

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Виллойская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»
муниципального района «Виллойский улус (район)» РС (Я)

«ПРИНЯТО»
на педагогическом совете
«31» августа 2022 г.
Протокол № 7



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Нифонов В.В.
«31» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Борьба хапсагай»
для детей и подростков с ОВЗ
(срок реализации 1 год)

Составитель:
Тренер-преподаватель по борьбе хапсагай
Иннокентьев Василий Александрович

г. Виллойск, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа «Борьба хапсагай» для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья 7-18 лет имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа является модифицированной, составлена на основе Типовой программы «Борьба хапсагай» для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с ОВЗ и инвалидами (под редакцией Сладковой Н.А., Борисовской С.А. и др.) в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. N 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом МБУ ДО «ДЮСШ» (далее – ДЮСШ).

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с ОВЗ.

Программа обеспечивает социализацию детей с ОВЗ в соответствии с индивидуальными особенностями их развития, формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально значимой деятельности.

Благодаря программе дети с ОВЗ получают возможность удовлетворения потребности в занятиях борьбой хапсагай. Занятия детей данной категории борьбой хапсагай, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращать веру в собственные силы. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс физической реабилитации и социальной адаптации.

Формы, методы и средства обучения и спортивной подготовки в ходе реализации программы адаптированы к физическим и психическим возможностям детей.

Новизна программы заключается в том, что она разработана с учетом физических и психофизических возможностей детей с различными заболеваниями, их функциональными возможностями; используемые средства направлены на укрепление и развитие сохраненных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений.

Целью программы является привлечение максимально возможного количества детей с отклонениями в состоянии здоровья к систематическим занятиям борьбой хапсагай, их самореализация посредством борьбы хапсагай, повышение их качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

В процессе занятий борьбой хапсагай тренер-преподаватель решает следующие задачи:

1. Обучение комплексу специальных знаний, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков по борьбе хапсагай, развитие и совершенствование двигательных качеств.
2. Укрепление здоровья, повышение работоспособности и функциональных возможностей организма. Дифференцированная коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики в зависимости от характера и степени выраженности дефекта, повышение психоэмоционального тонуса, профилактика и предупреждение вторичных отклонений.
3. Воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств, профилактика асоциального поведения. Формирование понятий физического и психического здоровья, навыков здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям борьбой хапсагай, осознанного отношения к выполнению физических упражнений.

Отличительной особенностью данной программы является её коррекционная направленность и ориентированность на детей с ОВЗ. В данной программе удельный вес объема общей физической подготовки увеличен на 10 %, по сравнению с удельного весом объема общей

физической подготовки здоровых детей. Это связано с тем, что данной категории детей необходимо дать больше часов для физического развития и коррекции дефекта.

В ДЮСШ в работе с детьми, имеющими ОВЗ и детьми инвалидами особое внимание уделяется коррекционно-оздоровительному этапу, который имеет спортивно-оздоровительное направление.

Основные задачи физкультурно-коррекционного этапа при занятиях:

- 1) коррекция и развитие физических качеств;
- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- 3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
- 4) коррекция эмоционально-волевой сферы.

Объем программы: Программа рассчитана для детей от 7 до 18 лет, общее количество часов:

Группа	Количество часов	Недель в году
СОГ	144	36

Сроки реализации программы. Программа предусматривает подготовку учащихся в течение 1 года.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 7-18 лет.

Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции детей с ОВЗ, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

В группу зачисляются дети, имеющие ОВЗ, желающие заниматься борьбой хапсагай и допущенные врачом. В учебно-тренировочном процессе тренер осуществляет дифференцированный личностно-ориентированный подход.

Формы и режим занятий.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;
- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки).

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Мин. возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Макс. кол-во уч. час. / нед.	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец уч. года
		Кол-во	Кол-во	
1 год	7	5	4	Выполнение нормативов ОФП, СФП

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Критерии оценки деятельности тренера на этапе СОГ:

- стабильность состава учащихся;
- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств учащихся;

- освоение основ техники выполнения приемов в борьбе хапсагай, навыков гигиены и самоконтроля,
- умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать.

К окончанию обучения на этапе СОГ занимающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, улучшении физического развития;
- обучиться комплексу двигательных умений и навыков по борьбе хапсагай;
- повысить уровень физических качеств;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям борьбой хапсагай;
- самостоятельно выполнять задания тренера;
- выполнить нормативы по ОФП, ТПП.

Способы определения результативности:

- тестирование общей и специальной физической подготовленности обучающихся;
- результаты выступлений в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы – промежуточное и итоговое тестирование.

Контрольные-переводные нормативы

№	Наименование упражнений	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (сек.).	45	35
2	Челночный бег 3x10м	45 с	35 с
3	Прыжок в длину с места (см).	80 см	95 см
4	Подтягивание на перекладине (для юношей 11 лет и старше)	-	3
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для мальчиков до 11 лет и девочек)	-	3
6	Поднимание туловища и положения лежа, колени согнуты	5	8

Учебно-тематический план на 36 нед. учебно-тренировочных занятий (час.)

	Содержание	Часы
<u>Теоретическая подготовка</u>		
1.	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	1
2.	История развития борьбы хапсагай в нашей республике, успехи спортсменов Республики Саха (Якутия) в соревнованиях.	1
3.	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	2
4.	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.	2
5.	Краткие сведения о технике борьбы хапсагай	2
	<u>Итого:</u>	8
<u>Практическая подготовка</u>		
1.	Общая физическая подготовка	71
2.	Специальная физическая подготовка	35
3.	Технико-тактическая подготовка	23

4.	Участие в соревнованиях. Контрольно-переводные нормативы	4
5.	Медицинский контроль	3
	Итого:	136
	Всего:	144

Календарно-тематический план

ТЕМА	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
- Беседа на тему «Техника безопасности в спортивном зале» - разновидности стойки борца	2	01.09	
- самостраховка и страховка соперника при падении. - дистанции, передвижения и действия борца - маневрирование, теснение борца	2	06.09	
- спортивные игры - маневрирования в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке. - маневрирования с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.	2	08.09	
- маневрирования с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником. - маневрирования с задачей осуществить свой захват. - маневрирования с задачей перейти с одного захвата на другой.	2	13.09	
- спортивные игры - маневрирования с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема. - просмотр видео, работа над ошибками	2	15.09	
Атакующие и блокирующие захваты.			
- при захвате запястья; - при захвате одноименного запястья и плеча; - спортивные игры	2	20.09	
- при захвате обеих рук за запястья; - при захвате рук сверху; - при захвате рук снизу;	2	22.09	
- при захвате разноименной руки и шеи; - при захвате шеи с плечом; - спортивные игры	2	27.09	
- при захвате шеи с плечом сверху; - при захвате туловища двумя руками спереди;	2	29.09	
- при захвате туловища с рукой; - при захвате одноименной руки и туловища сбоку; - Беседа на тему «ФК и спорт в РС (Я)».	2	04.10	
- комбинации - просмотр видео, работа над ошибками - спортивные игры	2	06.10	
Техника борьбы в стойке Стойки борца, передвижения, действия руками и ногами, туловищем и их взаимодействие при выполнении атакующих и защитных действий. Самостраховка и страховка соперника при падении.	2	Ежедневно	
Тактика борьбы (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия). Подготовка к участию в соревнованиях.	2	Ежедневно	
Основные технические действия (приемы, защита, контрприемы).			

Захваты ног (ноги) наклоном:	2		
- захват ноги выше колена наклоном. - захват ноги за бедро и голень. - просмотр видео, работа над ошибками	2	11.10	
- спортивные игры - проход в ноги с раскручиванием - захват ног на уровне коленей.	2	13.10	
- захват ног на уровне коленей. - комбинации - закрепление	2	18.10	
- Спортивные игры -защита от прохода в ноги	2	20.10	
- просмотр видео, работа над ошибками - защита от прохода в ноги с подсечкой	2	25.10	
- спортивные игры - просмотр видео, работа над ошибками	2	27.10	
Переводы - перевод рывком с захватом шеи и руки. - перевод рывком с захватом шеи и руки. - Беседа на тему «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена».	2	01.11	
- спортивные игры - просмотр видео, работа над ошибками - перевод нырком с захватом руки и бедра.	2	03.11	
- перевод нырком с захватом руки и бедра. - перевод нырком с захватом за шею и бедро. - Спортивные игры	2	08.11	
- перевод нырком с захватом за шею и бедро. - перевод нырком с захватом за ноги. (проход в ноги)	2	10.11	
- просмотр видео, работа над ошибками - Спортивные игры	2	15.11	
Броски. - бросок наклоном. - просмотр видео, работа над ошибками	2	17.11	
- закрепление - комбинации - Спортивные игры	2	22.11	
- задняя подножка с захватом за руку. - отхват изнутри.	2	24.11	
- просмотр видео, работа над ошибками - задняя подножка - спортивные игры	2	29.11	
- бросок обхватом с захватом туловища и ноги. - просмотр видео, работа над ошибками - передняя подножка с захватом за руку и шею сверху	2	01.12	
- передняя подножка с захватом за руку и туловища. - «Мельница» со стойки - беседа на тему «Гигиенические требования к занимающимся спортом».	2	06.12	
- «Мельница» со стойки. - бросок подворотом	2	08.12	
- бросок подворотом - броски вращением, Вертушка - спортивные игры	2	13.12	
- бросок Кочерга, просмотр видео, работа над ошибками	2	15.12	

- комбинации - Спортивные игры	2	20.12	
- бросок прогибом.	2	22.12	
- разновидности подсечек - Спортивные игры	2	27.12	
- передняя подсечка. - боковая подсечка.	2	29.12	
Сваливания			
- сваливания. - сваливания с зацепом. - Спортивные игры	2	10.01	
- сваливания с зацепом. - Беседа на тему «Общие правила борьбы халсагай».	2	12.01	
Скручивания - скручивание с захватом за руки. - спортивные игры	2	17.01	
- скручивание с захватом за руки. - скручивание с нырком под руку.	2	19.01	
- просмотр видео, работа над ошибками - спортивные игры	2	24.01	
Борьба в стойке.			
- переводы с выходом за спину. - переводы с захватом за ногу	2	26.01	
- просмотр видео, работа над ошибками - Спортивные игры	2	31.01	
- нырки - нырки с захватом за ноги	2	02.02	
- нырки с выходом за спину - спортивные игры	2	07.02	
- нырки с захватом за ноги - нырок с подсечкой - просмотр видео, работа над ошибками	2	09.02	
- подсечки внутренней стороной стопы - спортивные игры	2	14.02	
- подсечки внешней стороной стопы - подсечка Юрия Андреева - подсечка внешней стороны стопы с раскручиванием	2	16.02	
- просмотр видео, работа над ошибками - спортивные игры	2	21.02	
- продергивание за руку с ложной атакой в ноги - Продергивание под себя с ложной атакой в ноги	2	28.02	
- разнообразие подсечек - спортивные игры	2	02.03	
- разнообразие подсечек - обхваты, защита	2	07.03	
- обхваты, защита - броски с зацепами	2	09.03	

- проходы в ноги, защита - спортивные игры	2	14.03	
- проходы в ноги, контрприем - комбинация	2	16.03	
- работа над ошибками - спортивные игры	2	21.03	
- работа над ошибками - защита, просмотр видеоматериалов	2	23.03	
Обучение приемам, защите и контрприемам - переводы рывком			
- переводы рывком - спортивные игры	2	28.03	
-переводы сбиваниями - переводы нырком, с различными захватами	2	30.03	
- сваливание скручиванием - спортивные игры	2	04.04	
-подсечки, подножки - обвивы - обхваты, защита	2	06.04	
- броски поворотом (мельницы) с различными захватами - спортивные игры	2	11.04	
- броски с зацепами - защита, контрприемы - забегание.	2	13.04	
- забегание. - спортивные игры	2	18.04	
- забегание. - «Тонолохтоосун» - просмотр видеоматериалов	2	20.04	
- «Хоннохтоосун» - спортивные игры	2	25.04	
-прием «турген» (с наружной стороны ноги) -прием «турген» (с внутренней стороны ноги)	2	27.04	
- защита, контрприем - беседа на тему «Профилактика травматизма в спорте».	2	02.05	
- защита, контрприем	2	04.05	
- тардылар - спортивные игры	2	11.05	
- халбарыйы - защита	2	16.05	
- контрприем, комбинация - охсуулар	2	18.05	
- защита, контрприемы - спортивные игры	2	23.05	
- подсечки - защита, контрприем	2	25.05.	
- сдача контрольных нормативов	2	30.05	

	144 ч.		
--	--------	--	--