализация тренировочного процесса на данных этапах спортивной подготовки, создание предпосылок для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся, профилактику вредных привычек и правонарушений;
- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных и всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов для пополнения сборных команд района, области;
- обучение технике и тактике волейбола;
- оказание помощи общеобразовательным школам в организации спортивно-массовой работы по волейболу.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные;
- теоретические и учебно-тренировочные занятия;

- игровые, проверочные и другие.

Условия реализации программы:

наличие спортивного зала, инвентаря для силовых тренировок, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов игр, соревнований, обучающих роликов.

Ожидаемые результаты:

Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу. Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

Краткая характеристика системы

Спортивная школа функционирует в целях реализации программ физического воспитания детей и организации физкультурно-спортивной работы по программам дополнительного образования.

Спортивная школа руководствуется законодательством Российской Федерации в сфере образования.

Непосредственно к компетенции спортивной школы как образовательного учреждения относятся следующие вопросы:

- материально-техническое обеспечение и оснащение образовательного процесса, оборудование помещений в соответствии с государственными и муниципальными нормами и требованиями, осуществляемые в пределах собственных финансовых средств;
- привлечение для осуществления деятельности, предусмотренной уставом образовательного учреждения, дополнительных источников финансовых и материальных средств;
- предоставление учредителю и общественности ежегодного отчета о поступлении и расходовании финансовых и материальных средств;
- подбор, прием на работу и расстановка кадров, ответственность за уровень их квалификации;
- использование и совершенствование методик образовательного процесса и образовательных технологий;
- разработка и утверждение рабочих программ и учебных курсов;
- разработка программы деятельности развития спортивной школы с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских и юношеских общественных объединений, и организаций, особенностей социально-экономического развития региона и национально-культурных традиций;
- разработка и утверждение по согласованию с органами местного самоуправления годовых календарных планов;
- установление структуры управления деятельностью образовательного учреждения, штатного расписания, распределение должностных обязанностей;
- установление заработной платы работников спортивной школы, в том числе надбавок и доплат к должностным окладам, порядка и размеров их премирования;
- разработка и принятие устава коллективом образовательного учреждения для вынесения его на утверждение;
- разработка и принятие правил внутреннего распорядка образовательного учреждения, иных локальных актов;

- самостоятельное формирование контингента обучающихся, воспитанников в пределах оговоренной лицензией квоты;
- осуществление текущего контроля за физической и технико-тактической подготовленностью по реализуемым программам обучающихся;
- создание в образовательном учреждении необходимых условий для работы подразделений организаций общественного питания и медицинских учреждений, контроль их работы в целях охраны и укрепления здоровья обучающихся (воспитанников) и работников образовательного учреждения;
- содействие деятельности тренерских советов по видам спорта и методического объединения;
- координация в спортивной школе деятельности общественных организаций (объединений), в т.ч. физкультурно-спортивных организаций (федераций по видам спорта, спортивных обществ);
- осуществление иной деятельности, не запрещенной законодательством Российской Федерации и предусмотренной уставом образовательного учреждения.

Спортивная школа как образовательное учреждение несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность за:

- 1) невыполнение функций, отнесенных к его компетенции;
- 2) реализацию не в полном объеме образовательных программ в соответствии с учебным планом и планом-графиком образовательного процесса; качество образования своих выпускников;
- 3) жизнь и здоровье обучающихся (воспитанников) и работников образовательного учреждения во время образовательного процесса;
- 4) нарушение прав и свобод, обучающихся (воспитанников) и работников образовательного учреждения;
- 5) иные действия, предусмотренные законодательством Российской Федерации.

В соответствии со ст. 5 Федерального закона "О физической культуре и спорту в Российской Федерации" спортивная школа является субъектом физкультурно-спортивного движения и, в части организации физкультурно-спортивной деятельности, соответственно руководствуется законодательством Российской Федерации и Республики Саха (Якутия) в сфере физической культуры и спорта.

К данным вопросам, по которым спортивная школа обязана руководствоваться законодательством в сфере физической культуры и спорта, относятся следующие:

- участие спортивной школой в реализации единой политики в области физической культуры и спорта;
- участие в реализации целевых программ развития физической культуры и спорта;
- ежегодное рассмотрение итогов развития физической культуры и спорта и утверждение мероприятий в данной области на следующий год;
- осуществление физического воспитания детей;
- организация спортивных соревнований и других мероприятий физкультурно-оздоровительного характера;
- формирование сборных команд территорий и обеспечение подготовки резервов для сборных команд по различным видам спорта;
- установление и выполнение нормативов физической подготовленности обучающихся;

- реализация установленных (в т.ч. федеральных) нормативов финансирования физической культуры и спорта;
- установление нормативов оказания спортивно-оздоровительных услуг населению, создание льготных условий для занятий физической культурой детей и инвалидов;
- участие в составлении единого календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- исполнение социальных нормативов развития физической культуры и спорта, а также норм и правил использования физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений;
- предоставление ежегодного анализа деятельности спортивной школы на основе данных государственной статистики (форма 5-ФК).

Материально-техническое обеспечение

Волейбольная сетка (1 комплект), мячи волейбольные, набивные, футбольные, стойки волейбольные.

Образовательная деятельность

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта возрастных и гендерных особенностей учащихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планом с одним или несколькими учащимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, команду;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- приемно-переводные нормативы учащихся.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа представлена в этапе подготовки: ЭНП (этап начальной подготовки).

На **этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное заявление родителей.

Распределение времени в учебном плане на основе этапа подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать: в группах начальной подготовки 2-х академических часов в день.

Продолжительность академического часа составляет 45 минут, продолжительность перерыва после каждого академического часа составляет не менее 10 минут.

Образовательный процесс организуется по расписанию, ежегодно заверяемому директором МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ им.В.Г.Румянцева».

Характерные черты учебного и воспитательного процесса:

- организация образовательного процесса регламентируется учебным планом, годовым планом спортивно-массовых мероприятий;
- характеризуется добровольностью, инициативностью и активностью всех участников образовательного процесса (детей, родителей, тренеров-преподавателей);
- направлен на развитие спортивных способностей обучающихся, совершенствование их физической подготовки;
- воспитательная работа ведется с учетом интересов, склонностей и способностей учащихся, на принципах взаимоуважения и сотрудничества.

В связи повышенной готовностью на территории Республики Саха (Якутия) и мерах по противодействию распространению новой коронавирусной инфекции (COVID-19) до стабилизации ситуации, согласно расписанию дистанционного обучения Учреждения, ДЮСШ вправе использовать электронное обучение (ЭО) и дистанционные образовательные технологии (ДОТ). ЭО и ДОТ при всех предусмотренных законодательством РФ формах получения дополнительного образования или при их сочетании, при проведении различных видов учебных или практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся. Минимальное время одного академического часа при ДОТ составляет - 30 минут.

Использование технологий дистанционного обучения повышает доступность образования, позволяет более широко и полно удовлетворять образовательные запросы граждан. Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий; методическое и дидактическое обеспечение этого процесса со стороны ДЮСШ, а также регулярный систематический контроль и учет знаний обучающихся.

В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция,
- консультация,
- семинар,
- практическое занятие,
- самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) дистанционного обучения:

- просмотр видео-лекций;
- прослушивание аудиокассет;
- компьютерное тестирование;
- изучение печатных и других учебных и методических материалов;
- выполнение индивидуальных заданий.

Комплектование этапов начальной подготовки 1,2 года обучения заканчивается 15 октября. Комплектование тренировочных этапов 1,2,3,4 года обучения заканчивается 10 сентября.

**Наполняемость групп и определения максимального объема недельной
тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки
в академических часах**

Этап спортивной подготовки	Волейбол			
	Миним. возраст зачисления	Миним.напол няемость группы (человек)	Макс.количес твенный состав группы (человек)	Макс.объем тренировочно й нагрузки в неделю в акад. часах
ЭНП-I	10	16	25	6
ЭНП-II	11	14	20	9
ЭНП-III	12	14	20	9

Годовой учебный план по волейболу

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
		Годы обучения	
		1-й	2-3-й
1.	Теоретическая подготовка	10	14
2.	Общая физическая подготовка	104	130
3.	Специальная физическая подготовка	20	64
4.	Техническая подготовка	100	108
5.	Тактическая подготовка	14	56
6.	Интегральная подготовка	-	40
7.	Инструкторская, судейская практика	16	-
8.	Контрольные игры, соревнования	40	40
9.	Приемные и переводные испытания	8	14
10.	Восстановительные мероприятия	-	-
	Общее количество часов	312	468

Содержание программы

Этапы начальной подготовки

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости,

прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры.

Тренировочный этап 1 и 2 года обучения

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с волейболом.

Техническая подготовка

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов. Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Поддачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд. Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления.

Психологическая подготовка

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика)

Тренировочный этап 3 и 4 года обучения

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Поддачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления.

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры(конечная диагностика)

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке (юноши)

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м (не более, с)	7,0	6,6	6,2	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8
Челночный бег 3x10 м (не более, с)	10,2	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	2	2	3	4	5	6	7	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	3	7	10	15	16	17	18	20	22	24	26
Подъём туловища лежа на спине (не менее, раз)	6	6	8	8	12	15	18	20	24	27	30
Прыжок в длину с места (не менее, см)	120	130	140	150	160	165	170	175	180	185	190

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке (девушки)

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м (не более, с)	7,4	7,0	6,5	6,0	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
Челночный бег 3x10 м (не более, с)	10,6	10,0	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	1	1	2	2	3	4	5	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	2	3	5	10	12	14	15	16	17	18	20
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	5	5	6	6	10	12	15	18	20	22	25
Прыжок в длину с места (не менее, см)	115	120	130	140	150	160	165	170	175	180	185

Примечание: При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся. Для спортсменов тяжёлых и легчайших весовых категорий, нормативы могут быть снижены до 10%.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма учащихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в зале возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для занятий с учащимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие первичный медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

- к занятиям по виду спорта допускаются лица с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; учащиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах - на занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся;

- для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер - преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта.

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- за 10-15 минут до тренировочной работы обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия;

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно - связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа учащихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- по окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- проверить противопожарное состояние спортивного зала - выключить свет.