

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования им. Л.Е. Лукиной»  
муниципального района «Горный улус» Республики Саха (Якутия)

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

Коврова И.К.

«16» сентября 2019г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Хапса5ай»**

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик: Павлов Василий Васильевич,  
тренер дополнительного образования

с.Бясь-Кюель – 2019г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хапсабай»  
разработана с целью ознакомления и обучения основам занятий национальными видами  
спорта Якутии.

При разработке программы по борьбе хапсагай взяли за основу программу по  
национальным видам спорта для ДЮСШ, разработанной профессором Кочневым В.П.,  
практический опыт ведения занятий по борьбе хапсагай в спортивных секциях

**Цели программы:**

- формирование основ здорового образа жизни;
- разностороннее физическое развитие обучающихся, через обучение хапсабай;
- развитие выносливости, силы воли и крепкого духа.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение техническим приемам борьбы хапсагай;
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение правилам судейства соревнований;

**Развивающие:**

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по хапсагаю;

**Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям по хапсагаю;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание коммуникативных навыков.

Учащийся должен:

1. Знать:

- историю развития борьбы Хапсагай;
- навыки страховки во время занятий;
- техники безопасности во время занятий на спортивных снарядах;
- правила соревнований и судейства; - программный материал, соответствующий году обучения;
- соблюдать режим дня;
- физиологические основы спортивной тренировки.

2. Уметь:

- выполнять базовую технику борьбы Хапсагай;
- выполнять нормативные требования по общей физической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП);
- управлять своим психическим состоянием.

3. Овладеть:

- навыками специальных упражнений на снарядах;
- навыками личной гигиены;
- технико-тактическими действиями в схватках (ТТД).

#### 4. Приобретать опыт в соревнованиях.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией школы совместно с тренером-преподавателем и педагогом дополнительного образования в целях установления более благоприятного режима тренировок, с учетом отдыха занимающихся, посещения учащимися других кружков, секций и дополнительных занятий.

Условия набора детей:

принимаются все дети желающие заниматься борьбой Хапсагай, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы;
- медицинский контроль;

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 34 учебные недели.

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа включает два основных учебных раздела:

1. «Знания о борьбе хапсагай – информационный компонент деятельности»;
2. «Практические занятия по борьбе хапсагай»- упражнения общеразвивающей направленности для хапсагаистов, операциональный и процессуально-мотивационный компонент деятельности.

### Раздел «Знания о борьбе хапсагай» - теоретический блок

Предметом обучения физической культуры на основе борьбы хапсагай в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье обучающихся, совершенствуются их физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Человеческая деятельность предполагает постоянное движение, стремление развиваться и идти дальше, то есть постоянное совершенствование.

Вместе с тем обучение должно способствовать ощущению радости и эмоциональности от физической активности, окружающего мира, величия природы, от осознания того, что он живет в прекрасной стране и от возможности определить свои силы и возможности.

Очень важно, что ученики в процессе обучения приобретают хорошую спортивную форму и физическую подготовленность, что в целом обеспечивает хорошее самочувствие, здоровье и уверенность в своих силах. В совокупности с этим воспитываются такие черты характера как чувство товарищества и взаимопомощи, чувство сострадания и солидарности, толерантного отношения друг к другу. Обучающиеся получают знания,

способствующие выбору здорового и разумного образа жизни и занятии активной жизненной позиции.

Таким образом, результатами выполнения данной программы явится воспитание ученика в интегрированную личность, которая:

- понимает моральные ценности культуры народов нашей Республики и страны;
- через занятия борьбы хапсагай сможет отойти от собственных эгоистических взглядов, познать правила ведения «честной игры», навык работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться люди слабее тебя и проявлять толерантность по отношению к ним;
- способна, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической деятельностью;
- будет знать, заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получать удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры и спорта, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной физической нагрузки;
- стараться всю свою сознательную жизнь стремиться к Здоровому Образу Жизни, принося своей жизнью пользу семье и Отечеству.

Введение в программу по физической культуре часов по борьбе хапсагай в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Программа уроков по борьбе хапсагай включается в сетку расписания учебных занятий по физической культуре и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

**Раздел «Практические занятия по борьбе хапсагай»** предназначены для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств борьбы хапсагай. Этот раздел носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку его содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, использование техники борьбы хапсагай, быстроты и выносливости. Такое изложение материала позволяет педагогу отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования, в соответствии с утвержденными правилами борьбы хапсагай РС(Я).

### 3. ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа описывает только занятия по борьбе хапсагай, которая рассчитана на проведение 24-х академических часов в год по борьбе хапсагай с 1 по 11 классы.

### 4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

- осуществление физкультурно-оздоровительной, психологической, нравственной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на обеспечение условий для укрепления их здоровья и самосовершенствования личности, всестороннего личностного и физического развития;
- организация методической и спортивно-массовой работы по пропаганде культивированию борьбы хапсагай;
- ознакомление лиц некоренной национальности, проживающих в республике, с национальным видом спорта–борьба хапсагай;
- ознакомление учащихся с минимумом знаний в области гигиены, а так же оценки своего физического состояния;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий по борьбе хапсагай, а так же применения их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из борьбы хапсагай и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### 5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Количество часов:** всего 864 часов, в неделю 24 часа

#### Младшая группа (144ч в год, в неделю 4ч)

№	Тема занятия	Младшая группа 1
1	Физическая культура и спорт для укрепления	1

	здоровья	
2	Состояние и развитие национальных видов спорта народов Якутии, народностей севера России	1
3	Краткие сведения о строении и функции организма человека, влияние физических упражнений	1
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов	1
5	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь при травмах, спортивный массаж	1
6	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки, системе восстановительных мероприятий	1
7	Общие основы методики обучения и тренировки по борьбе хапсагай	1
8	Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке	1
9	Планирование спортивной тренировки	1
10	Техника и тактика борьбы хапсагай	1
11	Морально-волевой облик спортсмена, психологическая подготовка	1
12	Правила. Организация и проведение соревнований по борьбе хапсагай	2
13	Оборудование, инвентарь, места занятий, подготовка и уход за спортивным инвентарем.	3
	Всего часов:	16
14	ТБ при занятиях . Ознакомление с правилами по борьбе хаспсагай	4
15	Общая физическая подготовка	5
16	Специальная физическая подготовка	5
17	Спортивно-техническая и тактическая подготовка	5
18	Инструкторская и судейская практика	5
19	Участие в соревнованиях	5
20	Приемные и переводные нормативы	5
21	Восстановительные мероприятия	6
22	Кроссовая подготовка.	5
23	Спортивные игры.	5
24	Силовая подготовка.	5
25	Эстафета игра	5
26	Специальные упражнения для развития выносливости.	6
27	Игра в мини футбол.	5
28	Атакующие действия.	3
29	Игра веселые старты (1-5кл) Игра в баскетбол	5

30	Прием «тургэн»с захватом внутренней стороны ноги.	6
31	Прием»тургэн» с захватом ноги снаружи.	6
32	Прием «тургэн» с зацепом ногой.	6
33	Игра в футбол.	5
34	Бег на 2 км.	2
35	С,У на силу рук и ног.	6
36	С.У для выносливости.	6
37	С.У для развития гибкости.	6
38	С,У для развития быстроты.	6
39	Медицинское обследование	Вне сетки часов
	Итого часов:	144ч

### Знания о борьбе хапсагай

**История борьбы хапсагай;** история возникновения борьбы хапсагай как национальный вид спорта

**Базовые понятия борьбы хапсагай;** краткая характеристика борьбы хапсагай, ознакомления с легендарными борцами, знаменитыми ведущими борцами РС(Я)

**Физическая культура человека.** Вредные привычки(курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры.

### Практическоезанятие

1. 5 минут лёгкий бег.
2. 5 минут разминка в группах и в парах (акцентируем упражнения на гибкость).
3. Ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, ит.д.)
4. Наглядный показ и объяснение правил, техники приёмов борьбы хапсагай. Правила: для победы спортсмену любое касание борцом земли (ковра) какой-либо частью тела, кроме ступней, влечёт поражение. Исключение в современных правилах составляет касание земли (ковра) одной рукой, за что засчитывается штраф в 1 балл; касаниедвумярукамиужевлечётпоражение. Припроведенииприёмаатакующийборецдолженостатьсянаногах. Борьбы в партере в хапсагае не имеется (наглядный показ).

Приёмы (наглядный показ):

- Проходы в ноги.

- Подсечка.

6. Опробование учащимися на ковре.

7. Развитие технико-тактической подготовки.

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

- приседание для развития силы ног, приседание на одной ноге;

- дистанции: ближняя, средняя, дальняя, без контакта.

Элементы маневрирования, теснения.

8.Заминка.

- Лёгкий бег- 5 мин.
- Растягивание- 5 мин.
- Растягивание на парах - 10 мин.

**Средняя группа (144ч в год, в неделю 4ч)**

№	Тема занятия	Младшая группа 1
1	Физическая культура и спорт для укрепления здоровья	1
2	Состояние и развитие национальных видов спорта народов Якутии, народностей севера России	1
3	Краткие сведения о строении и функции организма человека, влияние физических упражнений	1
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов	1
5	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь при травмах, спортивный массаж	1
6	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки, системе восстановительных мероприятий	1
7	Общие основы методики обучения и тренировки по борьбе хапсагай	1
8	Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке	1
9	Планирование спортивной тренировки	1
10	Техника и тактика борьбы хапсагай	1
11	Морально-волевой облик спортсмена, психологическая подготовка	1
12	Правила. Организация и проведение соревнований по борьбе хапсагай	2
13	Оборудование, инвентарь, места занятий, подготовка и уход за спортивным инвентарем.	3
	Всего часов:	16
14	ТБ при занятиях . Ознакомление с правилами по борьбе хаспсагай	4
15	Общая физическая подготовка	5
16	Специальная физическая подготовка	5
17	Спортивно-техническая и тактическая подготовка	5
18	Инструкторская и судейская практика	5
19	Участие в соревнованиях	5
20	Приемные и переводные нормативы	5
21	Восстановительные мероприятия	6



22	Кроссовая подготовка.	5
23	Спортивные игры.	5
24	Силовая подготовка.	5
25	Эстафета игра	5
26	Специальные упражнения для развития выносливости.	6
27	Игра в мини футбол.	5
28	Атакующие действия.	3
29	Игра веселые старты (1-5кл) Игра в баскетбол	5
30	Прием «тургэн»с захватом внутренней стороны ноги.	6
31	Прием»тургэн» с захватом ноги снаружи.	6
32	Прием «тургэн» с зацепом ногой.	6
33	Игра в футбол.	5
34	Бег на 2 км.	2
35	С,У на силу рук и ног.	6
36	С.У для выносливости.	6
37	С.У для развития гибкости.	6
38	С,У для развития быстроты.	6
39	Медицинское обследование	Вне сетки часов
	Итого часов:	144ч

### Знания о борьбе хапсагай

**История борьбы хапсагай;** история возникновения борьбы хапсагай как национальный вид спорта

**Базовые понятия борьбы хапсагай;** краткая характеристика борьбы хапсагай, ознакомления с легендарными борцами, знаменитыми ведущими борцами РС(Я)

**Физическая культура человека.** Вредные привычки(курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры.

### Практическоезанятие

1. 5 минут лёгкий бег.
2. 5 минут разминка в группах и в парах (акцентируем упражнения на гибкость).
3. Ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, ит.д.)
4. Наглядный показ и объяснение правил, техники приёмов борьбы хапсагай.  
Правила: для победы спортсмену любое касание борцом земли (ковра) какой-либо частью тела, кроме ступней, влечёт поражение. Исключение в современных правилах составляет касание земли (ковра) одной рукой, за что засчитывается штраф в 1 балл; касаниедвумярукамиужевлечётпоражение. Припроведенииприёмаатакующийборе цдолженостатьсянаногах. Борьбы в партере в хапсагае не имеется (наглядный показ).

Приёмы (наглядный показ):

- Проходы в ноги.

- Подсечка.

6. Опробование учащимися на ковре.

7. Развитие технико-тактической подготовки.

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

- приседание для развития силы ног, приседание на одной ноге;

- дистанции: ближняя, средняя, дальняя, без контакта.

Элементы маневрирования, теснения.

8. Заминка.

- Лёгкий бег - 5 мин.

- Растягивание - 5 мин.

- Растягивание на парах - 10 мин.

## 6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (все группы)

Теоретические занятия	
Физическая культура и спорт для укрепления здоровья (1 час)	-Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите Отечества; -роль детских спортивных школ в развитии физической культуры и спорта.
Состояние и развитие национальных видов спорта народов Якутии, народностей севера России. (1 час)	-Понятие о национальных видах спорта и их профессионально-прикладное значение; -особенности возникновения и развития самобытно- традиционной системы физического воспитания народностей Якутии; -роль, место и значение национальных видов спорта; - состояние и развитие национальных видов спорта в России; -Спартакиады народов Якутии, Спартакиады по нац. видам спорта народностей Севера Якутии, Спартакиады на призы Василия Манчаары как соревнования - смотр мастерства и массовости ,

	интернациональной дружбы. -признание нац. видов спорта в РФ.
Краткие сведения о строении и функции организма человека, влияние физических упражнений (1час)	-Краткие сведения о строении и функции организма человека; -ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма; -костная система и мышцы, их строение и взаимодействия; -основные сведения о кровообращении, значение крови; - сердце и сосуды. Дыхание и обмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма; - влияние физических упражнений на нервную систему; -совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, и кровообращения
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов (1 час)	личная гигиена борца: режим дня, питания. Питьевой режим, отдых и сон; - использование интенсивных сил природы (солнце, воздух, вода) для закаливания организма;
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь при травмах, спортивный массаж (1 час)	-врачебный контроль и самоконтроль; - понятие об утомлении и переутомлении; -понятие о травмах. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи.
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки, системе восстановительных мероприятий (1 час)	-основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в 11 соответствии с задачами занятия.

	<p>Самоконтроль степени утомления во время тренировки. Виды и методы восстановительных мероприятий.</p>
<p>Общие основы методики обучения и тренировки по борьбе хапсагай (1 час)</p>	<p>-Взаимосвязь обучения и тренировки; - применение к дидактическим принципам в обучении и тренировки; -основные методы обучения в борьбе (простые и сложные приемы); -сущность тренировки, методы и средства; - вспомогательные средства тренировки – спортивные, баня; -построение учебно-тренировочных занятий</p>
<p>Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке (1 час)</p>	<p>-ОФП как обязательное условие для развития физических способностей и качеств, двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма, спортивной работоспособности; -ОФП в годичном цикле у занимающихся с различной квалификации, ее коррекция с учетом индивидуальных особенностей каждой группы. -общая и специальная сила, ее развитие, качество быстроты, их проявление и методика развития. - понятие об объеме интенсивности нагрузки по периодам тренировки.</p>
<p>Планирование спортивной тренировки (1 час)</p>	<p>перспективное планирование; -годичные планы тренировки, их значение; - периодизация учебно-тренировочного процесса. Сроки, задачи, средства и этапы периодов; -частота занятий в неделю и их продолжительность</p>
<p>Техника и тактика борьбы хапсагай</p>	<p>Понятие о технике и тактике; -основы положения в борьбе (стойки и мат); -</p>

(1 час)	<p>виды тактики (наступательная, активно-оборонительная) умение отдыхать в процессе схватки); -типы схватки и тактические установки на борьбу с определенным противником.</p>
<p>Морально-волевой облик спортсмена, психологическая подготовка (1 час)</p>	<p>-нравственные, моральные качества человека: патриотизм, интернационализм, добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость, принципиальность, выдержка и самообладание; -чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность, инициатива и самостоятельность, твердая дисциплина и дружба спортсменов; - самоуверенность, зазнайство – их отрицательные последствия у спортсменов. -волевая подготовка, психорегулирующая тренировка;</p> <p>-выработка конкретных рекомендаций по управлению предстартовым состоянием для каждого занимающего группы.</p>
<p>Правила. Организация и проведение соревнований по борьбе хапсагай (2 часа)</p>	<p>Правила борьбы хапсагай предназначены для того, чтобы: - определить практические и технические условия проведения схваток; -установить значимость приемов и захватов, применяемых в борьбе хапсагай; - перечислить возможные ситуации и нарушения; -обозначить технические функции судейской коллегии; - определить систему соревнований, методы классификации, налагаемые</p>

	санкции, выбывание из соревнований и т.д.
Оборудование, инвентарь, места занятий, подготовка и уход за спортивным инвентарем (3 часа)	Занятие в зале и на воздухе. Зал для борьбы, устройство места занятий на воздухе. Тренажерный зал. Раздевалка. - инвентарь для занятий, ковер для борьбы, тренировочный мешок, гимнастические стенки, гантели, гири, весы, штанги, силовые тренажеры.
<b>Практические занятия</b>	
Общая физическая подготовка (41 часов)	упражнения на укрепления мышц, несущих основную нагрузку; -скоростно-силовые, где движения выполняются с максимальной интенсивностью (мощностью)-это якутские прыжки, кылыы, ыстанга, куобах. Прыжки через нарты. Упражнения со штангой, гирями, партнером; -с преимущественным проявлением силы – борьба на кушаках, перетягивание палки, борьба хапсагай. - с преимущественным проявлением ловкости, координации, реакции движения – метания аркана в цель, якутские настольные игры;
Спортивно-техническая и тактическая подготовка (66часов)	-Показ, объяснение и выполнение отдельных элементов техники; - показательная борьба - виды тактики (наступательная, активно-оборонительная) умение отдыхать в процессе схватки);13 -типы схватки и тактические установки на борьбу с определенным противником; -обучение приемам защиты и контрприемам; - комбинации приемов в борьбе хапсагай.

<p>Инструкторская и судейская практика (5 часов)</p>	<p>-практические занятия, беседы о правилах соревнований (построение команды, сдача рапорта тренеру, соблюдение порядка и техники безопасности в местах проведения занятий); -научить выявлять и исправлять ошибки в специальных упражнениях самих занимающихся_ -привлекать учащихся в качестве помощников при проведении разминки, основной части тренировки; -организация и поведение школьных соревнований с помощью учащихся в качестве судьи, помощника старшего судьи.</p>
<p>Участие в соревнованиях (5 часов)</p>	<p>- виды соревнований: личные, лично-командные, командные; -способы проведения соревнований: схватки проводятся в группах А и Б, с выбыванием; -определение мест в соревнованиях. Возрастные группы учеников; -оценки приемов борьбы. Запрещенные приемы и неправильная борьба; -борьба на краю ковра. Продолжительность схватки для подростков, юношей младшего и среднего возраста – 2 минуты; для юношей старшего возраста – 3 минуты без перерыва. В абсолютном первенстве в финальной части юноши борются 8 минут, в полуфинальных схватках 6 минут. Исходом схватки является победа одного борца и поражение другого. Поражение обоих борцов , ничьи в борьбе хапсагай нет.</p>
<p>Приемные и переводные нормативы (5</p>	<p>Диагностика учащихся проводится два</p>

<p>часов)</p>	<p>раза в год: входная - по общей физической подготовке, специальной физической подготовке итоговая - по общей физической подготовке, специальной физической подготовке Бег на 30м; непрерывный бег – 5мин; бег на месте – 10 сек, челночный бег – 3x10м; прыжок в длину с места; подтягивание в висе, бросок мяча весом 2кг с положения сидя, прыжок вверх с места - контрольные схватки;</p>
<p>Восстановительные мероприятия (6 часов)</p>	<p>педагогические средства восстановления: упражнения на расслабление, на гибкость, ходьба на свежем воздухе и т.д. -разгрузочные дни: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам.</p>
<p>Медицинское обследование</p>	<p>-медико-биологический контроль осуществляется: углубленный медицинский осмотр 2 раза в год на базе районной больницы, дополнительный медицинский осмотр на базе ДЮСШ после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера, текущее - ведется хронометраж занятий, индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, измерение пульса, артериального давления</p>





## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Материально-техническое обеспечение программы уроков на основе борьбы хапсагай

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
	Ковер борцовский	1	Наполняем ость класса-10-25 человек
	Маты гимнастические	10	
	Маты для отработки бросков	1	
	Перекладина навесная	2	

### **Ожидаемые результаты:**

По итогам учебно-тренировочного процесса предполагаем следующие результаты:

1. Выявление способных детей занимающихся борьбой «Хапсагай» и привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
  2. Оптимальное развитие уровня физических качеств, специальных качеств и способностей, обуславливающих успешное овладение навыками борьбы.
  3. Успешное овладение основным технико-тактическим арсеналом борьбы и привитие надежности и уверенности в соревновательной деятельности.
  4. Повышенный уровень общей физической подготовленности и специальных качеств и способностей борцов.
  5. Прочное овладение основным технико-тактическим ведением борьбы, воспитание морально-волевых качеств посредством соревновательной деятельности.
  6. Успешное выступление спортсменов в соревнованиях улусного и республиканского масштаба.
- Для оценки результатов спортивной деятельности спортсменов определены такие формы, как контрольные соревнования по физической, технической, тактической подготовке. Необходимыми условиями реализации программы необходимо наличие хорошей материальной технической базы, участие на соревнованиях различного масштаба, заинтересованность спортсменов и тренеров в реализации данной программы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андросов Г.Г. ХапсаБайдаһан 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. Преображенский С.А. Вольная борьба. – М.: ФиС,1979.-127с.
8. Спортивная борьба: Учебное пособие для техн.и инст. физ. культ, (пед. фак.) / под ред. Г.С. Туманяна, . - М.: ФИС,1985.-144с.
9. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК.-М., 2001.-114 с.
10. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров/ Под общ.ред. А.Н. Ленца. - М.: ФиС,1964.-495с.