
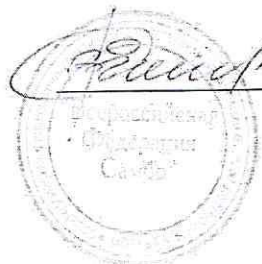


«СОГЛАСОВАНО»

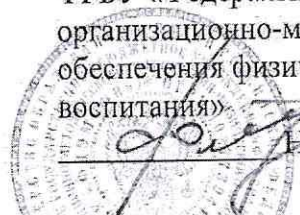
Президент
ОФ-СОО «Всероссийская
федерация самбо»



С.В. Елисеев



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ФГБУ «Федеральный центр
организационно-методического
обеспечения физического
воспитания»


Н.С. Федченко



ФГБУ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Методические рекомендации
к местам проведения
уроков физической культуры и дополнительных занятий
по программно-методическому комплексу по физическому
воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо
для образовательных организаций

Москва 2017

«Методические рекомендации к местам проведения уроков физической культуры и дополнительных занятий по программно-методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо для образовательных организаций» /Под ред. Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук, заслуженного работника физической культуры Российской Федерации.

Рецензенты:

Елисеев С.В. – президент Всероссийской федерации самбо, Заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук, профессор кафедры борьбы РГУФКСМиТ, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации.

Табаков С.Е. – профессор кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ, кандидата педагогических наук, Заслуженный тренер РСФСР, исполнительный директор ФИАС

Настоящие рекомендации подготовлены для руководителей образовательных организаций, учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования, реализующий программно-методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо для образовательных организаций.

В рекомендациях изложены основные требования нормативных документов, регламентирующих организацию в обеспечении безопасного проведения учебных, внеурочных и дополнительных занятий по самбо.

Предлагаемый материал носит рекомендательный характер и предполагает осознанное и творческое его применение в практической деятельности образовательных организаций.

Авторы - составители:

Бегун И.С. – методист отдела инновационных проектов и подготовки кадров ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

Котлярова В.И. - учитель физической культуры ГБОУ города Москвы лицей №1550

	<p>клей, ремни, прижимные планки, петли, кронштейны к металлическому каркасу.</p> <p>Размеры протектора: высота – 2000 мм, ширина – 1000 мм, толщина – 35-60 мм, наполнение ПВВ (плотность – 140 кг/м³).</p> <p>Материал наполнителя – ППУ (плотность – 20 кг/м³), материал отделки – тентовая ткань (возможно на каркасе из влагостойкой фанеры), пр.</p>
Протектор защиты элементов отопления	<p>Предназначен для защиты отопительной системы зала и предотвращения травмирования обучающихся.</p> <p>Высота – 2000 мм, ширина – 1000 мм, толщина – 35-60 мм, наполнение – ПВВ (плотность – 140 кг/м³).</p>
Сетка защитная для окон	<p>Предназначена для защиты оконного стекла при попадании мячей.</p> <p>Сетка из шнура. Возможные диаметры шнура – 1,8 мм; 3,0 мм; 4,0 мм. Возможные размеры ячейки – 40x40 мм; 80x80 мм; 100x100 мм.</p> <p>Материал шнура – мультифиламентный полипропилен – 50%, полиамид – 50% и пр. В комплект могут входить крепёжные детали, трос для натяжения сетки по периметру окна.</p>
Сетка защитная на стены	<p>Предназначена для сохранности спортивного зала.</p> <p>Цветная сетка из шнура с ячейками размером 40x40 мм, 80x80 мм, 100x100 мм. Диаметр шнура – не менее 3,1 мм, материал шнура – полипропилен, полиамид, пр. В комплект могут входить крепёжные детали, трос для натяжения и подвешивания сетки или механизм для сдвижки (потолочного крепления) с каретками. По нижнему краю сетки возможна фиксация дополнительного утяжелителя.</p>
Шторы защитные на стены	<p>Предназначены для сохранности спортивного зала.</p> <p>Высота – от 5 до 14 м, длина – от 8 до 36 м, материал – тентовая цветная ткань.</p>

Таблица 3 - Примерный перечень и характеристики спортивного оборудования и инвентаря для самбо

Ковёр самбо	<p>Предназначен для проведения занятий и соревнований по самбо (смягчение падения, предохранение от травм).</p> <p>Размеры ковра – 6x6, 8x8, 10x10, 12x12 и 14x14 метров. Ковёр, изготавливается из синтетического материала, должен быть гладким и иметь толщину не менее 5 сантиметров. Вся поверхность ковра застилается покрывалом из синтетического материала без грубых швов. Покрывало туго натягивается и прочно закрепляется. Покрывало должно ежедневно дезинфицироваться.</p> <p>Покрытие для самбо должно быть изготовлено из абсолютно нескольких материалов с максимальной износостойкостью.</p>
Тренировочные манекены	<p>Предназначены для отработки приёмов самбо.</p> <p>Существует две модели: манекены с двумя ногами и манекены без ног. Различаются по высоте (от 135 до 160 см) и весу (от 15 до 50 кг). Изготавливаются из прочной пены, обтянутой натуральной кожей или синтетической тканью.</p>

На начальном этапе организации занятий по самбо допускается использование гимнастических матов с нескользящей поверхностью, плотно уложенных и надёжно скреплённых между собой.