Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия)
ГБУ РС (Я) «Республиканский центр национальных видов спорта имени В. Манчаары»

СОГЛАСОВАНО
учебно-методическим советом
ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары»
протокол №01
от 14 сентября 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары»
приказ №01-14/138-ОД
от 21 сентября 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОРЬБА ХАПСАГАЙ»

Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки – 3 года
Учебно-тренировочный этап – 3-4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

г. Якутск, 2026 г.

Составители:

Семенова Сардана Николаевна, инструктор-методист ПМО и ИО ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары»;

Николаев Семен Егорович, начальник отдела подготовки спортивного резерва ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары».

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	7
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	8
2.3.3.	Спортивные соревнования	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	10
2.5.	Календарный план воспитательной работы	13
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	16
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	16
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	18
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	18
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	24
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	25
4.2.	Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине)	35
V.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	60
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы	61
5.2.	Кадровые условия реализации Программы	63
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	64

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее - ДОПСП) по виду спорта «Борьба хапсагай» (далее – Программа) в ГБУ РС (Я) «Республиканский центр национальных видов спорта им. В. Манчаары» разработана в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации и Республики Саха (Якутия) в сфере образования, физической культуры и спорта.

Нормативно-правовая основа разработки Программы:

- федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 84);
- федеральный закон от 4 декабря 2007 года №329 «О физической культуре и спорте в РФ» (в редакции Федерального закона от 30.04.2021 №127-ФЗ);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- закон Республики Саха (Якутия) от 18 июня 2009 года 696-З №327-IV «О физической культуре и спорте в Республике Саха (Якутия)»;
- закон Республики Саха (Якутия) от 15.12.2014 № 1400-З № 359-V «О национальных видах спорта Республики Саха (Якутия)»;
- устав, локальные нормативные акты ГБУ РС (Я) РЦНВС им. В. Манчаары (далее-Учреждение).

Целью Программы является подготовка спортивного резерва для сборных команд Республики Саха (Якутия), достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, подготовка инструкторов и судей по борьбе «хапсагай».

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий, в которой представлены

конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

При организации образовательной деятельности по спортивные подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – продолжительность 3 года;

Учебного-тренировочной этап (этап спортивной специализации) - продолжительность 3-4 года;

Этап совершенствования спортивного мастерства –не ограничивается;

Зачисление учащихся в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод учащегося, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения с учетом выполнения контрольных испытаний.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства, определяется Учреждением. Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается. Учащимся, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского и методического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе. Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего этапа подготовки, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при

персональном разрешении врача. Принадлежность учащегося к Учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в Учреждение для прохождения спортивной подготовки. Правила приема поступающих в Учреждение для освоения Программы, а также порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта борьба «хапсагай» определяется Учреждением самостоятельно, в соответствии с локальными актами Учреждения.

Таблица 1- Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта борьба «Хапсагай»

Этапы спортивной подготовки	**Длительность этапов (в годах)**	**Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)**	**Минимальная наполняемость групп (чел)**
Этап начальной подготовки	3	7 лет	14
Этап учебно-тренировочной подготовки	3-4	11 лет	10
Этап совершенствование спортивного мастерства	не ограничивается	16 лет	4

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающего после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица 2- Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «борьба хапсагай»

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования

	до года	свыше года	до трех лет	свыше 3 лет	спортивного мастерства
Количество часов в неделю	4-6ч	6-8ч	10-14ч	14-18ч	18-24ч
Общее количество часов	208-312ч	312-416ч	520-728ч	728-936ч	936-1248ч

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

При реализации Программы используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-тренировочного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и в смотрах.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых стартов, разбора выступлений известных хапсагаистов.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3- Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям улусного и	-	14	18

	республиканского уровня			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.3.3. Спортивные соревнования

Таблица №4- Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и года спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до 1 года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет	
Контрольные	-	2	3	4	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава

участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.
Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования. Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки.

В табл.5 даны примерный учебный план на 52 недели, соотношение средств подготовки по годам обучения и параметры тренировочных нагрузок в годичном цикле. Учебный план ориентирован на 42 учебных недели и 10 недель в условиях физкультурно-спортивных лагерей, учебно-тренировочных сборов в период активного отдыха.

Предусматривается постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, укрепление здоровья обучающихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий, привитие любви к спортивному состязанию и повышение интереса к занятиям.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования. Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки.

Таблица 5- **Примерный** годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «борьба хапсагай»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	весь период
		Недельная нагрузка				
		4-6ч	**6-8ч**	**10-14ч**	**14-18ч**	**18-24ч**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	*2*	*3*	*3*	*4*
1.	Общая физическая подготовка	120 -152	160-194	190-240	240-270	196-260
2.	Специальная физическая подготовка	4 - 36	40-56	78-104	102-138	160-204
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10-18	17-30	44-60
4.	Техническая подготовка	12 - 20	18-26	52-74	85-120	104-132
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30 - 36	30-48	70-96	96-136	190-252
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4-12	6-20	16-30
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2 - 8	4-12	16-24	22-42	46-70
Количество часов на 42 недели		**168-252**	**252-336**	**420-568**	**568-756**	**756-1008**
8.	Самостоятельная подготовка	40-60	60-80	100-140	140-180	180-240
Всего часов		**208-312**	**312-416**	**520-728**	**728-936**	**936-1248**

.

Таблица 6 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-61	43-47	36-39	26-28
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-20	18-21	20-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-18	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	12-16	17-21	17-20	24-27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	2-4	4-6	4-6	6-8
	ИТОГО:	100	100	100	100	100

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа. Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных вовремя их выступления, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА. Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3.Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По организации и проведению учебной работы необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Организовывать группу и подавать основные команды
- Составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия
- Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у занимающихся
- Проводить тренировочное занятие в ГНП под наблюдением тренера
- Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям
- Руководить командой на соревнованиях

Для получения квалификационной категории «Юный спортивный судья» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Составлять положение о проведении первенства школы по борьбе хапсагай
- Вести протокол соревнований
- Участвовать в судействе совместно с тренером
- Проводить судейство учебных соревнований (самостоятельно)
- Участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи и в составе секретариата.

На этапе углубленной специализации организовывается специальный семинар по подготовке общественных тренеров и спортивных судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение квалификационной категории «Юный спортивный судья» производится приказом или распоряжением в соответствии с Положением о спортивных судьях.

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется спортивной школой в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры» и других нормативных актов в сфере здравоохранения.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- контроль использования учащимися фармакологических средств.

Медицинское обеспечение включает в себя:

- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, занимающихся физкультурой и спортом;
- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся;
- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- профилактику и лечение заболеваний учащихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья учащихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;
- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

В выше указанном Приказе Минздрава РФ № 337, предусмотрена Программа медицинского обследования спортсменов, входящих в состав сборных команд административных территорий, учащихся детско-юношеских спортивных школ и школ-интернатов спортивного профиля. Данная Программа включает в себя:

- Врачебный осмотр: врача по спортивной медицине; врачей-специалистов: терапевта, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов
- Исследование физического развития
- Функциональные пробы и определение общей физической работоспособности
- Флюорография органов грудной клетки
- Электрокардиография
- Клинический анализ крови и мочи
- Биохимический анализ крови

При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «борьба хапсагай»;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- общее знание об антидопинговых правилах;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта борьба «хапсагай» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта борьба «хапсагай»;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получение уровня спортивной квалификации), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов-хапсагаистов. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Таблица 7-Уровень физической подготовленности занимающихся 7-10 лет в спортивно-оздоровительных группах (по Л.Б. Кофману, 1998)

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				мальчики		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м/с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже
			8	7,1	7,0-6,0	5,4
			9	6,8	6,7-5,7	5,1
			10	6,6	6,5-5,6	5,1
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м/с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже
			8	10,4	10,0-9,5	9,1
			9	10,2	9,9-9,3	8,8
			10	9,9	9,5-9,0	8,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше
			8	110	125-145	165
			9	120	130-150	175

			10	130	140-160	185
			9	1	3-4	5 и выше
			10	1	3-4	5 и выше
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и ниже	750-900	1100 и выше
			8	750	800-950	1150 и выше
			9	800	850-1000	1200 и выше
			10	850	900-1050	1250 и выше
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	+9 и выше
			8	1 и ниже	3-5	+7,5 и выше
			9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше
			10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М); на низкой перекладине из виса лежа (Д), кол. раз	7	1	2-3	4 и выше
			8	1	2-3	4 и выше
			9	1	3-4	5 и выше
			10	1	3-4	5 и выше

Таблица 8 -Уровень физической подготовленности занимающихся 11—15 лет в спортивно-оздоровительных группах (по Л.Б. Кофману, 1998)

№ п/п	**Физические способности**	**Контрольное упражнение (тест)**	**Возраст**	**Уровень**		
				мальчики		
				низкий	**средний**	**высоки**
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	6,3	6,2-5.5	5,0
			14	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	6,0	5,8-5,3	4,9

2.	Координационные	Челночный бег 3хI0 м/с	и	10,1 н выше	97-9.3	8.9 и ниже
			12	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	9,7	9,3-8.8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	I30 и ниже	150-175	I85 и выше
			12	135	155-175	190
			13	140	160-180	200
			14	145	160-180	200
			15	155	165-185	205
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	11	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	750	900-1050	1150
			13	800	950-1100	1200
			14	850	1000-1150	1250
			15	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	4 и ниже	8-10	15,0 и выше
			12	5	9-11	16,0
			13	6	10-12	18,0
			14	7	12-14	20,0
			15	7	12-14	20,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М); на низкой перекладине из виса лежа (Д), кол. раз	11	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	4	11-15	20
			13	5	12-15	19
			14	5	13-15	17
			15	5	12-13	16

Таблица 9- Уровень физической подготовленности занимающихся 16—17 лет в учебно-тренировочных группах (по Л.Б. Кофману, 1998

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				мальчики		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м/с	16	6,1 и ниже	5,9- 5,3	4,8 и выше
			17	6,1	5,9- 5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м/с	16	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	9,6	9,3-8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	160	170-190	210
4.	Выносливость	6-мин бег, м	16	900 и ниже	1050-2000	1300 и выше
			17	900	1050-2000	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М); на низ кой перекладине из виса лежа (Д), количество раз	16	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	6	13-15	18

Таблица 10- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более
			9,6	8,6
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	не менее
			11	12
1.3.	Наклон вперед из	см	не менее	не менее

	положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)		+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			85	95
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Количество попаданий	не менее	не менее
			2	3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			10,0	12,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Количество раз	не менее	не менее
			2	3

Таблица 11- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,9
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			5,41
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более
			9,2
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	не менее
			33
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			142
1.8.	Подтягивание из виса на	Количество	не менее

	высокой перекладине количество раз	раз	4
Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Количество раз	не менее
			6
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			40
2.3.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее
			5,2
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			6,0
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 12 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			8,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			8.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			37
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11
1.5.	Челночный бег 3х10м	с	не более
			7,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			218

1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			50
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			13
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			-
	2. Нормативы специальной физической подготовки		
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее
			15
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее
			20
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			47
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее
			7,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			6,3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: - нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером преподавателем в полном объеме; - целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; - содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); - процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно- тренировочного процесса; - оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля

и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Учреждения):

1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчеств тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Теоретический курс учебной дисциплины «Борьба хапсагай» состоит из двух разделов:

1. Сведения об истории борьбы как вида спорта и о месте борьбы в системе физического воспитания.

2. Дидактические основы тренировки борцов могут проводиться как элемент национальной борьбы хапсагай непосредственно в процессе спортивной тренировки.

План теоретической подготовки включает следующие разделы:

• основы национальной борьбы хапсагай;

• влияние занятий национальной борьбой на строение и функции организма человека;

• гигиена, закаливание и воспитание борца;

• техника безопасности и профилактика травм, основы самостраховки; основы

методики обучения и тренировки;

• техника и тактика национальной борьбы хапсагай. Правила проведения соревнований;

• периодизация, планирование и контроль тренировки;

• организация соревнований. Оборудование и инвентарь.

Этап начальной подготовки

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

– привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям борьбой «Хапсагай»;

– укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

– овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;

– приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

– выявление физических и специальных способностей детей, определение данных для занятий борьбой «Хапсагай» при отборе и комплектовании тренировочных групп;

– подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Этап учебно-тренировочной группы состоит из двух подэтапов – этапа начальной спортивной специализации (1-2-й год обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3-4-й год обучения).

Этап начальной спортивной специализации (тренировочные группы 1-2 года обучения) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года в группах начальной подготовки или в спортивно-оздоровительных группах и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

– повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

– овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по видам борьбы (на основе многолетней подготовки);

– подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Этап углубленной спортивной специализации (тренировочные группы 3-4 года обучения) формируется на конкурсной основе из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной

физической подготовке, а также выполнивших разрядные требования по борьбе «Хапсагай» и прошедших этап начальной спортивной специализации не менее 1 года.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

– создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

– совершенствование техники и тактики борьбы «Хапсагай»;

– подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке;

– приобретение навыков в соревновательной подготовке;

– приобретение навыков организации и проведении соревнований;

– приобретение навыков в судейской практике.

Этап группы совершенствование спортивного мастерства (ГСС) формируется из числа спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

– дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной физической подготовленности до уровня требований сборных команд города, республики;

– прочное овладение базовой техникой и тактикой вида борьбы;

– совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;

– повышение надежности выступлений в соревнованиях;

– освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;

– с учетом анатомических и физиологических особенностей организма подростков целесообразно спортсменов легкой весовой категории (до 50 кг) и тяжелых весовых категорий (от 85 кг и выше) на этапах углубленной спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства переводить в следующие группы подготовки по годам обучения в режиме тренировочной работы. Индивидуальные критерии контрольно-переводных нормативов по обще и специальной физической подготовке вышеуказанных весовых категорий должны быть разработаны отделом по методической работе, согласованы с директором школы и утверждены педагогическим советом.

Сенситивные фазы развития отдельных физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		

Мышечная сила							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Аэробные возможности			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			

4.1.1. Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки

Техника борьбы хапсагай

Базовые приемы для групп (ГНП-1,2)

Переводы:

а) Перевод рывком за руки и бедра

б) Проход нырком в одну ногу, голова спереди

в) Проход в одну ногу, перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди

г) Борьба на коленах

д) Борьба на коленах в обоюдных захватах с правой и левой стороны

е) Борьба хапсагай (Якутская национальная борьба. Любое касание телом одного из борцов ковра – проигрыш)

Бросок:

а) Бросок через спину захватом шеи и руки (бедро)

Базовые приемы для групп (ГНП - 2)

К базовым приемам относятся:

Переводы:

а) Перевод за руки с подсечкой

б) Перевод в партер рывком за руки

Проходы:

а) Проход в одну ногу захватом ближней ноги нырком, голова сбоку

б) Проход в две ноги переводом в партер толчком головой в бок захватом за ноги

в) Проход в одну ногу в равносторонней стойке захватом ноги за голень и пятку, наклоном, голова спереди

Броски:

а) Бросок через спину захватом шеи и руки (бедро)

а) Борьба на коленах

б) Борьба на коленах в обоюдных захватах с правой и левой стороны

в) Борьба «Хапсагай»

Основы методики спортивно-оздоровительных занятий с учетом возрастных особенностей в группах начальной подготовке (по Т. Ю. Круцевич, 2003; переработано, дополнено)

№ п\п	**Возрастные особенности занимающихся 6—9-летнего возраста**	**Рекомендации по организации занятий**
1.	Организм развивается интенсивно. Прирост длины тела в год составляет 3—4 см. Кости таза еще не срослись, кости скелета легко поддаются деформации, не окончен процесс окостенения. Мышцы недостаточно развиты, нужны усилия для удержания позвоночника в вертикальном положении, есть прямая угроза искривления. Наблюдается значительное количество нарушений осанки, основные нарушения имеют нестойкие функциональный характер и могут быть исправлены с помощью физических упражнений	Избегать больших нагрузок на позвоночник, одностороннего напряжения мышц туловища, сильных резких движений тела, перенапряжения суставно-связочного и мышечного аппаратов. Особое внимание уделять формированию правильной осанки. Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, свода стопы
2.	Частота сердечных сокращений в покое 85—92 уд/мин и часто сопровождается неустойчивым ритмом (аритмией). Под влиянием физических нагрузок частота сердечных сокращений быстро увеличивается, при незначительных напряжениях ЧСС быстро восстанавливается, при больших нагрузках с большими энерготратами восстановление происходит несколько замедленно	Избегать упражнений с натуживанием, преодолением больших сопротивлений, трудных для выполнения заданий избегать длительных нагрузок в беге или ациклических движениях (прыжки, метания)
3.	Снижена экономичность внешнего и внутреннего дыхания. Внешнее дыхание — поверхностное, во внутреннем снижается утилизация кислорода тканями из артериальной крови	Согласовать движения с дыханием. Обучать навыку правильного дыхания, не навязывать ритм дыхания более 30 с
4.	Обмен веществ очень активный	Кратковременные интенсивные нагрузки чередовать с достаточным по времени отдыхом. Чаще менять характер работы отдельных мышечных групп

4.1.2. Программный материал спортивной подготовки для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Базовые приемы в стойке (УТГ -1,2)

К базовым приемам относятся:

Переводы:

а) Перевод рывком за руки и бедра

б) Перевод за руки подсечкой

Проходы:

а) Проход в одну ногу в односторонней стойке захват ближней ноги полетом, голова сбоку

б) Сваливание сбиванием захватом шеи сбоку и разноименной пятки

Броски:

а) Бросок через спину захватом шеи и руки (бедро)

б) (Нырок)

в) (Зашагивание)

г) борьба «Хапсагай»

Базовые приемы для групп (УТГ-3,4)

К базовым приемам относятся:

а) сбивание захватом опорной и зацепом другой ноги;

б) сваливания сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног.

Броски:

а) бросок подворотом захватом руки и шеи (бедро);

б) бросок наклоном захватом ног;

в) бросок подворотом захватом руки и шеи.

Атакующие действия	**Контратакующие действия**
Бросок наклоном захватом ног	1. Перевод рывком за руку 2. Перевод рывком захватом шеи и плеча сверху
Бросок подворотом захватом руки и шеи	1. Перевод рывком за руку 2. Перевод рывком захватом шеи, плеча сверху
Бросок подворотом захватом руки и шеи	Перевод нырком захватом руки и бедра
Технико-тактические действия (комбинации)	
1. Перевод рывком за руку 2. Перевод нырком захватом руки и бедра	Бросок подворотом захватом руки и шеи
1. Перевод рывком за руку 2. Перевод рывком захватом шеи и плеча сверху 3. Бросок подворотом захватом руки и шеи	1. Бросок наклоном захватом ног 2. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги
Бросок наклоном захватом ног	Бросок подворотом захватом руки и шеи

Основы методики с учетом возрастных особенностей в группах УТГ (по Т.Ю. Круцевич, 2003; переработано, дополнено)

№	**Возрастные особенности занимающихся 10—15-летнего возраста**	**Рекомендации по организации занятий**
1.	Значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7 — 10 см, массы тела — до 4,5—9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста	Нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппараты. Они

	массы и длины тела от девочек на1—2 года. Еще не закончен процесс окостенения скелета. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются пропорции тела. Мышечная масса после 13-14 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости.	могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп, нельзя выполнять движения резко. Продолжать уделять внимание формированию правильной осанки.
2.	Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.	Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки. Поэтому интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.
3.	Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков — брюшной, у девочек — грудной	Широко использовать специальные дыхательные упражнения. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа
4.	Функциональное состояние нервной системы находится под влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень обидчивы на несправедливые решения, действия. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям.	Формировать у учеников выдержку, умение владеть своими эмоциями. Способ воспитания дисциплинированности — участие в командных подвижных и спортивных играх, которые формируют волевые, нравственные качества и моральные чувства (взаимопомощь, коллективизм).
5.	Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности.	Обеспечить страховку при выполнении упражнений. Выполнять доступные задания, использовать подводящие упражнения.

6	Подростки очень чувствительны к оценкам преподавателей, остро реагируют на кажущееся ущемление их достоинства, не терпят поучений.	Не спешить с наказанием занимающихся, сначала тщательно разобраться. Избегать частой и чрезмерной похвалы.
7.	Интенсивно развивается способность к абстрактному мышлению.	Успешность применения при обучении технике подхода с выделением главных моментов концентрации внимания.
8.	В начале возрастного периода 11-12 лет преимущественно развиваются психомоторные и перцептивные качества.	Развитие психомоторных качеств характеризуется интегральным периодом, в котором успешно развиваются основные физические качества (у девочек 11 — 13 лет, у мальчиков 12-14 лет). Перцептивные качества развиваются через самооценку и оценку других людей. Усиливается коллективное взаимодействие в спортивной группе.
9.	Ближе к концу возрастного периода в 13-14 лет совершенствуются качества интеллектуальной сферы.	Интеллектуальные качества совершенствуются путем решения тактических задач, анализа техники изучаемых упражнений.
10.	Перестройка мотивационной сферы, наполняются новым смыслом уже существующие мотивы.	Активизировать мотивы занятий борьбой «Хапсагай». Усиливать значимость мотивов здоровья, личностного и физического самосовершенствования.
11.	Появляется профессиональная направленность интересов и жизненных планов.	Применять средства инструкторской и судейской практики, обеспечивать профориентационное воздействие на занимающихся.
12.	Происходит перестройка личностной сферы, самосознания.	Усиливать воздействие патриотического воспитания, формировать гражданственность.

Основы методики в учебно- тренировочных группах (по Т.Ю. Круцевич, 2003; переработано, дополнено)

№ п/п	**Возрастные особенности занимающихся 16—17-летнего возраста**	**Рекомендации по организации занятии**
1.	Заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Утолщаются и укрепляются кости скелета. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых.	Методика проведения занятий приближается к методике занятий с взрослыми спортсменами. Динамика нагрузок достигает уровня спортивной

		тренировки.
2.	Завершается развитие ЦНС. Процессы возбуждения и торможения уравновешиваются. Увеличивается способность мозга к анализирующей и синтезирующей деятельности. Занимающиеся способны выполнять упражнения на основе только словесных указаний преподавателя.	Необходимо развивать способность к самостоятельному анализу техники борьбы «Хапсагай», других физических Упражнений, опираясь на знания занимающихся, полученные в процессе теоретической подготовки.
3.	У юношей быстро увеличивается мышечная масса эластичность мышц и их нервная регуляция находятся на оптимальном уровне опорно-двигательный аппарат способен выдержать значительные нагрузки.	Используются высокие нагрузки и упражнения, требующие статических усилий. Характерны упражнения с отягощениями, которые выполняются с ускорением. Хорошо развиваются скоростно-силовые способности.
4.	Продолжают увеличиваться масса сердца, скорость сокращений сердечной мышцы, минутный объем крови, улучшается нервная и гормональная регуляция сердечно--сосудистой системы.	Создаются; условия для развития общей и скоростной выносливости, что повышает работоспособность, способствует развитию волевых качеств.
5.	Юноши и девушки очень чувствительны к восприятию своей внешности, сравнивают свои физические данные сданными ровесников.	Необходимо формировать интерес и мотивацию к физическому и психологическому совершенствованию.
6.	Юноши переоценивают свои силы, часто берут высокий темп при беге, Девушки недооценивают свои силы, не уверены и себе, особенно в упражнениях, требующих смелости и решительности, более эмоциональны и чувствительны.	Обучать методам самоконтроля на занятиях, при длительных упражнениях интенсивность нагрузки не должна превышать 80-85% максимальной.
7.	Увеличивается степень индивидуализации в интересах и способностях.	Упрочивать интерес к занятиям спортом и поддержанию норм здорового образа жизни, гигиены, режима дня.
8.	Продолжается формирование убеждений и ценностей.	Пропаганда здорового образа жизни. Осознание ценности здоровья для дальнейшей учебной и трудовой деятельности.
9.	Усиливается сознательная потребность в самоопределении.	Направлять профессиональное самоопределение на интерес к профессии в сфере борьба «Хапсагай»:

		тренер, судья, преподаватель.

4.1.3. Программный материал спортивной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства

Базовые приемы для групп (ГСС)

К базовым приемам относятся:

а) бросок вращением захватом руки сверху;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища;

в) передняя подножка захватом плеча снизу и руки.

Атакующие действия	**Контратакующие действия**
Бросок вращением захватом руки сверху	1. Перевод рывком за руку с подсечкой 2. Накрывание выседом
Бросок прогибом захватом руки и туловища	1. Бросок (перевод) вращением захватом руки сверху 2. Бросок подворотом захватом руки через плечо 3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой 4. Бросок зашагиванием захватом руки и туловища
Бросок передней подножкой захватом плеча снизу и руки	1. Бросок прогибом захватом руки и туловища 2. Бросок вращением захватом руки сверху

Технико - тактические действия (комбинации)	
1.Перевод рывком за руку с подсечкой 2.Перевод нырком захватом руки и бедра 3.Перевод вращением с захватом руки сверху 4.Бросок вращением захватом руки сверху	Бросок вращением захватом руки сверху
Бросок вращением захватом руки сверху	1.Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги 2.Бросок наклоном захватом ног 3.Бросок подворотом захватом руки через плечи 4.Бросок прогибом захватом туловища с рукой
Бросок вращением захватом руки сверху	Сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног
1.Перевод рывком за руку с подсечкой 2.Перевод нырком захватом руки и бедра 3.Перевод вращением с захватом руки сверху	Бросок прогибом захватом руки и туловища

Бросок прогибом захватом руки и туловища	1.Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги 2.Бросок подворотом захватом руки и шеи 3.Бросок прогибом захватом туловища с рукой 4.Бросок вращением захватом руки сверху
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Сваливание сбиванием (зашагиванием) захватом рук и туловища
1.Бросок подворотом захватом руки и шеи 2.Бросок прогибом захватом туловища рукой 3.Бросок вращением захватом руки сверху	Бросок передней подножкой захватом плеча снизу и руки

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта борьба «хапсагай»

Вводная часть занятий начинается с построения, ознакомления с задачей тренировочного занятия.

1. По команде «Шагом марш» спортсмены начинают ходьбу по периметру площадки (спортивного зала). Разговаривать не рекомендуется. Каждый настраивается и готовит себя к выполнению команд, которые подает кто-то из группы, если нет тренера.
2. Следующий этап, как у всех видов единоборств - спортивная ходьба, бег, которая переходит в легкий разминочный бег трусцой. Нужно следить за тем, когда у большинства занимающихся установится дыхание, - старший группы должен четко это уловить, затем дважды повышать скорость и держать ее стабильной. Во время бега организм человека самостоятельно регулирует дыхание, и мышцы обеспечиваются кислородом (до частоты сокращения сердца до 140-160 уд. в минуту).

Далее переходят на специальные упражнения:

1) бег с высоким подниманием коленей (при выполнении этого упражнения основная нагрузка падает на переднюю группы мышц);
2) касание пятками ягодиц (при выполнении этого упражнения основная нагрузка падает на группы мышц бедра и икроножные мышцы);
3) бег с высоким подниманием прямых ног (нагрузка падает на переднюю группы мышц бедра, мышцы передней брюшной стенки);
4) бег с максимальным отведением прямых ног назад (основную нагрузку несут группы мышц бедра, ягодиц, спины);
6) движение боком приставными шагами (нагрузка в этом упражнении падает на приводящие и отводящие мышцы бедра);
7) прыжки на одной ноге (увеличивается нагрузка мышц голени и бедра, нагружается сердечно-сосудистая система, дыхательная мускулатура);
8) прыжки в положении «ноги вместе»;
9) прыжки в высоту с толчком двумя ногами;
10) бег вращением вокруг своей оси;

11) бег спиной вперед (данное упражнение тренирует умение ориентироваться в пространстве и эффективно использовать боковое зрение);

12) бег с ускорением (упражнение позволяет тренировать устойчивость к пиковым нагрузкам, укрепляет мышечные элементы сердечно-сосудистой системы организма, развивает скоростные качества);

13) резкое изменение направления движения. Не снижая скорости, вся группа меняет направление движения и бежит в обратную сторону. Частота подачи сигнала постепенно возрастает. Сигнал можно подавать голосом, свистком, хлопком.

Данное упражнение позволяет тренировать умение преодолевать инерцию движения своего туловища, удерживая при этом равновесие. Большинство контрприемов выполняется в то время, когда противник по инерции продолжает движение. При выполнении этого упражнения включаются многие мышцы тела спортсмена.

Дозировку по вышеназванным упражнениям надо давать самостоятельно, контролируя уровень подготовленности спортсменов.

Вводная часть тренировки заканчивается. Переходим к разминке мышц и суставов в движении.

Технико-тактическая подготовка

В арсенале хапсагаистов операций и действий (т.е. технике и тактике) можно выделить четыре относительно устойчивые группы:

- отдельные операции (элементы),
- устойчивые совокупности операций (захваты, приемы и т.п.),
- технико-тактические действия,
- комбинации.

Базовая техника должна обеспечить формирование в сознании обучаемого представлений об основных требованиях к организации движений с учетом смысла и условий решаемой двигательной задачи. В соответствии со смыслом двигательной задачи базовые действия структурируются в сознании обучаемого, превращаясь из предмета преподавания в предмет научения, определяясь как условия восприятия, формирования, запоминания, воспроизведения операций в их логической последовательности. Таким образом**,** овладеть базовой техникой и тактикой национальной борьбы «Хапсагай» - значит научиться правильно ставить перед собой цель и реализовать ее в последовательности обязательных операций и действий в их целостной динамике.

Раскроем содержание основных разделов базовой подготовки хапсагаиста**.**

Основные положения в борьбе хапсагай.

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Основные положения борца - исходные операции, выполняемые им в начальный период соприкосновения с соперником. Поединок хапсагаистов происходит в постоянном взаимоконтакте. И именно он в значительной мере определяет положение хапсагаистов.

Взаимозахват хапсагаистов в стойке существенно влияет на высоту положения их туловища и особенности расположения ног относительно друг друга. По первому признаку различают высокую, среднюю и низкую стойки, по второму - правостороннюю, левостороннюю и фронтальную стойки.

В связи с тем, что правила соревнований поощряют активную деятельность хапсагаистов в схватке и наказывают за пассивные действия, по нашему мнению, есть необходимость на этапе начального обучения исключить овладение низкой и фронтальной стойками как малоэффективными способами проведения приема. Больше внимания следует уделять средней, высокой, левосторонней и правосторонней стойкам с использованием наиболее распространенных захватов.

Дистанция - это расстояние между борцами в схватке. Дистанция может быть ближней, средней и дальней.

Дальняя дистанция характеризуется отсутствием захвата, на ближней и средней дистанциях обязателен взаимный захват. Причем на средней дистанции обоюдный захват осуществляется на расстоянии, не превышающем длины рук, а на ближней хапсагаист в обоюдном захвате касаются друг друга туловищем.

Умение хапсагаиста использовать дистанции для проведения атакующего, защитного и контратакующего действия позволяет, во-первых, навязать сопернику свой «стиль», или свою манеру, борьбы; во-вторых, контролировать действия соперника; в-третьих, создать ситуацию для начала атаки; в-четвертых, в экстремальных условиях принимать правильные решения по поводу защитных и контратакующих действий.

Правила соревнований обязывают хапсагаистов к контактному взаимодействию. Все время, отведенное на схватку, хапсагаисты должны находиться в постоянном конфликтном противоборстве. Естественно, в этих условиях правильное соблюдение дистанции и их сочетания могут существенно повлиять на конечный результат схватки. Поэтому на этапе начального обучения, на наш взгляд, следует исключить проведение приемов с дальней дистанции. При таком подходе юные хапсагаисты быстрее научатся решать двигательные задачи в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Передвижения и направления маневрирования

Передвижение и маневрирование в схватке выполняются различными способами и в различных направлениях с целью создания наиболее выгодного положения по отношению к сопернику для успешного выполнения двигательной задачи. Эти действия могут выполняться вперед, назад, влево, вправо, прямо или по дуге.

Чаще всего встречаются в борьбе хапсагай 6 видов соединений рук: «крючок», «замок», одной рукой за запястье, одной рукой за плечо, скрестный, захват за плечо.

Для закрепления навыков выполнения захватов подходят игры с атакующими захватами, игры теснениями, а также игры с элементами единоборств («Оторви от ковра», «Выведение из равновесия», «Сумей повернуться спиной» и т.д.).

Каждая игра должна иметь дозировку по времени, числу и длительности пауз отдыха. По окончании каждой игры должны определяться победители. Оптимальное время игры - 3 минуты. Оно определялось, исходя из времени, отводимого на схватку для детей, т.е. 2 минуты чистого времени на игру и 1 минута на организацию, объяснение и подведение итогов.

Сочетание специализированных подвижных игр с элементами единоборств позволяет лучше и быстрее обучить атакующим захватам. Так, игра «Борьба за атакующий захват» является наиболее эффективной по сравнению с другими играми. Вариация действий в игре позволяет правильно и быстро довести юных хапсагаистов до определенного уровня умения ведения борьбы и развития тактического мышления.

Таким образом, для овладения подготовительными элементами борьбы к «переднему подсечку» игровой метод применяется в соответствии с принципами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Игры с касаниями способствуют формированию основных положений хапсагаиста, умения соблюдать дистанцию, изменять направление маневрирования, правильно использовать способы передвижений и способы соединений рук.

Захват - это операция (или устойчивая совокупность операций), позволяющая осуществить удержание какой-либо части тела соперника с целью дезорганизации его активности и проведения того или иного действия.

Захваты осуществляются одной или двумя руками. Использование различных захватов позволяет борцу замаскировать свои действия, дезориентировать соперника и тем самым овладеть инициативой на ковре, а в последующем создать удобную ситуацию для атаки.

Захваты можно разделить на 3 группы:

а) захваты для поддержания активности,

б) захваты как способ связи элементов техники и тактики,

в) захваты для реализации приема, атаки, защиты, контратаки.

Такое подразделение позволяет более детально рассмотреть захваты. В учебных пособиях и научно- методической литературе не уделено должного внимания этой проблеме. Анализ соревновательной деятельности хапсагаистов говорит о том, что такой пробел в обучении отрицательно повлиял на овладение культурой движений в хапсагае многими мастерами хапсагая. Отсюда решение данной проблемы является своевременным и актуальным.

Захваты для поддержания активности борца

В научно-методических и теоретических литературных источниках есть высказывания об атакующих захватах, но нигде не описывается конкретно, о каких именно атакующих захватах идет речь.

Во время схватки хапсагаисты часто выполняют различные захваты. Смена захватов не является произвольной, а зависит от определенной стратегической цели, задач технико-тактических действий в конкретной ситуации схватки. Нами выделены по результатам исследования 22 основных способа захвата. Они позволяют принять удобную позицию для атакующих действий (предупреждающие и разрушающие действия защиты), создать условия для проведения контрприемов, удержаний, сковываний, угрозы, маневрирования, для выведения из равновесия и др. Захваты можно подразделить на подготовительные (тактические) и защитные. Кроме того, захваты решают смысловую задачу конкретного приема.

Анализ соревновательной деятельности борцов показывает, что из всего многообразия захватов борцы наиболее часто используют только 6, о преимуществе которых говорят результаты обработки статистического материала. Это:

1. Захват руки сбоку
2. Захват рук снизу за локти
3. Захват руки из-под плеча и запястья
4. Захват шеи и плеча сверху
5. Захват одной руки сверху и запястья другой руки
6. Захват ноги двумя руками с упором головой в туловище

Особенность этих захватов в том, что они являются «связью» между подготовительными операциями и атакой. Именно их мы называем атакующими захватами. Основные атакующие захваты в стойке характеризуются следующими признаками:

- безопасностью
- прогнозированием действия соперника
- преимуществом атаки
- широтой применения возможных технико-тактических действий.

В соответствии с первым признаком борец, осуществляя один из шести атакующих захватов, ограничивает активные действия соперника. Блокированием части тела соперника практически на 50% из 100% хапсагаист лишает его возможности выполнять атакующие действия. С целью активизации соперник может осуществить активную защиту и после этого контратаковать. Своим действием хапсагаист создает, во-первых, безопасность для себя и, во-вторых, дополнительную «нагрузку» сопернику при переходе к активным действиям.

Второй признак говорит о том, что, осуществив атакующий захват, хапсагаист может заранее программировать свои технические действия и прогнозировать защитные и контратакующие действия соперника. Знание ограниченности действий соперника позволяет хапсагаисту контролировать его и в нужный момент самому перейти к проведению атакующих действий.

Третий признак позволяет хапсагаисту с атакующего захвата проводить 8-9 различных действий, тогда как у соперника в арсенале их остается всего 1-2.

В соответствии с четвертым признаком хапсагаист применяет атакующие захваты и в то же время импровизирует, сочетая их с другими атакующими захватами. Таким образом он создает, с одной стороны, «фон» борьбы хапсагая, который вызывает у судей благосклонность к «активности», а с другой -благоприятные условия для реализации собственных действий.

Захваты как способ связи элементов техники и тактики

Как уже отмечалось, в ходе схватки хапсагаист оказывает механическое воздействие на соперника посредством применения различных захватов (атакующих). Кроме того, поединок на ковре проходит в постоянном конфликте между хапасагаистами. Поэтому каждого технико-тактического действия требует «включения» в определенной последовательности различных мышечных групп, умелого использования веса, инерции, рычагов тела, придельного внимания, готовности в любой момент использовать различные захваты и тем самым изменить направление атаки. В связи с этим осуществляемое борцом технико-тактическое действие вбирает в себя очень много операций, в следующем переходящих в элементы действия. Каждый элемент действия осуществляется посредством захвата. Отсюда захват является связующим звеном в построении целостного действия.

Захваты для реализации приемов, атак, защит, контрприемов

Захваты являются частью действия, так как хапсагаист не может приподнять, бросить или свалить соперника, не захватив какую-либо часть его тела. Именно от захвата результат проведенного приема, защиты, контрприема.

Существуют атакующие действия, в которых прием выполняется одновременно с захватом, например, бросок сбиванием захватом двух ног.

Содержание разминки хапсагаиста.

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений хапсагаиста, овладение основами ведения единоборства.

В связи с этим формы занятий, их построение в группах общей и начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам учащихся 7 – 12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально – подготовительные упражнения).

Техника хапсагая

Борьба в стойке

Сваливания сбиванием

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив его под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Броски наклоном

Захватом руки с задней подножкой. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; упереться свободной рукой в бок или бедро соперника.

Переводы рывком

Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий – в высокой. Защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ногу противника спереди.

Захватом одноименной руки с подножкой. Ситуация: борцы – в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком

Захватом ног. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в низкой. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад; упереться рукой в голову.

Броски наклоном

Захватом руки и туловища с подножкой. Ситуация: борцы – в средней одноименной стойке. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

Броски подворотом

Захватом руки через плечо с передней подножкой. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней, боком к противнику. Защиты: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Переводы рывком

Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы – в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком

Захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней. Защиты: упереться предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения в страховке партнеров и самостраховке при падениях направлены на формирование навыков безопасных падений с партнером, с отягощениями и формируют школу борцовских движений, повышая уровень специальной физической подготовленности; акробатические прыжки совершенствуют способность управления движениями в различных плоскостях пространства.

Основная цель борьбы хапсагай сводится к выведению противника из равновесия, в результате чего соперник должен коснуться ковра первым. Падение на ковер может вызвать ушибы или другие травмы. Именно поэтому борцов вначале учат падать и поддерживать (страховать) партнера. Навыки самостраховки при падениях имеют большое значение не только для занятий борьбой и другими видами спорта, но и для профилактики бытового травматизма у детей и взрослых.

Самостраховка

Основная задача упражнений самостраховки сводится к формированию навыков безопасного падения. Чем большим количеством таких навыков владеет борец, тем меньше вероятность получения травмы. Упражнения самостраховки распределены по группам в зависимости от того, на какие части тела падает борец, от высоты направления полета.

Ниже приводится описание некоторых из основных упражнений самостраховки.

№	Средства	Содержание	Методические рекомендации
	Упражнения для падения с опорой на кисти (пальцы) Упор пальцами в стену (то же в ковер) Упражнения для падения с опорой на ладонь	И.п.: упор лежа на пальцах — сгибать и разгибать руки И.п.: упор лежа - сгибать и разгибать руки (то же в упоре одной рукой) И.п.: стоя на коленях, руки за спиной - падать вперед с опорой руками. Упражнение усложняется изменением и.п.: стоя на широко расставленных ногах; стоя ноги вместе; изменяя направление падения назад с поворотом в падении на 180°. И.п.: стоя - прыжок вперед с приземлением на руки и грудь	При построении обучения упражнениям самостраховки необходимо соблюдать следующие требования: - Изучение упражнений начинать с первых дней занятий. - Упражнения изучаются сначала простые и легкие, затем усложняются и становятся труднее. Усложнение упражнений осуществляется изменением направления, величины пути, угла приземления, высоты полета, быстроты выполнения, траектории и формы движения в полете (без партнера, с партнером) и т.д. Трудность увеличивается в следующей последовательности: сначала изучается конечное положение борца (группировка), затем осуществляется переход в конечное положение борца (группировка), затем осуществляется переход в конечное положение с минимальной высоты. Постепенно высота падения увеличивается. Изменяется направление падения и
	Упражнения с опорой на предплечье	И.п.: стоя - падение вперед, опора на ладони, затем на предплечья. И.п.: стоя согнувшись, партнер захватывает спереди - сверху туловище и шею - падение вперед с партнером.	

	Упражнения для освоения падения назад с опорой на руки	И.п.: сидя - падение назад с опорой на кисти, ладони, предплечья. То же с опорой на одну руку. То же из приседа и стойки.	величина вращения тела в полете. Изменяется угол приземления с острого до прямого (направление движения по отношению к ковру). В заключение изучается способ падения с партнером. Увеличивать трудность выполнения можно только после усвоения более простого и легкого упражнения. Повышение высоты в выполнении упражнения может вызвать у занимающихся чувство страха, которого они не могут преодолеть. В этом случае страх можно снизить, положив на место приземления мягкие поролоновые маты. При освоении «мягкого» способа приземления маты можно убрать. Упражнения можно комбинировать. Например, комбинировать способ выполнения и способ приземления. Так, падение с высоты на ноги можно скомбинировать с последующим падением на бок или спину, руки. Падение, таким образом, смягчается. Изучать упражнения следует так, чтобы систематически повторялись падения на различные части тела (руки, ноги, туловище, голову), в различных направлениях. Повторением добиваются автоматизации навыка падений.
	Упражнения для освоения падения в сторону с опорой на руки	И.п.: стоя на коленях (в приседе, полуприседе, стойке) - падать в сторону с опорой на руки (кисти, кисть, предплечье, руку). И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу - один захватывает другого за ноги, вынося их в сторону, другой падает с опорой на руки. И.п.: на четвереньках, партнер захватывает туловище спереди - сверху - падение на локоть одной руки с выседом. То же из и.п. стоя согнувшись.	
	Упражнения для освоения падения вперед на ноги	И.п.: стоя - прыжок в длину с места (с разбега) - приземление на две ноги (одну ногу, на широко расставленные ноги, носки, пятки). То же с высоты скамейки, стула, гимнастической стенки (вперед, назад). И.п.: стоя - встать прыжком на колени и вернуться в и.п. И.п.: стоя - кувырок назад - встать на колени	

	Упражнения для падения на колени	И.п.: стоя - падение с приземлением на одно колено И.п.: стоя на коленях - передвижение (то же с захватом голеней) И.п.: сидя (присед, стойка, стойка на возвышении) - падая назад, выполнить перекат на боку, хлопок рукой по ковру, сгруппироваться. Кувырок вперед на бок (полет-кувырок через партнера, манекен и т.п.).	Перед упражнениями самостраховки следует давать упражнения для увеличения эластичности связок и мышц в тех суставах, на которые приходится большая нагрузка или падения.
	Упражнения для освоения падений на бок	И.п.: стоя на голове и руках - падать в сторону перекатом на боку. То же из стойки на руках. И.п.: сидя, руки вперед (то же из приседа, стойки) - падать назад, в перекате выполнить хлопок руками по ковру. И.п.: присед (стоя) - кувырок вперед без опоры руками. То же с разбега, затем падение кувырком в воздухе (полусальто с хлопком руками по ковру), остаться на спине в положении группировки. То же с возвышения (манекена, скамейки, стула).	
	Упражнения для освоения падений на спину	И.п.: стойка на голове и руках - падение перекатом на живот И.п.: стоя на коленях (стойке), руки сцеплены за спиной, голову повернуть в сторону - падение на живот перекатом по бедрам, животу. Упражнение требует смелости, поэтому первые попытки выполнять на	

	Упражнения для освоения падений на живот	мягких поролоновых матах. И.п.: лежа на спине (сидя) - кувырок назад через плечо с перекатом прогнувшись по груди и животу.	

Страховка

Под термином «страховка» понимают действия преподавателя или борца, обеспечивающие безопасное выполнение упражнений или приемов.

Страховка партнером	Страховка выражается в создании опоры или поддержки, смягчающих падение (приземление) партнера. При создании опоры страхующий занимает положение ниже партнера, при поддержке страхующий занимает положение сверху. Приводим примерные упражнения страховки.
Создание опоры	И.п.: страхующий лежит на спине, вытянув руки вверх, партнер стоит на коленях со стороны головы (бока, ног) - партнер падает на выставленные руки страхующего, а тот, изменяя направление его падения, амортизирует руками и кладет его рядом с собой на ковер. И.п.: страхующий лежит на ковре, поджав ноги, партнер стоит со стороны его ног - падает на страхующего, который ногами смягчает и останавливает его падение. И.п.: страхующий выполняет бросок через спину и поддерживает партнера таким образом, чтобы он сначала коснулся ковра ногами, затем туловищем (лопатками).

Способы поддержки партнера	И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу, страхующий захватывает партнера за руку и шею - партнер падает назад, страхующий амортизирует падение, поддерживая за руку и шею. И.п.: два партнера в стойке, третий становится на четвереньки сзади падающего - страхующий толкает партнера через стоящего на четвереньках и поддерживает его в падение за руку и отворот (шею). И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу, обоюдно захватив одноименную руку, один выполняет самостраховку в падении на бок, другой, поддерживая за руку, смягчает его падение.
Имитация бросков	Один борец выполняет захват, другой - падение. Задача страхующего - выполнить поддержку.
Страховка тренером (преподавателем)	Наиболее распространенный способ страховки тренером- поддержка. Выполняется при изучении наиболее сложных приемов. Тренер располагается рядом с занимающимися, изготовившимися при выполнении броска, захватывает за руку. Располагаться следует таким образом, чтобы не оказаться на пути падающего. После этого подается команда на выполнение приема, и тренер поддерживает обоих в падении. Для освоения способа страховки предпочтительно вначале страховать борца, выполняющего бросок с манекеном.

Устойчивость во взаимоотношениях с соперником

Упражнение 1. На ковре или другой площадке начерти круг диаметром 1,5-2 метра. Вместе с партнером встаньте в центре круга. Возьмитесь за руки. По команде постарайся вытащить партнера из круга, а он, в свою очередь, должен стремиться к тому же. Это упражнение полезно не только для развития устойчивости, но и для укрепления мышц ног, спины, рук.

Упражнение 2. Встаньте с партнером друг против друга. Правые ноги поставьте в центр. Правые руки соедините в захват. По команде постарайся вытащить партнера из круга, но только за одну руку.

Упражнение 3. Пусть твой товарищ встанет в центр круга, а ты захвати его рукой за шею. Твоя задача вытащить партнера из круга. Меняйтесь поочередно ролями, вытаскивая друг друга из круга.

Упражнение 4. Встаньте с партнером внутри круга. Захватите друг друга за плечи. По команде каждый из вас должен начать выталкивать соперника из круга.

Упражнение 5. Встань в центре круга, дай захватить себя за туловище. После команды твой партнер должен вытащить тебя за пределы круга. Поменяйтесь ролями и начинайте все сначала.

(С.А. Преображенский. Вольная борьба)

Упражнение 6. Твой партнер внутри круга, а ты упираешься ему руками в спину, стараясь вытолкнуть его за пределы круга.

Упражнение 7. Встаньте в центре круга. Захватив друг друга за плечи, поднимите правые ноги. Стоя на левой ноге, толчками и рывками вывести партнера из равновесия, заставить его ступить на правую ногу.

Упражнение 8. Встаньте друг против друга. Левые руки положите на правое плечо, правыми руками захватите левые ноги под коленом. По команде, прыгая на одной ноге в стороны, назад, вперед, стараться вывести противника из равновесия. Упавший проигрывает.

Техника борьбы «хапсагай»

Классификация техники борьбы хапсагай

Техника борьбы - это совокупность приемов и способов, необходимых для достижения победы. Она включает различные движения и действия борца, выполняемые из различных положений. Изучение техники *хапсагай* без определенной системы затруднительно. Основой этой системы служит классификация хапсагай, распределяющая ее элементы в определенном порядке и дающая им наименования - термины.

Разделы техники борьбы (приемы, защиты, контрприемы, способы подготовки нападения).

Борьба в стойке - раздел техники *хапсагай,* состоящий из приемов и способов борьбы, когда оба борца стоят на ногах, касаясь ковра только ступнями ног.

Стойка правая - положение борца в стойке с выставленной (по отношению к партнеру) правой ногой.

Стойка левая - положение борца в стойке с выставленной (по отношению к партнеру) левой ногой.

Стойка фронтальная - положение борца в стойке, при которой его стопы находятся во фронтальной плоскости его тела.

Стойка высокая - положение борца, стоящего в стойке в полный рост или слегка наклонившись.

Стойка низкая - положение борца в стойке, согнувшись в тазобедренном суставе (на согнутых в коленях ногах).

Захваты - действия руками, при помощи которых хапсагаист может удерживать какую-либо часть тела противника, тянуть ее к себе, в сторону или отталкивать от себя.

Захват одноименной рукой - захват правой рукой за правую руку и наоборот.

Захват разноименной рукой - захват правой рукой за левую и наоборот.

Обхват руками - захват, при котором хапсагаист захватывает какую- либо часть тела противника руками с двух сторон, соединяет кисти рук и прижимает противника к себе.

Броски - приемы, при помощи которых борец отрывает противника от площади опоры и бросает его на ковер или землю.

Броски через спину - броски, при которых борец переворачивает противника через свою спину с отрывом от ковра и бросает его на ковер.

Броски через грудь - броски, при которых борец переворачивает противника через свою грудь с отрывом от ковра и бросает его на ковер. Эти броски применяются с захватом рук, шеи, туловища, а также в сочетании с различными бросками с использованием ног.

Броски скручиванием - броски, при которых борец переворачивает противника с захватом руки и предплечья. Броски скручиванием можно применять с подсечкой и обманными движениями корпусом.

Подсечка - бросок, при котором борец подсекает подошвенной частью ступни ногу противника под стопу или пятку, при подсекании ступня выворачивается внутрь и движется вперед - в сторону относительно своей опорной ноги.

Защита от прохода в ноги подсечкой - бросок, при котором борец подсекает опорную ногу атакующего с различными захватами.

Подножка - бросок, при котором борец подставляет выпрямленную в колене ногу наклонно к ногам противника сбоку или сзади.

Подбив - бросок, при котором борец подбивает передней или боковой частью голени своей ноги голень одной или обеих ног противника сбоку или сзади.

Зацеп стопой - бросок, при котором борец прикладывает подъем стопы своей ноги к нижней части голени ноги противника сзади и тянет ее вверх - вперед.

Зацеп голенью - бросок, при котором борец, сгибая ногу в колене, прикладывает ее коленным сгибом к коленному сгибу одной ноги противника и удерживает или тянет ее к себе.

Зацеп голенью и стопой - бросок, при котором борец, сгибая ногу в колене, прикладывает ее коленным сгибом к коленному сгибу ноги противника, а подъем стопы

прижимает к нижней части голени ноги противника и тянет ее вперед - вверх.

Обхват - проводится приставным прыжком с разворотом с боку соперника с вертикальным воздействием задней поверхностью бедра между ног противника.

Приемы нападения - тактическое использование движений корпуса в качестве ложных приемов борьбы в целях нанесения быстрого касания пальцем противника поверхности ковра или земли.

Защиты - действия борца, имеющие целью не дать противнику возможности довести прием нападения до конца.

Контрприемы - тактическое использование приемов борьбы в целях противопоставления их приемам нападения и нанесения поражения противнику. Контрприемы применяются обычно слитно с защитой в ответ на приемы нападения.

Комбинация - тактическое использование приемов техники борьбы, соединение нескольких движений и действий борца в определенном порядке.

Дистанция - а) вне захвата; б) средняя; в) ближняя; г) вплотную.

Захваты:

а) захват спереди; б) захват сзади; в) обоюдный захват; г) захват сзади через одноименное плечо; д) захват за одну руку; е) захват за две руку; ж) обхват туловища спереди, сбоку; з) обхват туловища с рукой спереди; е) захват туловища с рукой сзади.

Терминология национальной борьбы хапсагай

Термин - слово или словосочетание, которое обозначает строго определенное научное понятие. Приведем примеры, показывающие образования названий приемов хапсагай.

Что произошло на ковре? Бросок! Как он был выполнен? С касанием соперника или без касания? Скручиванием при захвате руки!

Как образование, так и описание приемов осуществляется в определенном порядке в соответствии с классификацией сверху вниз; например: бросок через спину с захватом за шеи и руки; бросок прогибом с захватом руки и туловища.

В настоящее время, в результате изучения архивных материалов, систематизированы 9 групп: Броски скручиванием, «тургэн» (быстрое сбивание), подножками, подсечками, зацепом, подхватом, подворотом, наклоном, обвивом.

<u>Базовая техника «Терут хапсагай»</u>

(Основы борьбы хапсагай)

Техническая подготовка - основа мастерства борца, позволяющая решать сложные тактические задачи в быстро изменяющихся условиях спортивного поединка.

Специальная техническая подготовка - процесс формирования навыков выполнения технических действий борьбы в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности борцов.

Без достаточного запаса навыков выполнения приемов борьбы хапсагай невозможно подготовить спортсмена высокой квалификации. Каждый занимающийся должен получить знания, умения и навыки выполнения приемов из всех групп существующей классификации техники хапсагай. С ростом стажа обучения и мастерства борца

увеличивается количество изучаемых и совершенствуемых приемов и комбинаций. Необходимо закладывать прочный фундамент технической подготовки в юношеском спорте, на котором должно основываться высшее спортивное мастерство.

При изучении технических действий в первый период обучения не следует добиться автоматизма в их выполнении. Главное - усвоить структуру приема, понять, в чем суть действия. Когда большинство борцов в группе смогут проводить изучаемый прием без искажения его структуры, можно переходить к изучению другого приема.

На занятиях с начинающими борцами необходимо обращать особое внимание на правильность проведения приемов, подчеркивать недопустимость расслабления, атакуемого во время проведения приема, научить правильно приземляться с точки зрения техники безопасности. В период начального обучения всю программу изучаемых технических действий лучше составлять из приемов нападения. Отдельно изучать защиты и контрприемы не следует.

Защитные действия против приемов соперника молодой борец должен изобретать сам, а в качестве контрприемов применять изученные ранее приемы нападения. Это стимулирует творческое отношение к тренировочным занятиям, приучая к самостоятельности.

В процессе обучения необходимо систематически работать над совершенствованием изученной техники. Если не заниматься совершенствованием, то у спортсмена появятся ошибки, которые прочно войдут в его технику.

На занятиях с начинающими борцами очень важно поддерживать на оптимальном уровне их эмоциональное напряжение, которое может способствовать усвоению изучаемого материала.

Одним из непременных условий подготовки борца на начальном этапе занятий является использование игрового метода тренировки. Борцам нравится все выполнять на спор, и это стремление необходимо всячески поддерживать. Таких заданий (кто большее число раз бросит борцовское чучело (под воротом, прогибом), кто лучше, техничнее бросит партнера, кто выполнит бросок с большей амплитудой) можно придумать много.

В совершенстве овладеть разнообразной спортивной техникой может только разносторонне физически подготовленный борец, настойчивый, смелый и решительный.

В практике мы наблюдаем, что каждый из борцов не только имеет свой арсенал технико-тактических действий, отличный от арсенала других борцов, но и один и тот же прием они выполняют по-разному.

Даже в самых сложных условиях соревнований выполнение приемов связано с созданием и использованием выгодных условий, ситуаций, захватов; приемы в борьбе выполняются не изолированно, а в тесном взаимодействии друг с другом и с учетом действий соперника. Подготовка выполнения приема, маскировка его, введение соперника в заблуждение, умелое использование различных ситуаций являются неотъемлемой частью действий борца и выражают смысловую основу спортивного поединка. В этой связи необходимо уже с первых занятий развивать у учеников способность подготавливать выполнение приема, применяя маневрирования, обманные и другие действия.

В этих целях уже после разучивания приемов необходимо приступить к изучению простейших комбинаций. Это дает занимающимся возможность понять, что для победы в спортивной борьбе нужны ненатиск и грубая сила, а умение разгадать действия соперника и подготовить ситуацию, выгодную для выполнения технического действия или контрприема. С этой целью необходимо находить и разрабатывать комплексы приемов так, чтобы одно техническое действие органически было связано с другим. Упражняясь таким образом, борец приобретает необходимые технико-тактические навыки, которые в последующих занятиях доводятся до совершенства.

Практическое знакомство с базовой техникой хапсагай и изучение отдельных приемов развивают и совершенствуют волевые качества, помогают преодолевать неуверенность и чувство страха, которые возникают при непосредственном контакте с соперником. Умение преодолевать сопротивление соперника, добиваться над ним бесспорного превосходства вселяет уверенность в своих силах.

Тактика борьбы

Под тактикой борьбы мы понимаем способность правильно оценивать обстановку и в соответствии с ней выбирать наиболее целесообразные способы и средства для достижения победы.

Чтобы определить тактику ведения борьбы противником, нужно учесть его излюбленные приемы защиты, контрприемы, степень его спортивно-технической подготовленности.

Предварительные сведения о противнике можно получить, наблюдая за его борьбой с другими участниками соревнований, а также из рассказов борцов, ранее с ним встречавшихся на ковре. В процессе схватки необходимо изучать особенности своего противника, применяя обманные движения, рывки, толчки, захваты. Важно во время разведки выяснить манеру противника вести борьбу, выяснить, какими приемами он пользуется, определить - пассивен или активен он, храбр или труслив, физически силен или слаб. Следует помнить, что противник тоже ведет разведку и также стремится захватить инициативу в свои руки. Преимущество получит тот борец, который смело и решительно приведет в исполнение сделанные из разведки выводы в наиболее подходящие для этого моменты схватки.

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение борца в схватке, виды тактики подразделяются на наступательную, контратакующую и оборонительную.

Наступательная тактика предполагает высокую активность борца в схватке, его стремление смело и решительно атаковать противника, добиться чистой победы или выигрыша с большим преимуществом в баллах. Однако наступательная тактика может дать положительный результат атакующему только при отличной физической подготовке и выносливости, ибо требует максимальной затраты энергии в течение всей схватки. Умение держать инициативу в своих руках обеспечивает борцу преимущество перед противником не только в физическом, техническом, но и в моральном отношении.

Уловив момент в схватке для проведения приема или контрприема, следует действовать смело, быстро и решительно. В момент проведения того или иного приема

нельзя быть медлительным, потому что противник в этом случае легко разгадает намерения атакующего и сразу же применит контрприем. Нужно помнить, что сильная и настойчивая атака одним и тем же приемом утомляет противника и физически, и морально. И если «коронный» прием не удался, нужно перейти к другому, причем неожиданно. Это зачастую приводит к победе.

Контратакующая тактика заключается в стремлении борца вести схватку так, чтобы использовать благоприятные моменты, возникающие при попытке противника атаковать для проведения контрприемов.

Оборонительная тактика характеризуется тем, что борец сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности и, как правило, атакует противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку.

Оборонительная тактика может быть применена в исключительных случаях и в течение короткого отрезка времени с тем, чтобы восстановить силы и с новой энергией атаковать противника.

Тактическая подготовка борца

Обучение элементам тактики проводится на всех этапах тренировки борца. Уже при изучении техники тренер объясняет занимающимся, какие условия более благоприятны для выполнения того или иного приема, а при изучении защиты знакомит борцов с условиями, препятствующими тому или иному приему.

Обучение разведке. При обучении разведке ставятся цели: научить проводить наблюдение за противником; научить проводить разведку боем во время учебно-тренировочной схватки и на соревнованиях; научить проводить опрос.

Обучение вести наблюдение подразделяется на несколько этапов. Сначала борцы на тренировке под руководством тренера наблюдают за схватками, проводимыми их товарищами. Они учатся определять недостатки и сильные стороны подготовки спортсменов. Тренер должен комментировать ход схватки, заострять внимание на том или ином эпизоде ее. В то же время он корректирует ведение поединка, указывая на недочеты и ошибки соперников.

Когда борцы научатся под руководством тренера наблюдать схватки, они получают задание следить за деталями. Он задает вопросы и тем самым обучает умению анализировать поединок. Наблюдение следует проводить в группе во время занятий, позже - на соревнованиях и тренировках соперников.

На соревнованиях тренер сначала поручает спортсмену наблюдать за какой-либо одной стороной подготовки борцов (техникой, выносливостью, разминками и т.п.), а затем просит его рассказать обо всем увиденном своим товарищам. Только после этого борец будет подготовлен к комплексному наблюдению. Важно для спортсмена уметь систематизировать узнанное и увиденное, вести записи. Наблюдения нужно проводить по следующим разделам:

1) стойка борца;
2) захват;

3) передвижение;

4) физическая подготовка борца (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость);

5) характер разминки перед схваткой;

6) техника нападения (приемы, которыми атакует борец, их оценка судьями);

7) тактика борца (манера ведения борьбы, способы подготовки приемов, раскладка сил на схватку, способность перестраиваться или менять тактический план);

8) морально-волевая подготовка (настойчивость, смелость, выдержка, решительность, соблюдение режима, знание правил соревнований);

9) данные телосложения (рост, развитие мускулатуры и т.д.);

10) состояние здоровья (наличие травм или заболеваний).

Следует учить борца наблюдать за условиями проведения соревнований:

1) состояние ковра (размеры, твердость, натяжение и эластичность покрышки, высота обкладочных матов по отношению к площади ковра, закрепление их и др.);

2) климатические условия в период проведения соревнований (в зале или на открытом воздухе, высота над уровнем моря, температура, влажность и чистота воздуха, особенности вентиляции);

3) судья (особенности судейства, квалификация судей, их объективность и т.д.);

4) зрители (их симпатии и антипатии, способы реагирования на различные ситуации борьбы, влияние на судей и спортсменов и т.д.).

Физическая подготовка

Борцу необходимы в равной мере все качества: быстрота (способность борца действовать на сотые доли секунды, быстрее противника может решить исход схватки), сила (он должен, например, быть способным оторвать от ковра противника, равного себе по весу, да еще оказывающего сопротивление), выносливость (пятиминутная схватка в высоком темпе требует скоростной выносливости, таких схваток бывает по 6-8 за дни соревнований), ловкость (ситуации на ковре бывают столь необычными и неожиданными, что требуют от борца мгновенного ориентирования).

В процессе физической подготовки решаются следующие задачи: укрепление здоровья, формирование телосложения и совершенствование физических качеств.

В тренировку по общей физической подготовке надо чаще включать элементы соревнований: кто больше отожмется от пола (на брусьях), подтянется на перекладине, быстрее пробежит эстафету, дальше и выше прыгает, дальше бросит гирю, больше проведет бросков манекена за единицу времени, больше забросит мячей в баскетбольную корзину, присядет с партнером равного веса на плечах и т.д. Такая форма проведения занятий помогает тренеру определить волю и настойчивость спортсменов и будет способствовать их воспитанию.

В последние годы возросли требования к скоростно-силовой подготовленности спортсменов. Чтобы провести прием при лимите времени, необходимо не только технико-тактическое мастерство, но и умение раскрыть противника (пробиться через его защиту), навязать ему свой захват, а это возможно только при хорошем уровне развития всех

качеств, особенно скоростно-силовых. Развивать их надо у борцов с первых занятий.

Для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости у борцов в процессе спортивной тренировки следует использовать следующие упражнения:

1) упражнения скоростного характера - бег на скорость 30, 50, 100 м, прыжки через скакалку на скорость, броски манекена через шину в течение 30 секунд на количество бросков, эстафета кувырками, приседания на двух ногах, перевороты со спины на живот и обратно;

2) упражнения скоростно-силового характера (метание гранаты, набивного мяча, гири, прыжки в длину);

3) подвижные игры на скорость - эстафеты с элементами бега, прыжки, метания, спортивные игры (теннис, футбол, баскетбол, гандбол);

4) упражнения на выносливость - ходьба в чередовании с бегом, бег продолжительностью 5-7 минут, футбол, баскетбол 10-15 минут, учебные схватки 5-6 минут с заменой партнеров;

5) упражнения с партнером для развития силы с преодолением силы тяжести партнера и созданием нагрузок на различные мышцы - ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, ходьба на руках (партнер держит за ноги), сгибание, разгибание рук, поднимание сидящего партнера, сгибание и разгибание шеи в положении стоя на четвереньках. Партнер, стоя сзади, противодействует упором в голову;

6) упражнения с гирями - поднимание гири одной, двумя руками на грудь, рывок гири одной рукой, наклоны туловища вперед с гирей за головой (туловище держать прямо), приседание с гирей сзади (туловище держать прямо), жонглирование гирей одной рукой, в положении лежа - перекладывание гири из-за головы на бедра и др.;

7) упражнения для развития силы на снарядах - лазание по канату с помощью рук (держа нога под углом 90°), подтягивание на кольцах, лазание (прыжки) по гимнастической стенке.

Методика развития силы борцов

В спортивной борьбе, которая протекает при взаимном силовом сопротивлении партнеров, уровень силовой подготовленности часто играет решающую роль. В 9-11-летнем возрасте сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения, а также ловкость и выносливость. Поэтому доступная силовая подготовка должна осуществляться систематически и с первых занятий. Для этого следует использовать упражнения динамического характера и различные исходные положения: отжимания, подтягивания, выталкивания, перетягивания, лазание по канату и гимнастической лестнице, различные прыжки (в длину, высоту, толчком одной и двумя ногами с места и с разбега), толкание и бросание мячей разного веса руками и ногами, приседания на двух ногах с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге, держась за гимнастическую стенку.

В числе наиболее полезных упражнений для развития силы юных борцов являются игры с элементами сопротивления: борьба за набивной мяч, петушиный бой, борьба за захват кушака, туловища, рук, шеи, борьба ногами, лежа на спине.

При начальной подготовке детей наиболее целесообразно применение щадящего режима физических нагрузок в игровой форме. Тренер должен помнить, что борьба в детском возрасте - это прежде всего игра, протекающая на эмоциональном фоне. При определении нагрузок следует стремиться к тому, чтобы после окончания занятия у борцов оставалось желание потренироваться еще немного. Этим предотвращается физическое перенапряжение, очень опасное для растущего организма.

Развитие выносливости

Введение новых правил еще более повысило значение выносливости в борьбе. Выносливость борца заключается в способности на фоне высокого темпа в течение всей схватки проводить технические действия, проявляя быстроту, силу, ловкость и тактическое мышление.

Выносливость и ее проявление зависят не только от приспособления организма к работе, но и от волевой подготовки спортсмена, от его способности «терпеть» неприятные ощущения.

Воспитанию скоростной выносливости в настоящее время уделяется все больше внимания. Вспомогательными средствами, приближенными к схватке, являются: броски манекена - 5 минут, регби, баскетбол, водное поло, спурты - 30 секунд в тренировочных схватках и т.д.

Невыносливый борец ненадежен, от него можно ждать всяких неожиданностей, он может проиграть схватку слабому, но более выносливому борцу.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость. Для развития общей выносливости в тренировочном процессе применяются:

1) спортивные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч);
2) ходьба на лыжах по пересеченной местности с изменением темпа;
3) кроссы и бег на средние дистанции с изменением темпа (в летнее и зимнее время);
4) игры на ковре (регби, борьба за мяч, борьба за эстафетную палочку). Играющие имеют право отнимать мяч друг у друга любым способом.

На базе общей выносливости развивается специальная выносливость. Учебные схватки в достаточно высоком темпе являются главным средством для развития специальной скоростной выносливости. В учебно-тренировочном процессе полезно проводить схватки в переменном темпе. С ростом спортивного мастерства и тренированности спортсмена отводимое время для схваток в быстром темпе необходимо постепенно увеличивать.

Для начинающих борцов наиболее важным является соотношение объема (количество времени и количество выполняемых упражнений) и интенсивности (частота и темп) в одном занятии и недельном тренировочном цикле.

Для выработки специальной выносливости в учебно-тренировочном занятии большое значение имеет подбор партнера. Он должен быть более вынослив, агрессивен и смел. Смена партнеров в одной схватке дает хороший эффект в выработке скоростной выносливости.

Развитие ловкости

Широкий диапазон техники спортивной борьбы, изучаемый и совершенствуемый с партнером, является основным средством развития ловкости борца. Использование дополнительных средств различных общеразвивающих упражнений ускоряет развитие ловкости, а поэтому их применение рекомендуют ведущие тренеры по борьбе.

С целью развития и совершенствования равновесия в тренировочных занятиях необходимо широко использовать:

1) акробатические упражнения - кувырки прыжком вперед, кувырки назад, перекаты вперед, назад, перевороты в сторону, вперед, назад, подъем разгибом с головы на согнутые ноги;

2) упражнения в равновесии - на уменьшенной площади опоры (на бревне, скамейке), упражнения на батуте (прыжки с вращением тела, в разных плоскостях, перевороты вперед, назад, сальто вперед, назад; прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов);

3) подвижные и спортивные игры, способствующие развитию быстроты, выносливости, силы и ловкости — баскетбол, регби, игра в салки, петушиный бой, кто сильнее, всадники, регби с набивным мячом, вытолкни из круга и др.

Ловкость и быстрота, в особенности быстрота ответной реакции на меняющуюся обстановку, всегда проявляются совместно, поэтому при воспитании ловкости воспитывается и быстрота.

Основой развития ловкости является постоянное овладение все более новыми и более сложными координациями движений.

Развитие гибкости

Борец должен обладать эластичной мускулатурой, большой подвижностью в суставах и сочленениях.

Борец с хорошей гибкостью, как правило, более разносторонен и значительно чаще выполняет броски прогибом в разных вариантах. Гибкость развивается очень медленно, поэтому упражнения на гибкость следует давать на каждом занятии. Эти упражнения выполняются с максимальной амплитудой — повороты туловища под каждый шаг, выпады вперед с левой и правой ноги, наклоны вперед, доставая лбом колени, круговое вращение туловищем, круговое вращение тазом, стоя спиной к стенке, встать на мост, опираясь на стенку, наклоны вперед, доставая пальцами пол (ноги не сгибать); из положения лежа на спине доставать ногами ковер за головой (ноги не сгибать); наклоны вперед, стоя лицом друг к другу; руки положить на плечи, махи ногой в различных направлениях и вариантах; сидя, наклониться вперед; доставая лбом ковер между ногами, из положения сидя на ковре, партнер сзади лицом к спине; руками помогать наклону вперед, из положения лежа на животе, партнер сидит на пояснице лицом к ногам; руками захватив голеностопы, помогать борцу выполнить прогиб; движения вперед, назад, стоя на мосту; перевороты забегания, стоя на мосту и др.

Психологическая подготовка

После соревнований часто можно услышать от спортсменов такие выражения, как «плохо

настроился», «не смог настроиться», «был настроен как никогда».

Действительно ли настрой имеет такое важное значение и определяет спортивный результат? Как пользоваться настроем?

Конечно, никакой, пусть даже самый отличный настрой не может заменить спортивное мастерство хапсагаиста, приобретенное длительным и упорным трудом. Спортивное мастерство - это решающий фактор в достижении победы. Но настрой также может повлиять на успешное выступление борца, и достаточно сильно. Об этом свидетельствуют неудачи и у борцов с высоким уровнем мастерства, иногда их поражения от спортсменов более низкого класса. Такие случаи характерны для борцов с неустойчивой психикой, излишне эмоциональных и неуравновешенных.

Особо важное значение имеет настрой на выполнение самой напряженной деятельности — соревновательного поединка. Он вызывает наиболее сильное психическое напряжение у хапсагаиста, которое регулировать не так-то просто.

С приближением времени соревнований уровень эмоционального возбуждения растет. В день первой схватки напряжение заметно повышается, и его пик приходится обычно на время взвешивания, выхода на ковер и представления участников. У опытных борцов напряжение снимается со свистком, оповещающим о начале поединка.

Важным фактором победы хапсагаиста в схватке является сила воли. Борцу приходится все время преодолевать всевозможные трудности, испытывать огромные физические нагрузки, стойко переносить броски, мгновенно оценивать обстановку и принимать решения. Чтобы вызвать у борца серьезное отношение и интерес к хапсагай, следует воспитать у него силу воли. Процесс самовоспитания силы воли должен основываться на следующих принципах:

1) нужно научиться владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно;

2) совершенствоваться всегда и во всем, стараясь предвидеть результаты своих действий;

3) всегда искать причины неудач в самом себе, а не в объективных причинах или других людях, быть самым строгим судьей для себя.

Тренеру нужно поощрять самовоспитание силы воли хапсагаистами, знакомить их с литературой по вопросам волевого воспитания.

Необходимым качеством, обеспечивающим достижение намеченной цели, является целеустремленность и настойчивость. Воспитание трудолюбия на тренировках и стойкости в схватке целесообразно начинать с воспитания у борца уверенности, раскрытия его положительных сторон, обучения умению разбираться в боевой обстановке.

Самообладание и выдержка необходимы хапсагаисту для преодоления отрицательных эмоциональных состояний: растерянности, подавленности или перевозбуждения, которые возникают перед схваткой. Современный хапсагаист - это сформировавшийся спортсмен. Для него характерны агрессивная, наступательная тактика: способность быстро принимать решения в сложных ситуациях поединка, стремление к техническому,

физическому и психологическому превосходству над соперником. Каждый выдающийся спортсмен - это индивидуальность, особенно ярко проявляющаяся в экстремальных условиях соревнований.

Восточная мудрость гласит: «Не бойся противника сильного. Не презирай противника слабого. Нет такого противника, кого нельзя было бы победить. Даже если до этого он не раз торжествовал победу в поединках с тобой. Все зависит от тебя».

Успешное совершенствование техники, тактики, физических качеств, проведение технических действий, победа в напряженной схватке зависят от психологической подготовки хапсагаиста. Проявление же неуверенности в большинстве случаев связано с технической и физической неподготовленностью. Как правило, более слабому физически или менее подготовленному в техническом отношении хапсагаисту ни сила воли, ни характер одержать победу не помогут. Таким образом, одновременно с развитием физических качеств тренируются решительность, смелость, сила воли.

Психологической подготовке тренер должен уделять большое внимание. Характер и волю воспитывают постоянные тренировки, упражнения, требующие проявления волевых усилий, строгое соблюдение режима, неуклонное стремление к достижению поставленной цели.

На тренировках и соревнованиях надо быть настойчивым и упорным, решительным и мужественным, смелым и инициативным.

Особенно закаляется воля и характер борца во время соревнований. Перед поединками следует сосредоточить внимание спортсмена на том, как лучше выполнить поставленную задачу. Ни в коем случае нельзя напоминать борцу о недостатках - это может вызвать чувство неуверенности, которое отрицательно скажется на его активности. Хапсагаист, который выходит на ковер с таким чувством, не решится на смелые, атакующие действия даже тогда, когда хорошо подготовлен физически и технически. Неуверенность мешает ему действовать с полной энергией.

Отрицательно влияет на результат выступления и переоценка своих сил, это приводит к самоуспокоенности и потере бдительности.

Чувство уверенности в себе, которое опирается на предварительную, тщательную проверку своих сил в процессе тренировки, на знание и объективную оценку возможностей соперника, позволяет хапсагаисту действовать в полную силу и с верным расчетом.

Тренер должен учить борцов управлять своими эмоциями, заставлять их сознательно вызывать положительно направленные мысли. Если во время схватки возникают неблагоприятные эмоциональные реакции в связи с некоторым преимуществом противника и появляются мысли о поражении, следует вспомнить, что противник тоже утомлен и может исчерпать свои силы, поэтому надо биться до последней секунды и победить.

Состояние психологической подготовленности борца играет особую роль, зачастую являясь решающим в схватке с противником. Хапсагаист, не умеющий совладать с

чрезмерным возбуждением накануне выхода на ковер, неуверенный в своих силах, не сможет во время схватки быстро мобилизоваться и разумно действовать. И наоборот, если хапсагаист хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в схватке, при сильно действующих факторах (неудача в атаках) он сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи.

Психологическая подготовка играет немалую роль как в тренировочном процессе, так и в подготовке к соревнованиям. Борцы начинают переживать предстоящее соревнование за день, а то и за несколько дней до начала турнира. Одни становятся разговорчивыми, а другие молчаливыми. У многих спортсменов пропадает аппетит, повышается температура. Часть спортсменов становятся раздражительными, конфликтуют с товарищами. Иногда борцы «перегорают» до схватки и становятся скованными, неуверенными. Если спортсмен стремится к схватке и у него хорошее, приподнятое настроение, чувствует себя уверенно - он победит.

Хорошо снимает нервное напряжение перед схваткой разминка с партнером (имитация схватки), а также доброжелательное отношение товарищей, безобидная шутка и т.д. (шутками часто пользуются опытные тренеры с высоким авторитетом. Им спортсмены верят. Зачастую, одно слово такого тренера вселяет уверенность в победе).

Борцы настраиваются на схватку по-разному. Это зависит от характера, воли, настойчивости, опыта и честолюбия.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организационные условия:

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- соблюдение возрастного контингента;
- отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушнотеплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности
- охрана труда

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий. Материально-технические условия:

- обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.
- Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой
- и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий
- и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №24);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №25);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля. Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ковер борцовский (12х12)	штук	1
2	Весы до 200 кг	комплект	1
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4	Гири спортивные (16,24,32 кг)	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
7	Мяч набивной (от 3 до 12 кг)	штук	2
8	Мяч баскетбольный	штук	2
9	Мяч футбольный	комплект	2
10	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
11	Скакалка гимнастическая	штук	12
12	Скамейка гимнастическая	пар	2
13	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
14	Стенка гимнастическая	штук	8
15	Табло информационное световое электронное	штук	1
16	Урна-плевательница	штук	1
17	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	штук	1
18	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
19	Тренажер универсальный	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной индивидуального экипировки пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной		Этап совершенствования спортивного		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Трусы спортивные мужские (красные, синие)	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

5.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки Кадровые:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП);
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1.Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «борьба хапсагай», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия:

- наличие дополнительной образовательной программы;
- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

Литература

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденному приказом Минспорта России от 08.12.2025 №1091;

2. Данная Программа составлена на основе дополнительной образовательной программы по виду спорта «Борьба хапсагай» для детско-юношеских спортивных школ (Григорьев И.Ю., Мохначевский Г.М., Кожурова Н.Н., Ханды Т.М.).
3. Андросов, Г.Г. Хапса5айдаЬыы туЬунан / Г.Г. Андросов. - Якутск: Якутское книжное изд-во, 1963. - 59 с.
4. Кочнев, В.П. Применение физических упражнений, игр, национальных видов спорта в системе физического воспитания и образования в Республике Саха (Якутия) / В.П. Кочнев // Физическая культура и спорт: тенденции развития в условиях Азиатско-Тихоокеанского региона: материалы межд. науч.-практ. конф. (26-27 июля 2004 г.). - Якутск: Изд-во ЯГУ, 2004. - С. 118-121.
5. Кочнев, В.П. Роль народных игр и национальных видов спорта в воспитании подрастающего поколения / В.П. Кочнев // Физическое воспитание детей и молодежи: проблемы и пути их решения: материалы респ. науч.-практ. конф. (22-27 ноября 1999 г.). - Якутск: Сахаполиграф- издат, 2000. - С. 14-18.
6. Опыт подготовки борцов высокого класса: рукописные материалы заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина / Под ред. П.И. Кривошапкина. - Якутск, 2008. - 216 с.
7. Национальные виды спорта народов Якутии: правила соревнований / под общей ред. В.П. Кочнева; Государственный комитет РС (Я) по физической культуре и спорту; Республиканский центр национальных видов спорта им. В. Манчаары. - М.: Советский спорт, 2009. - 100 с.: ил.
8. Николаев, В.Т. Хапса5ай былыргыта уонна бугуннутэ / В.Т. Николаев. - Дьокуускай, 2010. - 128 с.; ил.
9. Портнягин, И.И. Взаимосвязь физического и интеллектуального развития личности в национальных традициях народа саха // Воспитание интеллектуально развитой личности / И.И. Портнягин, Д.А. Данилов. -Якутск: Изд-во ЯГУ, 2002. - С. 57-78.
10. Преображенский, С.А. Вольная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
11. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.С. Туманян. - М.: Академия, 2006.
12. Шамаев, Н.К. Семейное физическое воспитание на основе национальных традиций / Н.К. Шамаев. - Якутск: Изд-во ЯГУ, 2009. - 96 с.
11. Шамаев, Н.К. Как заниматься самостоятельно физической культурой в условиях Якутии / Н.К. Шамаев. - Якутск: Изд-во ЯГУ, 1991. - 95 с.
12. Григорьев, И.Ю. Этноспорт Якутии / И.Ю. Григорьев, В.П. Коротов, С. Шеломова, З. Иванова, Г. Винокуров. - Якутск: РЦНВС им. Василия Манчаары, 2012. - 18 с.
13. Правила соревнований по борьбе хапсагай / А.Е. Мостахов, Г.С. Попов, Н.З. Чукров, В.В. Уйгуров, В.Е. Стручков. - Якутск: РЦНВС им. Василия Манчаары, 2012. - 36 с.