

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

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ЦДО им. Л.Е. Лукиной»
А.М. Колесова

Приказ № 6
от « 20 июля » 2020 г.



**Дополнительная краткосрочная общеразвивающая программа
«Юные борцы»**

Возраст обучающихся: 7 – 14 лет
Срок реализации: с 1-10 июня 2020 года

Разработчик: Павлов Василий Васильевич,
педагог дополнительного образования

с.Бердигестях – 2020 г.

1. Пояснительная записка

Примерная, далее именуемая программа, разработана на основе ФГОС основного общего образования по физической культуре, федерального, ФГОС среднего общего образования по физической культуре и охватывает часы вариативной части относящихся к региональному компоненту, с целью ознакомления и обучения основам занятий национальными видами спорта Якутии.

Данная программа реализуется на 10 (десять) дней. В ходе обучения будет физической нагрузки по возрастным группам.

Цели программы:

- формирование основы здорового образа жизни;
- разностороннее физическое развитие обучающихся, через обучение хапсагай;
- 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 ДЮСШ 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.

2. 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, 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 общеразвивающей направленности.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье обучающихся, совершенствуются их физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активизируются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

азвитие соответствующего физического качества силы, быстроты и выносливости, использования техники борьбы хапсагай,

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы,

планировать динамику нагрузки и обеспечивать преобладание в развитии физических качеств, исходя из половых возрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования, в соответствии с утвержденными правилами борьбы хапсагай РС(Я).

3. ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная программа описывает только занятия по борьбе хапсагай, которая рассчитана на проведение 27 часов на 9 дней по борьбе хапсагай с 1 по 7 классы.

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Количество часов: всего 27 часов, в 9 дней

Все группа (27 часов)

№	Тема занятия	Все группы
1	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки, системе восстановительных мероприятий	1
2	Общие основы методики обучения и тренировки по борьбе хапсагай	1
3	Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке	1
4	Техника и тактика борьбы хапсагай	1
5	Оборудование, инвентарь, места занятий, подготовка и уход за спортивным инвентарем.	1
6	ТБ при занятиях. Ознакомление с правилами по борьбе хапсагай	1
7	Общая физическая подготовка	3
8	Специальная физическая подготовка	3
9	Спортивно-техническая и тактическая подготовка	4
10	Кроссовая подготовка.	5
11	Спортивные игры.	4

Знания о борьбе хапсагай

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

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.

Практическое занятие

1. 5 минут лёгкий бег
2. 5 минут разминка в группах и парах (акцентируем упражнения на гибкость).
3. Ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, ит.д.)
4. Наглядный показ и объяснение правил техники и 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; касание двумя руками уже влечёт поражение. При проведении приёма атакующий борец должен остаться на ногах. Борьбы в партере в хапсагае не имеется (наглядный показ).

Приёмы (наглядный показ):

- Проходыв ноги.
- Подсечка.

6. Опробование учащимися на земле (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. Разминка.

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

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.