

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования, культуры и спорта Ненецкого автономного
округа

Ненецкий автономный округ

ГБОУ НАО "Средняя школа имени А.П. Пырерки"

РАССМОТРЕНО
на МО

_____ И.Е. Белугин

Протокол №1

от "05" 09 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР

_____ Е. Б. Канева

от "05" 09 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Л.В. Прилуцкая

Приказ № 129-А

от "06" 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Ненецкая национальная борьба на поясах»

(ID 238)

Срок реализации рабочей программы
– 1 год

город Нарьян-Мар 2023

Пояснительная записка

Образовательное учреждение призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, двигательным способностям, профессиональному самоопределению.

Ненецкая национальная борьба, позволяет поддержать и сохранить в образовательной школе традиционную систему воспитания, вызовет у подрастающего поколения интерес к занятиям физической культуры.

Цели и задачи курса внеурочной деятельности:

Цель: гармоничное развитие личности, формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

Реализация цели осуществляется через решение следующих **задач:**

- научить правилам безопасности при проведении занятий по ненецкой национальной борьбе;
- расширение теоретических и практических знаний по предлагаемому виду спорта;
- профилактика асоциального поведения среди детей и подростков;
- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- ознакомление учащихся с ненецкой национальной борьбой;
- создание основ для привлечения школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- расширить объем двигательных действий;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- в процессе проведения занятий формирование тактического мышления;
- подготовить учащихся к участию в различных школьных соревнованиях;
- в процессе проведения занятий по ненецкой национальной борьбе способствовать формированию коллективизма, командного духа, взаимовыручки и взаимопомощи;
- формирование навыков ведения единоборства и, на её основе, создание базы для прохождения различных видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре;
- организация активного внеурочного досуга обучающихся;
- научить учащихся применять полученные умения и навыки в практической жизни.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования предполагается формирование общей грамотности обучающихся в области физической культуры, укрепление их здоровья и повышение функциональных возможностей организма. Кроме этого, основными задачами являются активное содействие процессу социализации школьников, включение их в физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни.

Ненецкая национальная борьба позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки учащихся практической жизни.

Занятия данным видом спорта может проводиться, как самостоятельный урок физической культуры, так и в сочетании с другими видами спорта входящих в программу по физической культуре для образовательных учреждений.

Данный вид единоборства дает возможность всем обучающимся в обычной общеобразовательной школе приобщиться к регулярным занятиям физической культурой и спортом, развить интерес к различным видам спортивной борьбы, как к виду спорта, воспитать морально-волевые качества, развить и совершенствовать весь комплекс физических качеств.

Содержание курса внеурочной деятельности:

Ненецкая национальная борьба «Таро»ма является неотъемлемой частью культуры своего народа. Она прошла свой долгий эволюционный путь и не затерялась в глубине веков, неся в себе огромный ценностный потенциал – систему воспитания подрастающего поколения, знание народных традиций и обычаев, языка и культуры.

В ненецкой национальной борьбе «Таро»ма борцы, выступающие в соревнованиях, должны иметь следующую форму одежды :

- малицу (верхняя национальная одежда, сшитая из нескольких оленьих шкур мехом вовнутрь. Сверху малица покрывается суконной рубахой с вышитым на ней ненецким национальным орнаментом);
- кисы (национальная обувь);
- национальный пояс.

Характерной особенностью ненецкой национальной борьбы является то, что соперники сами завязывают пояс друг другу. Для удобства борьбы при завязывании пояса соперник приподнимает малицу, чтобы потом она не стесняла движений.

Весовых категорий в ненецкой национальной борьбе нет. Все борются в одной весовой категории, носящей название – абсолютной.

Борьба проводится в ближней стойке. Захват осуществляется следующим образом - соперники берут друг друга руками крест – накрест, одна рука хватом пояса снизу на уровне живота соперника, другая рука через плечо за пояс на спине.

Во время схватки можно отрывать соперника от земли и поднимать вверх, но нельзя делать подножки, подсечки, зацепы или проводить различные приемы с действиями ногами, а также те действия, которые грозят сопернику повреждением или травмой.

Если во время схватки у одного из соперников одна рука отпустила пояс, то судья останавливает борьбу и заставляет спортсмена сделать правильный захват, при этом данному спортсмену делается первое предупреждение.

При повторном роспуске захвата схватка останавливается и борцу объявляется второе предупреждение. При роспуске захвата в третий раз, схватка останавливается и борцу засчитывается поражение.

Данную особенность правил ведения поединка, роспуск захвата, борцу напоминает судья в начале каждой встречи.

Борьба проходит без перерыва в течение 5 минут.

Победитель определяется:

А) по туше или «чистые лопатки» (судья определяет «чистые лопатки» только после жесткого прижатия спины борца к коврику в течение 3 секунд).

Б) по наибольшему числу бросков;

В первом круге соперничество участников одной команды не допускается.

По завершению поединка, как и во всех видах единоборств, судья поднимает руку победителя вверх, после чего соперники обмениваются рукопожатиями.

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. Исходное положение (и.п.) - упор присев. Встать и подняться на носки, руки вверх.

2. И.п. - упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор на животе с последующим возвращением в и. п.
3. И.п. - упор присев на полу. Прыжок-падение вперед на руки ведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем через упор присев встать и повернуться кругом.
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой. Перенос тяжести т одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры.
5. И.п. - лечь на спину, руки вдоль туловища. Прогнуться в грудной клетке, опираясь затылком и не касаясь ладонями о ковер.
6. И.п. - упор сидя, ноги врозь. Захватив ногу двумя руками изнутри поднять ее вверх и попытаться заложить за голову.
7. И.п. - упор присев. Вставать и подниматься с разведением рук в стороны и пригибанием в грудной клетке.
8. И.п. - упор стоя на коленях, руки за головой. Наклоны вперед до горизонтального положения, голова отведена вверх-назад, спина прогнута.
9. И.п. - выпад вперед с опорой руками о колено. Пружинящие движения в глубоком выпаде с быстрой сменой ног в прыжке.
10. И.п. - упор сидя сзади. Переход из упора сидя в упор лежа прогнувшись с поочередным подниманием ног вверх.
11. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. Пружинящие наклоны вперед, касаясь руками ковра.
12. И.п. - лежа на спине с упором на предплечья. Сгибать до вертикального положения и разгибать прямые ноги, опираясь на предплечья.
13. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Пружинящие наклоны туловища к ногам с одновременным отведением одноименной руки вверх-в сторону, разноименной - к ноге.
14. И.п. – основная стойка (о.с), руки на поясе. Темповые подскоки на месте с поочередным приземлением на одну ногу и отведением второй ноги в сторону.
15. И.п. - упор лежа. Поочередное отведение рук назад-вверх с одновременным подниманием правой (левой) ноги.
16. И.п. - упор присев. Встать, руки вверх с отведением поочередно правой (левой) ноги назад-вверх, прогибаясь.
17. И. п. - упор сидя сзади, согнув руки. Разгибать и сгибать руки в упоре сзади, прогибаясь.
18. И.п. - о. с. Плавно принять полушпагат с опорой руками о ковер и, покачиваясь, растянуться шире.
19. И.п. - упор лежа. Поочередное отведение руки назад-вверх с одновременным подниманием правой (левой) ноги.
20. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Пружинящие приседания с разведением рук в стороны.

Упражнения с предметами

Упражнения с набивным мячом

1. И.п. - широкая стойка ноги врозь, мячверху. Наклоны туловища в стороны, не сгибая коленей.
2. И.п. - широкая стойка ноги врозь, мячверху. Наклоны туловища вперед, назад..
3. И.п. - широкая стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках на уровне груди. Повороты туловища в стороны.
4. И.п. - широкая стойка ноги врозь, мяч в прямых руках на уровне груди. Повороты туловища в стороны.

5. И.п. - партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м в стойке ноги врозь. У одного из них мяч вверх. Передача мяча броском из-за головы. Партнеры меняются местами прыжками в приседе.
6. И.п. - партнеры стоят на коленях, у одного мяч вверх. Он вращает плечевым поясом вправо и влево, затем передает мяч партнеру броском от груди.
7. И.п. - сед, упор сзади. Мяч между голеностопами. Поднимание ног вверх с поочередным переносом их с мячом справа налево.
8. И.п. - стойка ноги врозь, набивной мяч вверх. Круговые движения туловищем в правую и левую стороны.
9. И.п. - упор, стоя на коленях, мяч вверх. Наклоны вперед до горизонтального положения.
10. И.п. - первый партнер опирается о ковер, мяч в руках, второй держит его за ноги в полуприседе. Первый поднимает и опускает туловище, прогибаясь в спине.
11. И.п. - партнеры сидят, ноги врозь на расстоянии 2-3 м. Поочередные броски мяча от груди или из-за головы партнеру.
12. И.п. - упор сидя с опорой о мяч. Разгибание и сгибание туловища с отведением головы назад.
13. И.п. - стойка ноги врозь, мяч прижат руками к голове. Наклон туловища до горизонтального положения, не сгибая коленей.
14. И.п. - стойка ноги врозь, мяч над головой. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
15. И.п. - сед ноги врозь, мяч сбоку. Поднять мяч и опустить его с другой стороны с поворотами туловищем.
16. И.п. - лечь на живот, один мяч спереди, второй зажат между ногами. Прогибаясь, поднять руки и ноги вверх.
17. И.п. - партнеры стоят на коленях лицом друг к другу, взявшись за мяч массой 2-3 кг. Силой вырвать мяч у партнера.
18. И.п. - о. с., мяч массой 2-3 кг впереди. Вращение прямых рук в лицевой плоскости поочередно в правую и левую стороны. То же, сидя.
19. И.п. - партнеры стоят согнувшись, лицом друг к другу, один из них с мячом. Передача мяча с вращением его вокруг себя поочередно в правую и левую стороны.
20. И.п. - сед ноги врозь, руки сзади, мяч между ногами. Поднимать и опускать прямые ноги с зажатыми между ними мячом.

Упражнения с партнером

1. И.п. - первый партнер в упоре на руках, второй держит его за голеностопы сзади. Первый партнер сгибает, разгибает руки в упоре на руках.
2. И.п. - первый партнер лежит на животе, руки за головой, второй - в упоре на одном колене с опорой рук о голени. Первый поднимает и опускает туловище, отводя голову и локти назад, второй поочередно поднимает правую (левую) ногу назад-вверх, прогибая спину.
3. И.п. - первый партнер стоит в высоком партере. Второй садится на спину, зацепившись ногами за бедра, руки за головой, и прогибается назад, касаясь головой ковра.
4. И.п. - партнеры стоят спиной друг к другу с захватом рук в локтевых суставах. Одновременно полуприсесть и встать.
5. И.п. - первый партнер в упоре лежа прогнувшись на согнутых руках, второй - держит его за голеностопы. Первый отжимается на прямые руки, поднимая таз вверх, в положение угла.

6. И.п. - первый партнер стоит на коленях, руки за головой, второй в упоре присев на коленях с опорой рук о голени партнера. Первый партнер делает наклоны вперед до горизонтального положения (смотрит прямо). Второй переходит из упора присев на коленях в упор согнувшись.
7. И.п. - партнеры стоят лицом друг к другу, положив руки на плечи. Поочередные подскоки вверх с преодолением сопротивления партнера.
8. И.п. - партнеры стоят с захватом рук в локтевых суставах в стойке ноги врозь. Передвижение боком приставными прыжками.
9. И.п. - партнеры в низком приседе держатся за руки. Передвижение в правую, затем в левую сторону по кругу прыжками и шагом.
10. И.п. - первый партнер приготовился к прыжку через второго, находящегося в упоре согнувшись с опорой о бедра. Прыжки через партнера. То же в упоре на коленях.
11. И.п. - первый партнер лежит, захватив ноги руками, максимально прогнувшись, второй - стоит сбоку, захватывает первого за обе руки. Второй усилиями рук поднимает и опускает партнера.
12. И.п. - первый партнер в основной стойке лицом ко второму, стоящему в высоком партере. Первый в прыжке выполняет кувырок через второго.
13. И.п. - первый партнер лежит на спине, руки в стороны, второй - в упоре присев на одной ноге, другая в сторону, с опорой рук о плечи партнера. Первый поднимает ноги до вертикального положения и отпускает поочередно в правую и левую стороны. Второй переходит из упора присев с одной ноги на другую, выпрямляя ногу в коленном суставе.
14. И.п. - партнеры стоят лицом друг к другу в стойке ноги врозь. Первый, соединив руки за спиной в замок, выполняет наклон вперед с отведением рук назад-вверх. Второй, захватив его руки, помогает плавному наклону.
15. И.п. - первый партнер лежит на спине, руки за головой, второй - стоит со стороны его головы. Первый поднимает прямые ноги вверх на себя. Второй, захватив его за голеностоп, сгибает ноги.
16. И.п. - первый партнер лежит на животе, руки вверх, второй стоит, согнувшись над первым, ноги врозь, руками взявшись за лучезапястные суставы первого. Второй отводит вверх-назад руки первого и прогибает спину. Амплитуду увеличивать постепенно.
17. И.п. - первый партнер лежит на животе, второй - становится ногами на его поясницу, руками захватывая ноги за голени. Придавливая ногой на грудную часть спины, выполняет пассивное пригибание за ноги.
18. И.п. - первый партнер лежит на животе, руки вверх, второй - садится на его поясницу ногами вперед, захватывает за руки по линии локтевых суставов и плавно прогибает партнера, поднимая руки и голову вверх-назад.
19. И.п. - первый партнер лежит на животе, руки вверх, второй - садится на плечи и, упираясь ногами, захватывает нижнего за ноги. Упираясь ногами в ковер, усилиями рук второй плавно прогибает нижнего в поясничной части позвоночника.
20. И.п. - первый партнер лежит на животе, руки вытянуты вверх, второй - стоит со стороны головы. Первый, прогибаясь, максимально поднимает ноги вверх, второй, подхватив их, прогибает первого в «колечко».

Комплекс общеразвивающих упражнений и эстафет в парах

1. И.п. - занимающиеся находятся лицом друг другу. Один из занимающихся, ладонями захватывает голову партнера двумя руками на затылке, локтями, упираясь при этом в грудь партнера, и старается согнуть голову. Другой, сопротивляется и старается запрокинуть голову назад. Вначале данное упражнение дается с незначительным сопротивлением, далее с полу сопротивлением. По мере тренированности степень

прилагаемых сил в этом упражнении должна увеличиваться. (Данное упражнение можно делать с поясом самому – держать пояс двумя руками и самому регулировать прилагаемые усилия).

2. И.п. - занимающиеся находятся лицом друг другу, руки с натянутыми поясом вытянуты вперед, на расстояние между партнерами - длина пояса. По команде преподавателя одновременно оба занимающихся начинают круговыми движениями кистями наматывать пояс на руки. Побеждает тот, кто намотал на кисти большую длину пояса. (Данное упражнение можно начинать с одним поясом, сначала правой рукой, далее левой).

3. И.п. - занимающиеся находятся лицом друг другу, в руках вытянутых вперед одного из участников натянутый пояс (игольное ушко). По команде учителя занимающийся, без пояса, должен пролезть в обозначенное «игольное ушко».

4. И.п. – занимающиеся находятся лицом друг другу в положении сед ноги врозь (или вместе) с соединенными стопами. В обеих руках пояса, длина которых регулируется в зависимости от подготовленности участников и поставленных задач. По команде учителя один из участников отклоняясь назад тянет своего соперника вперед на себя. Далее, это же движение выполняет другой. Данное упражнение может использоваться для укрепления мышц брюшного пресса.

5. И.п. - занимающиеся находятся лицом друг другу, руки с натянутыми поясами вытянуты вперед, на расстояние между партнерами - длина пояса. По команде преподавателя один из занимающихся, стоя на месте, начинает круговыми движениями кистями наматывать пояса на руки. Другой оказывает легкое сопротивление (по мере роста показателей силы, степень сопротивления может быть увеличена).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные результаты освоения:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.

Предметные результаты:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать ненецкую национальную борьбу как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из ненецкой национальной борьбы, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Излагать факты истории развития ненецкой национальной борьбы, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения.

Формы проведения занятий: практические занятия, лекция, игры, соревнования.

Тематическое планирование

№	Содержание занятий	Количество часов	ЦОР
1	Техника безопасности на уроках по ненецкой национальной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм.	2	https://www.etnonao.ru/ https://arctic-children.com/article/fizkult-privet/ https://infourok.ru/prilozhenie-sbornik-neneckih-igr-1911591.html
2	Краткий обзор истории развития ненецкой национальной борьбы и национальных видов единоборств	2	https://www.etnonao.ru/ https://arctic-children.com/article/fizkult-privet/ https://infourok.ru/prilozhenie-sbornik-neneckih-igr-1911591.html
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося ненецкой национальной борьбы	2	https://www.etnonao.ru/ https://arctic-children.com/article/fizkult-privet/ https://infourok.ru/prilozhenie-sbornik-neneckih-igr-1911591.html
4	Основы техники и тактики ненецкой национальной борьбы	5	https://www.etnonao.ru/ https://arctic-children.com/article/fizkult-privet/ https://infourok.ru/prilozhenie-sbornik-neneckih-igr-1911591.html
	Правила соревнований по ненецкой		https://www.etnonao.ru/

5	национальной борьбе, подготовка и участия в соревнованиях	4	https://arctic-children.com/article/fizkult-privet/ https://infourok.ru/prilozhenie-sbornik-neneckih-igr-1911591.html
6	Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения	26	https://www.etnonao.ru/ https://arctic-children.com/article/fizkult-privet/ https://infourok.ru/prilozhenie-sbornik-neneckih-igr-1911591.html
7	Обучение основам базовой техники и тактики ненецкой национальной борьбе. Соревнования по ненецкой национальной борьбе	27	https://www.etnonao.ru/ https://arctic-children.com/article/fizkult-privet/ https://infourok.ru/prilozhenie-sbornik-neneckih-igr-1911591.html
	Итого:	68	

Список литературы

1. Азизов Н.Х. Белбогли кураш – Борьба (Белбогли кураш). - Ташкент: «Мехнат», 2001. - 96 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с., ил.
3. Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Методические рекомендации по дальнейшему совершенствованию тактического мастерства борцов вольного стиля. - М., 1982. - 23 с.
4. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной специализации в вольной борьбе: Автореф. дис...канд. пед. наук. - М.,1987.-22 с.
5. Боголепов В.А. Основы тактической подготовки проведения некоторых приемов классической борьбы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1958. - 32 с.
6. Борьба дзюдо / Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М.- М.: Физкультура и спорт, 1987. - 160 с., ил.
7. Борьба классического стиля / В.И.Рудницкий, Г.Ф.Мисюк, Н.Н.Нижебицкий. - Мн.: Полымя, 1990. - 149 с.: ил.
8. Борьба Көрәш: Учебно-методическое пособие / Под ред.В.Т. Давлетшина и М.Г. Ахмадиева. - Казань: ТГГПУ, 2007.-121 с.
9. Гайнаров Р.Ф., Свищёв И.Д., Аюпов Х.А. Педагогический контроль подготовки спортсменов борьбы на поясах: М: СпортУниверГрупп. - 2006. - 23 с.
10. Галковский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба: учебник для ИФК. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 584 с.
11. Грантынь К.Х. Игры как средство физического воспитания // Теория физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1960. - С.85–101.
12. Греко-римская борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. ин-тов., техникумов физической культуры и училищ Олимп. Резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». - Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. - 800 с.
13. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова и М.В.Прохоровой. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. - 256 с.
14. Дашиноrbоев В.Д. Национальная борьба монголов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - С.93.
15. Дашиноrbоев В.Д. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на современную методику тренировки борцов вольного стиля: Дис. ... докт. пед. наук./ГАФК им. П.Ф.Лесгафта.- 2000. - 383 с.
16. День оленевода в Надыме // Ямальский меридиан.- 2011.- №3 (179) .- С. 97-99.
17. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной.- М.: Просвещение, 1988.-239 с.: ил.

Приложение 1

Правила по охране труда при проведении занятий по спортивной борьбе

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям спортивной борьбой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по спортивной борьбе соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по данному виду единоборств возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений при неправильном их выполнении, не правильных действий спарринг-партнеров, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по спортивной борьбе в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю, тренеру), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю, тренеру).

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений, правила общественной и личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Приложение 2

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (борцовки) с нескользкой подошвой.

2.2. Проветрить спортивный зал, протереть борцовский ковер или гимнастические маты, спортивные снаряды и оборудование, а также другие места для занятий.

2.3. Проверить надежность крепления спортивных снарядов и оборудования используемых на занятиях.

2.4. Проверить целостность поверхности борцовского ковра или гимнастических матов (маты не должны иметь щелей и поверхность их должна быть ровной).

2.5. Площадь борцовского ковра или гимнастических матов должна быть достаточной для выполнения технических действий.

Приложение 3

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения на борцовском ковре и спортивных снарядах без учителя (преподавателя, воспитателя, тренера) или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. На борцовском ковре иметь достаточное расстояние при групповом выполнении упражнений, а также не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.6. При групповом выполнении упражнений на борцовском ковре необходимо выполнять действия от центра на край ковра.

3.7. При выполнении технических действий нельзя:

- бросать противника на голову;
- падать на спарринг-партнера всем телом или наносить ему удары;
- скручивать шею;
- сжимать голову ногами и придавливать ее к коврику;
- душировать спарринг-партнера;
- касаться лица противника;
- надавливать на любую часть тела локтем или коленом;
- выполнять противосуставные действия;
- выполнять болевые приемы;
- делать загиб руки за спину.

Приложение 4

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю, тренеру).

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации образовательного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Приложение 5

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.2. Проветрить спортивный зал, протереть борцовский ковер или гимнастические маты, спортивные снаряды и оборудование, а также другие места для занятий.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.