



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1, г. Тюмень, 625062

тел/факс.: (3452) 32-88-09

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МАУ ДО ДЮЦ «Град»  
города Тюмени  
Протокол № 1 от 26.08.2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Град»  
города Тюмени  
Гиносян Э. Н.  
«26» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЗЮДО»**

Срок реализации программы: 1 месяц  
Возраст занимающихся: 6-8 лет  
Направленность: физкультурно-спортивная

Программу составили:  
методист,  
Ильина Наталья Александровна  
педагог дополнительного образования,  
Одинаев Замонбек Саидакбарович

г. Тюмень – 2020 г.

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» имеет направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень усвоения - стартовый.

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации, государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 г.»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года №1726-р);

- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- Приказом Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);

- Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)»;

- Уставом МАУ ДО ДЮЦ «Град» города Тюмени.

**Актуальность** заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, к профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психического и физического здоровья детей.

**Новизна** программы «Дзюдо» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься по различным направлениям, выявляя и определяя на начальном этапе подготовки особенности

каждого ребенка. Она дает возможность заняться с «нуля» и обращает внимание на здоровый образ жизни, всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека.

**Педагогическая целесообразность** программы «Дзюдо» требует постепенного перехода от простого к сложному. Позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным, возрасту, весовой категории и уровню подготовленности.

Программа «Дзюдо» позволяет решать проблему занятости детей, мотивацию к выбранному виду единоборств.

**Практическая значимость** изучаемой программы «Дзюдо» обуславливается обучением рациональным приемам применения знаний на практике, переносу своих знаний и умений на практику и отработка полученных умений.

**Адресат программы.** Данная программа рассчитана на 8 академических часов для ознакомления с направлениями обучения и успешного усвоения образовательной программы детьми 6-8 лет.

Форма обучения: очная/очная с применением дистанционных технологий.

Формы организации обучения: групповая, индивидуальная.

Количество обучающихся в группе 10-15 человек.

**Сроки реализации программы:** 1 месяц.

Обучение проводится 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Общее количество часов 8 академических часов.

Продолжительность одного занятия – 30 минут.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеуроков, которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой. Видеуроки отправляются обучающимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber. Количество занятий в неделю – 2. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме.

Набор обучающихся в группы по дополнительной общеразвивающей программе «Дзюдо» осуществляется по правилам и типовым параметрам персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Тюменской области на период с 01.09.2020 г. по 31.12.2020 г. без проведения индивидуального отбора, согласно заявлению поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта и согласия его родителей (законных представителей), а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** Пробуждение интереса к выбранному виду единоборств – дзюдо.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- Овладеть основам мастерства техники борьбы в стойке и партере;

- Расширить и углубить знания обучающихся по истории возникновения и развития дзюдо;
- Сформировать личность спортсмена и межличностные отношения в группе.

*Развивающие:*

- Развить общие и специальные физические качества: силу, быстроту, гибкость, выносливость;
- Развить координационные качества: равновесие, точность, амплитуду движения в суставах, пластичность;
- Развить наблюдательность, высокую концентрацию внимания, зрительную память;
- Обучить продуктивному использованию интернет-технологий.

*Воспитательные :*

- Воспитать такие качества характера, как смелость, решительность, психологическая устойчивость, находчивость в стрессовых ситуациях;
- Формировать навыки организации самостоятельной работы.

### 1.3. Содержание программы Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее количество			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема 1. Теоретический материал	1	1	-	Опрос, беседа
2.	Тема 2. Общефизическая подготовка	2	-	2	Беседа, выполнение упражнений
3.	Тема 3. Подвижные игры и эстафеты	2	-	2	Выполнение упражнений
4.	Тема 4. Специальная физическая подготовка	3	-	3	Беседа, выполнение упражнений
	<b>Всего</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	

В случае карантина, активированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с применением дистанционных технологий, материал и задания обучающиеся получают на электронную почту или посредством приложения Viber в виде видеоуроков.

#### Содержание учебно-тематического плана

##### **Тема 1. Теоретический материал.**

*Теория:* Ознакомительная беседа. Введение в образовательную программу. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по дзюдо. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. История и развитие борьбы дзюдо в России. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий.

##### **Тема 2. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Ознакомление с основными элементами разминки дзюдоистов.

*Практика:* Изучение и выполнение основных строевых упражнений, прыжков и метаний, прикладных упражнений, упражнений с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, с отягощениями. Изучение и выполнение упражнений для укрепления моста, на гимнастических снарядах, акробатических упражнения. Изучение и выполнение простейших форм борьбы. Ознакомление с техникой выполнения упражнений по самостраховке при падении на спину, на бок, вперед с опорой на руки, при падении на бок кувырком вперед через плечо. Обсуждение ошибок при выполнении страховки.

### **Тема 3. Подвижные игры и эстафеты.**

*Практика:* Подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Разбор таких понятий как стойки, дистанция, самостраховка, передвижения, захваты, броски, удержания. Объяснения понятия выведения из равновесия и другое.

*Практика:* Стойка дзюдоиста. Дистанции. Передвижения. Самостраховка. Захваты. Подготовка к броскам: нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад – осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад; нарушение равновесия, находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной. Броски. Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и другие.

## **1.4. Планируемые результаты**

По итогам изучения программы «Дзюдо» будут достигнуты следующие результаты:

### *Личностные:*

- Сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- Развить навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развить чувство патриотизма у спортсменов дзюдоистов.

### *Метапредметные:*

- Обучить комплексу утренней гимнастики;
- Обучить основам дзюдо.

### *Предметные:*

- Обучить правилам техники безопасности на занятиях и основам по предупреждению травм;
- Освоить краткую историю дзюдо;
- Обучить приемам группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

Количество академических часов: **8**

Количество академических часов в неделю: **2**

Даты начала и окончания занятий каждой группы определяются по факту комплектования

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
					Всего	Теория	Практика			
1.				Лекция	1	1	-	Ознакомительная беседа. Введение в образовательную программу. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по дзюдо*. История и развитие борьбы дзюдо в России. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени	Беседа
2.				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Изучение основных элементов разминки дзюдоистов. Изучение и выполнение упражнений для укрепления моста, на гимнастических снарядах, акробатических упражнения.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени	Выполнение упражнений
3.				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Изучение и выполнение простейших форм борьбы. Подвижные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени	Выполнение упражнений
4.				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Ознакомление с техникой выполнения упражнений по самостраховке при падении на спину, на бок, вперед с опорой на руки, при падении на бок кувырком вперед через плечо.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени	Выполнение упражнений
5.				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени	Выполнение упражнений
6.				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Стойка дзюдоиста. Дистанции. Передвижения.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени	Выполнение упражнений
7.				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Самостраховка. Захваты. Подготовка к броскам.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени	Выполнение упражнений
8.				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Броски. Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени	Выполнение упражнений
<b>ИТОГО</b>					<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>			

**Примечание:** В случае карантина, активированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с использованием дистанционных технологий. При этом в учебно-тематический план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. Дистанционная форма обучения будет осуществляться с помощью платформы для проведения онлайн-занятий Zoom, ссылки на видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, путем отправления обучающимся по электронной почте, на Viber, ВКонтакте. Форма контроля: фотоотчет, видеоотчет о выполнении.

## **2.2. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение**

Для работы по программе необходимо:

- аудио и видеозаписи, электронные презентации, видео – конференции Zoom;
- кимоно для дзюдо;
- спортивный зал со специальным мягким ковровым покрытием с разметкой (татами).

### **Кадровое обеспечение**

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

## **2.3. Формы аттестации**

Формы подведения итогов реализации программы является педагогический контроль с использованием методов педагогического наблюдения и опроса.

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных.

Методы опроса - беседа, интервью, анкетирование.

При очной форме освоения программы контрольные упражнения выполняются на уроке и непосредственно на уроке оцениваются педагогом. При освоении программы с использованием дистанционных технологий обучающиеся выполняют контрольные упражнения самостоятельно и направляют педагогу видео и (или) фотоотчет через приложение Viber.

Контроль выполнения занятий фиксируется посредством фото-видео отчетов, размещаемых детьми по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber.

## **2.4. Оценочные материалы**

Основной формой проверки результатов является удовлетворенность обучающихся от краткосрочного пройденного материала в виде анкетирования (тестирования).

При реализации программы с использованием дистанционных технологий обучения оценивание осуществляется путем опроса обучающихся, организуемого в группе Viber, собеседования с родителями обучающихся, анализом аудиосообщений детей.

## **2.5. Методические материалы**

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

*Общепедагогические:*

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);

– Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование звуковых, световых и механических устройств, позволяющих спортсмену получить информацию о темпированных, пространственных и динамических характеристиках движения).

*Практические:*

– Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

*Методы обучения двигательным действиям:*

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов, большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

*Методы воспитания физических качеств:*

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

*Игровой метод* позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

*Соревновательный метод* стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом. Соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

*Воспитательные средства:*

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

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером или смартфоном, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами. Рекомендации по организации домашнего обучения приведены в приложении к Программе.



## 2.6. Список литературы

### *Для педагогов*

1. Акопян А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо. Программа – М.; Советский спорт, 2003.
2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия", 200 - 192с.
3. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.
4. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.
5. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации / Авт.- сост. А.С. Перевозников.- Челябинск, 2003. – 19 с.
6. Степаненкова Э. – Методика физического воспитания – М.; «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 7-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2009.-480 с.
9. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие/Шестаков В.Б., Ерегина С.В.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.- 216 с.

### *Для обучающихся*

1. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культуры в ДОУ. М.; 2005.
2. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю.А.Шулика [и др.]; худож.-оформ. А. Киричек.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.- 800 с.
3. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). - М.: Советский спорт, 2006. - 368с.
4. Дубровицкая С. Подвижные игры для детей от 3 до 7 лет. // журнал «Мой Малыш», 2011 – 74 с.
5. Масименко А.М. Основы теории и методики физической культуры .- М., 2001.- 319с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977.
7. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. «Дзюдо: история, теория, практика». Архангельск. «СК», 2000.
8. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для



## \* ИНСТРУКЦИЯ

### по технике безопасности для учащихся в спортивном зале

#### 1. Общие требования

- 1.1. На занятии соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.
- 1.2. На занятиях соблюдать правила поведения в спортивном зале.
- 1.3. Соблюдать в процессе занятий порядок выполнения упражнений.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения.

#### 2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть экипировку.
- 2.2. Внимательно прослушать инструктаж педагога о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений. Заниматься на тренировках можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.
- 2.3. Приступать к занятиям обучающийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся рукопашным боем, в том числе и с настоящей Инструкцией по

технике безопасности на занятиях и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать.

2.4. Каждый обучающийся должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2.5. Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

2.6. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

2.7. Все обучающиеся всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

2.8. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры или других опасных заболеваний, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

### **3. Требования по соблюдению МБ при проведении занятий и после окончания**

3.1. Все команды на тренировке выполняются быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

3.2. Соблюдать определённый тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

### **4. Техника безопасности на занятиях**

4.1. Одежда должна соответствовать заявленной форме. Ногти на ногах и руках должны быть подстрижены, чтобы не ранить партнера по занятиям.

4.2. При занятиях единоборствами снимаются все украшения — кольца, серьги, цепочки и крестики. В случае отказа снять украшения педагог имеет право удалить занимающегося из зала.

4.3. При наличии противопоказаний к занятиям, временных травм или иных причин, мешающих нормальным занятиям необходимо незамедлительно сообщить инструктору или тренеру, проводящему занятие.

4.4. Все занимающиеся должны беспрекословно выполнять команды тренера или инструктора. Нарушение приказов и инструкций может привести к травмам. В этом случае ответственность лежит на ученике, нарушившем указание тренера или инструктора.

4.5. Родители ожидают своих детей вне зала для занятий. Вмешиваться в тренировочный процесс, поправлять без разрешения тренера учеников категорически запрещается.

4.6. Покидать зал во время занятий запрещено без разрешения инструктора или тренера. Самовольный уход из зала во время занятий снимает с инструктора или тренера ответственность за вашего ребенка.

4.7. На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье учащихся всегда стоит на первом месте.

### **5. На занятиях ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

- 5.1. Не выполнять действий, заведомо способствующих возникновению травмы;
- 5.2. Не выполнять ударов: рукой без боксерских перчаток, открытой перчаткой, головой, в голову локтем или коленом, в затылок, в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, в колено и голень спереди, акцентированных ударов по лежащему противнику;
- 5.3. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- 5.4. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- 5.5. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.
- 5.6. Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.