

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Вилюйская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»
муниципального района «Вилюйский улус (район)»
Республика Саха (Якутия)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «Вилюйская ДЮСШ»
Протокол № 3
от 10 сентября 2021 г.

«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО «Вилюйская ДЮСШ»
Нифонов В.В.
от «10 сентября 2021 г.
Приказ № 81 &5 от 10 сентября 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Борьба хапсагай»**

Уровень программы: Базовый

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Вид программы: модифицированная

**Форма обучения: Очная, очная с применением
дистанционных технологий и электронного обучения**

ID номер в Навигаторе: 2330

Разработчики программы:
Лебедева Матрена Николаевна – методист
Алексеев Николай Гаврильевич – тренер-преподаватель
по борьбе хапсагай

Вилюйск – 2021 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

| № п/п | Содержание | Стр. |
|----------|--|------|
| 1. | Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цель и задачи программы | 5 |
| 1.3. | Содержание программы | 6 |
| 1.4. | Планируемые результаты | 16 |
| 2. | Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации | 17 |
| 2.1. | Календарный учебный график | 17 |
| 2.2. | Условия реализации | 18 |
| 2.3. | Формы аттестации | 18 |
| 2.4. | Оценочные материалы | 18 |
| 2.5. | Методическое обеспечение | 20 |
| 2.6. | Список литературы | 23 |

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба хапсагай» разработана в соответствии нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.
- Устав МБУ ДО «Вилюйская ДЮСШ им. В.Г. Румянцева».

«Хапсагай» в дословном переводе на русский язык означает «ловкий», «быстрый». Хапсагай как вид спорта – это единоборство, в котором, применяя различные приемы, борцу нужно вывести соперника из равновесия, принудить его коснуться земли или ковра любой частью тела. Даже случайное прикосновение считается поражением. Отличие хапсагая от других видов борьбы (вольной, классической) заключается в том, что поединок ведется только в положении стойки. Продолжительность схватки – от 2 до 4 минут, площадка или ковер должны быть круглой формы, диаметром 9 метров.

Борцам разрешается захват за любую часть тела (руки, поясницы, ноги). Запрещается захват за пальцы, за голову двумя руками. Наиболее распространенными приемами являются подсечки, броски с захватом за ноги (чаще всего за голень).

Исходом схватки является победа одного борца и поражение другого, а также поражение обоих борцов, получивших предупреждения за пассивное ведение схватки. Чистая победа присуждается, если борец принудил соперника коснуться ковра или земли любой частью тела. Если оба борца одновременно коснулись любой частью тела ковра, то по решению судей борьба возобновляется заново, но атакуемый борец получает предупреждение.

Если оба борца имеют предупреждения, то победа присуждается тому борцу, у кого меньше предупреждений (2:0, 2:1). За 3 предупреждения борец снимается со схватки. В том случае, когда на исходе схватки у обоих борцов

равное количество предупреждений, то проигрывает схватку, получивший последнее предупреждение борец.

Направленность: дополнительная общеразвивающая программа

«Борьба Хапсагай» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в спортивном единоборстве, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Актуальность Программы: обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. Борьба «Хапсагай» занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Новизна Программы: учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приёмы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Программа даёт возможность заняться спортивным единоборством, а именно борьбой хапсагай детям с 7 лет, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность: содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению.

Отличительные особенности: программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта – «Хапсагай».

Адресат программы: Программа рассчитана для детей от 7 до 18 лет, общее количество часов: 684 час. на 38 недели.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по борьбе хапсагай, по личному желанию ребёнка и заявлению родителей (законных представителей), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений

по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Уровень программы – базовый.

Формы обучения: форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Сроки реализации программы: 1 год - 684 часов на весь период обучения, рассчитана на 38 учебные недели.

Наполняемость учебной группы-от 5 до 30 человек.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утверждённого расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий:

- 5 раз в неделю;

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастный.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

В МБУ ДО «ДЮСШ им. В.Г. Румянцева» возможна сетевая форма реализации данной программы.

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы, и/или отдельных модулей, практики, предусмотренной данной программой, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология разноуровневого (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребенку организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности.

Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

1.2. Цели и задачи программы

Цель Программы - формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков по борьбе «Хапсагай».

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- формировать основы знаний, умений при занятиях по борьбе «Хапсагай»;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам ведения боя;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие (метапредметные):

- развить тактические навыки и умения при занятиях по борьбе «Хапсагай»;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (личностные):

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- формирование устойчивого интереса к занятиям борьбой Хапсагай;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план составлен с учётом изложенных выше задач, рассчитан на 38 недели и отражён в **Таблице №1**.

Таблица №1

| № | Разделы подготовки | Этапы подготовки | |
|-------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------|
| | | Начальная подготовительная гр 1 | Начальная подготовительная гр 2 |
| | | Годы обучения | |
| С 1го по 2-й | | С 2го по 3-й | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 8 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 90 | 90 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 105 | 105 |
| 4. | Техническая тактическая подготовка | 102 | 102 |
| 5. | Участие в соревнованиях | 8 | 8 |
| 6. | Тестирование, контрольные и переводные испытания | 12 | 12 |
| 7. | Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль | 11 | 11 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 6 | 6 |
| Общее количество часов | | 342 | 342 |

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать, на ознакомительном уровне подготовки - 2х академических часов. С целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки представлены в **Таблице № 2**.

Таблица № 2. Наполняемость учебных групп, максимальный объем тренировочной нагрузки.

| Минимальный возраст зачисления | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальная Наполняемость группы (человек) | Максимальная наполняемость группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю | Количество тренировочных дней в неделю | Результат освоения программы |
|--------------------------------|--|--|---|--|--|------------------------------|
| 7 | 5 | 15-30 | 20 | 9 | 6 | Оценка показателей ОФП, СФП. |

Теоретическая подготовка

Тема № 1. Физическая культура и спорт в Республике Саха (Якутия).

История развития борьбы хапсагай в России, Республике Саха (Якутия). Основные этапы развития борьбы хапсагай в Республике Саха (Якутия). Выдающиеся борцы Якутии.

Тема № 2. Техника безопасности в спортивном зале.

Правила техники безопасности на занятиях, в учебно-тренировочных схватках, игр с элементами единоборств. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе. Знать правила поведения на борцовском ковре.

Тема № 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе уделяется воспитательной работе с учащимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивает их общественную активность.

Тема № 4. Общие правила борьбы хапсагай;

Спортивная форма. Место проведения занятий.

Тема № 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом;

Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.

Тема № 6. Профилактика травматизма в спорте;

Для профилактики спортивного травматизма тренер -преподаватель должен хорошо знать особенности, основные причины и условия, способствующие возникновению различных травм и заболеваний опорно -двигательного аппарата. Для спортивного травматизма характерно преобладание закрытых повреждений: ушибов, растяжений, надрывов, разрывов и пр.

Тема № 7. Основы техники и техническая подготовка;

Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

Тема № 8. Физические качества и физическая подготовка;

Физическая подготовка борца. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и

укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Занятия по общей физической подготовке с элементами борьбы хапсагай проводятся в спортивном зале.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперёд, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочерёдно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнёром, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространёнными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочерёдные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперёд, назад и в стороны. Поочерёдные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперёд, назад, в стороны. Наклоны вперёд, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полу наклоне вперёд, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Мышцы ног: приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажёрах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъём со штангой из положения сидя; приседания на тренажёре; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук: любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной

ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажёре; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

Плечи: выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантеляй через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантеляй, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантеляй сидя; жим на тренажёре; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; подъём гантеляй со сменой положения рук; подъём гантеляй со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъём рук с гантелями.

Для проработки мышц груди: отжимания на брусьях; жим на тренажёре; жим гантеляй лежа на мяче; жим гантелями одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом; отжимание на мяче; наклонный жим гантеляй лежа.

Для проработки мышц спины: тяга блока к груди в положении сидя; тяга к груди сидя на тренажёре; подтягивания на тренажёре; тяга блока вниз; подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу; подъём одноимённых рук и ног лежа на мяче; обратный подъём ног лежа на мяче.

Для проработки мышц брюшного пресса: подъём корпуса из положения лежа на мяче; скручивание лежа; упор лежа боком на предплечье; попеременное сгибание ног в висе; подъём ног сидя на мяче; подъём ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приёмами техники и их закрепления.

Техническая и тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики.

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, без контакта.

Элементы маневрирование, теснение.

Защита от захватов ног - отбрасывание ног, контрольные приемы.

Техника борьбы Хапсагай.

Технические действия в основном выполняются из положений вне захвата и реже - с обоюдного захвата.

При бросках борец должен устоять на ногах. Броски, как правило, проводятся с отрывом от земли. Техника борьбы разнообразная и требует от борцов тонкого мастерства.

Подсечки - группа технических действий, выводящих борца из равновесия с помощью захвата за туловище и максимально быстрого подбивания ноги противника подошвенной частью. Подсечки обычно проводятся из положений вне захвата, реже - в захвате и с мгновенного захвата.

Проходы в ноги - другая распространенная группа приемов. Сразу заметим, что в национальной якутской борьбе проходы в ноги выполняются с наклоном и нырками - нападающий остается все время на ногах.

Проходы в ноги полетом, падением не проводятся: их применение штрафуется проигрышем. При проходах ноги полностью не сгибаются (они полусогнуты), что спасает от контрприемов. Проходы выполняются мгновенно, с дальней, средней и близкой дистанции. Приемы - проходы в ноги, проводятся как завершающая часть комбинации, движения руками, выводов из равновесия, многих обманных движений. Те, кто обладает в совершенстве этими приемами, имеют высокую скорость и отличаются прекрасной цепкостью. Одними кончиками пальцев эти атлеты вытаскивают своих противников из любых положений.

Третья группа приемов - **броски через спину**. Они проводятся своеобразно и по характеру близки к подножкам.

Следующая группа приемов - **броски**:

1. выведение из равновесия руками, подсечки, отхваты руками;
2. броски халбарыйы; они похожи на броски через грудь или подсечки с нападением, но выполняются не касаясь земли.

Отметим, что передовой метод тренировки по вольной борьбе вполне приемлем для борцов-хапсагаистов. Необходимо лишь учитывать специфику хапсагая. Якутская национальная борьба по своим техническим и тактическим качествам похожа на вольную борьбу. Преобладающее число борцов вольного стиля в Якутии проходили школу хапсагая. Якутская борьба имеет ряд сходных с вольной борьбой положений. А именно:

1) Также как и в вольной борьбе разрешаются захваты за руки, за ноги. Поэтому круг применяемых приемов, особенно в стойке, также велик и разнообразен, как и в вольной борьбе. Якутская национальная борьба не имеет партера. Техника хапсагая в стойке почти полностью напоминает вольную борьбу. При этом конечная, завершающая часть приема изменяется, чтобы класть противника на лопатки. Некоторые тренеры начинают обучение вольной борьбе с совершенствования приемов и навыков по хапсагаю, видоизменяя, дополняя концовки применительно к правилам спортивной борьбы.

2) Борьба хапсагай воспитывает ценные качества такие как: мышечное чувство, чувство ковра, умение удерживать дистанцию, чтобы не проиграть, борцу необходимо не только знать и умело применять технику, но и быть ловким, быстрым, сообразительным. Хапсагай, как вид борьбы, дает хорошую специальную подготовку атлетам. Хапсагаисты - большие мастера в стойке, мастера проходов в ноги, подсечек.

Наряду с технической подготовкой, хапсагай развивает силу, ловкость, быстроту, выносливость. Обычно, высокие мастера хапсагая проводят комбинации приемов с определенными тактическими подготовками, выводами

из равновесия и тому подобное. Мышечное чувство в развитии видов борьбы в дальнейшем будет иметь исключительное место. Назревает необходимость поиска эффективных путей, средств, методов развития и совершенствования мышечного чувства. Хапсагай, на наш взгляд, является одним из лучших средств развития этого качества.

3. Занятия хапсагаем начинают обычно, хотя и неорганизованно, с раннего детства. В детском хапсагае характерна борьба вне захвата, мгновенная, кратковременная. Хапсагай дает небольшую нагрузку, что тоже делает этот вид борьбы доступным младшим школьникам.

Освоение элементов техники и тактики

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, без контакта.

Элементы маневрирование, теснение. Защита от захватов ног - отбрасывание ног.

Основные положения в борьбе:

-взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке;

Элементы маневрирования:

- маневрирования в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке.
- маневрирования с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.
- маневрирования с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.
- маневрирования с задачей осуществить свой захват.
- маневрирования с задачей перейти с одного захвата на другой.
- маневрирования с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Атакующие и блокирующие захваты.

- при захвате запястья;
- при захвате одноименного запястья и плеча;
- при захвате обеих рук за запястья;
- при захвате рук сверху;
- при захвате рук снизу;
- при захвате разноименной руки и шеи;
- при захвате шеи с плечом;
- при захвате шеи с плечом сверху;
- при захвате туловища двумя руками спереди;
- при захвате туловища с рукой;
- при захвате одноименной руки и туловища сбоку;

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- a) быстро и надежно осуществлять захват;

- б) быстро перемещаться.
- в) предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождать от него;
- г) выводить из равновесия соперника;
- д) сковывать его действия;
- е) быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию;
- ж) вынуждать отступать соперника;
- з) готовиться к необычному началу поединка.

Основная техника борьбы хансагай.

1. Защита от прохода в ноги
2. Защита от прохода в ноги с подсечкой Николая Захарова- Сахаачча
3. Защита подсечкой от прохода в ноги
4. Нырок с подсечкой
5. Подхват ногой
6. Подсечка внешней стороны стопы с раскручиванием
7. Подсечка ногой из захвата из-под руки
8. Подсечка с внутренней стороны стопы
9. Подсечка Юрия Андреева
10. Прием «Тургэн» с захватом внутренней стороны ноги
11. Прием «Тургэн» с захватом ноги снаружи
12. Прием «Тургэн» с зацепом ногой
13. Продергивание за руку с ложной атакой в ноги
14. Продергивание под себя с ложной атакой в ноги
15. Проход в ноги с раскручиванием

Борьба в стойке

- Сваливание сбиванием.
- Броски наклоном.
- Переводы рывком
- Переводы нырком.
- Броски наклоном.
- Броски поворотом «мельница».
- Броски подворотом.
- Переводы рывком.
- Переводы нырком.

Борьба в стойке.

- Сваливание сбиванием.
- Броски наклоном.
- Бросок поворотом («мельница»).
- Бросок подворотом.
- Бросок прогибом.
- Перевод нырком.

Борьба в стойке.

- Переводы рывком.
- Переводы нырком.

- Переводы вращением (вертушка)
- Броски наклоном.
- Броски подворотом.
- Броски поворотом («мельница»).
- Броски прогибом.
- Броски вращением («вертушка»).
- Броски сбиванием.
- Броски скручиванием.

Борьба в стойке.

- Сваливания сбиванием.
- Сваливания скручиванием.

Участие в соревнованиях

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «Вилюйская ДЮСШ» муниципального и регионального уровней.

Инструкторская и судейская практика

В группах начальной подготовки. Выполнение обязанностей судьи-показчика. Уметь повторить задание, объяснить и показать.

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок
2. Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных

5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности

6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса
7. Активные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Создание эмоционального положительного фона тренировки
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам
3. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы
4. Психорегулирующая тренировка
5. Отвлекающие мероприятия: веселые старты, чтение книг, экскурсии и т.д.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня

2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон в период интенсивной подготовки к соревнованиям
3. Использование специализированного питания: витамины, соки
4. Гигиенические процедуры

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа осуществляется по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному учебному плану.

Электронное обучение с применением дистанционных технологий

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий: Платформа Zoom, Сервисы Google, Сервисы Яндекс, В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»), Платформа WhatsApp.

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности: лекция, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах: Тестирование on-line, консультации on-line; предоставление методических материалов, сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля).

1.4. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Борьба хапсагай», обучающийся должен:

Личностные результаты

- владеть культурой поведения;
- иметь адекватные моральные и волевые качества;
- владеть самоконтролем;
- развить адаптацию к жизни в обществе.

Метапредметные результаты

- иметь потребность к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;
- иметь чувство ответственности и самостоятельности,
- владеть способностью к эффективному взаимодействию,
- иметь мотивацию к занятиям борьбы хапсагай.

Предметные результаты

- владеть навыками общей и частной гигиены;
- приобрести теоретические знания о борьбе хапсагай;
- развить физические качества;

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно.

- освоить технику выполнения специальных упражнений, элементов в борьбе хапсагай;

- владеть основами знаний, умений при схватке в борьбе хапсагай;

- владеть техническими элементами и правилами в борьбе хапсагай.

Результаты освоения Программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

1. Период обучения - 1 сентября по 31 мая.
2. Продолжительность Программы - 38 учебные недели, 18 часов в неделю, общее количество – 684 часа.
3. Режим тренировочных занятий 5 раз в неделю (18 академических часов в неделю).

Примерное распределение учебных часов
по дополнительной общеразвивающей программе «Борьба хапсагай» (Таблица №3)

НПГ-1

Количество учебных часов по месяцам *Таблица №3*

| № п/п | Содержание занятий | Сен. | Окт. | Ноя. | Дек. | Янв. | Фев. | Мар | Апр. | Май | Все го |
|----------|--|------|------|------|------|------|------|-----|------|-----|-----------|
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 8 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 90 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 105 |
| 4. | Техническая тактическая подготовка | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 12 | 10 | 102 |
| 5. | Участие в соревнованиях | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | | | 1 | | 8 |
| 6. | Тестирование, контрольные и переводные испытания | | | | | 6 | 6 | | | | 12 |
| 7. | Медико- восстановите- льные мероприятия, медицинский контроль | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | | 11 |
| 8. | Инструкторска- я и судейская практика | 2 | | 2 | | | | 2 | | | 6 |
| | Общее количество часов | 35 | 43 | 37 | 34 | 38 | 38 | 42 | 42 | 33 | 342 |

| № п/п | Содержание занятий | Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Фев. | Мар | Апре. | Май | Все го |
|----------|--|------|------|-------|------|------|------|-----|-------|-----|-----------|
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 8 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 90 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 105 |
| 4. | Техническая тактическая подготовка | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 12 | 10 | 102 |
| 5. | Участие в соревнованиях | 1 | 1 | 2 | 2 | | 1 | | 1 | | 8 |
| 6. | Тестирование, контрольные и переводные испытания | | | | | 6 | 6 | | | | 12 |
| 7. | Медико- восстановите- льные мероприятия, медицинский контроль | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | | 11 |
| 8. | Инструкторска- я и судейская практика | 2 | | 2 | | | | 2 | | | 6 |
| | Общее количество часов | 35 | 43 | 37 | 34 | 38 | 38 | 42 | 42 | 33 | 342 |

2.2. Условия реализации программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Осуществляется обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения соревнований, питанием и проживанием (по необходимости), а также осуществляется медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

1. Спортзал;
2. Спортивный инвентарь: борцовский ковер 12x12 (1 комплект), гимнастические маты;

3. Спортивное оборудование: скакалки; мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные; канаты; гантели, гири, шнуры резиновые, медболы 3-х, 5-ти кг.

2.3. Формы аттестации

Для определения уровня подготовленности занимающихся, согласно программным требованиям на ознакомительном уровне, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности проводится итоговая аттестация. Итоговая аттестация осуществляется по окончании обучения, по физической подготовке - выполнение контрольных нормативов, по теоретической подготовке в виде собеседования.

Для определения уровня подготовленности тактической подготовке в течение всего года ведется мониторинг индивидуальных достижений каждого занимающегося.

При проведении итоговой аттестации следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале. Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

2.4. Оценочные материалы

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости и в конце учебного года проводятся контрольные нормативы по физической подготовленности.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на занятиях.
2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании программы для данного года обучения.
3. Выявление уровня освоения занимающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого ребенка.

Оценке подлежит уровень физической и технической подготовки. Оценка результатов может проводиться на контролльном и соревновательном занятии. Оценивается минимальный достигнутый уровень физической и технической подготовки и устанавливается ряд контрольных нормативов (Таблица №4), оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, сантиметрах, количестве раз).

Тестиирование, контрольные и переводные испытания
Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке (юноши)

Таблица 4

| 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 3х10 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 |
| Подъем 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)

Таблица 5

| 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 3х10 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 борцов тяжёлых и легчайших весовых категорий, нормативы могут быть снижены до 10%.

2.5. Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы. Обеспечение безопасности учебных занятий и соревнований. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

Учебно-тренировочный процесс проводится с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов: связь теории с практикой, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность.

Принцип связи теории с практикой предусматривает обучение занимающихся творческому применению теории в практической деятельности.

Принцип сознательности и активности. Специфика деятельности учащегося требует сознательного выбора действий для решения поставленных задач. Поэтому необходимо воспитывать в ребенке инициативу, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Следует вести учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы занимающиеся понимали смысл и назначение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов. В процессе физического воспитания наглядность играет особо важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер.

Принцип доступности и индивидуализации определяет учет особенностей воспитанников и посильности, предполагаемых им заданий, а также необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитываемых, учитывая особенности возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей.

Принцип систематичности и последовательности: во-первых, регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, во – вторых, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания. Только регулярные занятия дают эффект при обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств. Основные методы тренировки. Каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному в зависимости от выбранного метода. Главный метод тренировки - это упражнения, предусматривающие различную повторность выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий.

Материально-техническое обеспечение. Перечень необходимого оборудования, инвентаря для реализации программы:

- Спортивный инвентарь: борцовский ковер 12x12, гимнастические маты;
- Спортивное оборудование: скакалки; мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные; канаты; борцовские чучела; обручи; гантели.

Кадровое обеспечение

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее или среднее профессиональное образование

Информационное обеспечение

- аудио - аппаратура с комплектом дисков;
- аппаратура для просмотра фото- и видеоматериалов.

Крайне желательно наличие мультимедийного проектора с экраном для более эффективного использования фото- и видеоматериалов, а также презентаций.

Методические материалы

- учебно-демонстрационные плакаты;
- литература о борьбе хапсагай;
- видеофильмы о борьбе хапсагай, борцах;

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по борьбе хапсагай:

1. Общие требования безопасности

1.1 К занятиям по борьбе хапсагай допускаются учащиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

1.3 На борцовском ковре не должно быть посторонних предметов, поверхность борцовского ковра должна быть сухой, борцовский ковер не должен иметь повреждений.

1.4 На борцовском ковре не должны находиться посторонние лица, и спортсмены занимающиеся другими видами спорта.

1.5 При проведении занятий по борьбе хапсагай возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.6 При проведении занятий по борьбе хапсагай должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.7 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.8 В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1 Надеть спортивную форму, соответствующую действующим требованиям.

- 2.2 Проверить готовность учебного места к занятиям.
- 2.3 Провести разминку.
- 2.4 Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1 При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2 Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.

3.3 Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии.

3.4 Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей.

3.5 Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6 Не покидать место без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1 При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1 Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2 Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андросов Г.Г. Хапсагайдан тустуу. – Я., 1963.
2. Волков Н.Н., Кочнев В.П., Тарский Н.Н. Национальные виды спорта Якутской АССР. (Правила соревнований). Якутск: Якутское книжное издательство, 1960.
3. Кочнев В.П. Правила соревнований по национальным видам спорта ЯАССР. Якутск, 1988.
4. Кочнев В.П. Якутия спортивная. Якутск: Национальное книжное издательство Республики Саха (Якутия), 1992. - 208 с.
5. Кочнев В., Ноговицын В. Национальные традиции для физического развития // Социалистическая Якутия. 1990. - 10 мая.
6. Кочнев В., Шамаев Н. На повестке дня возрождение. (Научн.-практ. конф. по вопросам развития нац. видов спорта, игр и развлечений в г. Якутске) // Социалистическая Якутия. - 1990. - 1 ноября.
7. Национальные виды спорта Республики Саха (Якутия): Программа для ДЮСШ/ под руководством Кочнева В.П. – Я., 2010 г.
8. Преображенский С.А. Вольная борьба. – М.: ФиС, 1979 -127с.
9. Спортивная борьба: Учебное пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / под ред. Г.С. Туманяна, - М.: ФИС, 1985-144с.
10. Савенков Г.И. Психологово-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК-М., 2001-114 с.
11. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров/ Под общ. ред. А.Н. Ленца. - М.: ФиС, 1964-495с.
12. Журнал "Спортивная борьба", 1972.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Министерство спорта РФ-minsport.gov.ru;
2. Министерство образования и науки РФ- minobrnauki.ru
3. Федерация спортивной борьбы России - www.wrestrus.ru