

**Аннотация к рабочим программам по национальным видам спорта:
Борьба хапсагай
для учебно-тренировочных групп**

Вид спорта	Борьба хапсагай
Группы	Учебно-тренировочные группы
Нормативная база	<p>Рабочие программы разработаны на основе следующих нормативно-методических документов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Образовательная программа на 2020-2021 учебный год МБУ ДО «ДЮСШ». 2. Учебный план на 2020-2021 учебный год. 3. Устав МБУ ДО «ДЮСШ». 4. Программа для ДЮСШ Национальные виды спорта, Якутск 2010г. под руководством профессора Кочнева В.П. Региональная комплексная программа физического воспитания учащихся РС(Я) 1999 г., Андросов Г.Г. Хапсабайдаһан тустуу. – Я., 1963., Волков Н.Н., Кочнев В.П., Тарский Н.Н. Национальные виды спорта Якутской АССР. (Правила соревнований). Якутск: Якутское книжное издательство, 1960., Кочнев В.П. Правила соревнований по национальным видам спорта ЯАССР. Якутск, 1988., Кочнев В.П. Якутия спортивная. Якутск: Национальное книжное издательство Республики Саха (Якутия), 1992. - 208 с.
Основные цели и задачи реализации содержания вида спорта- борьба хапсагай	<p>Цель: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по борьбе хапсагай.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знать: <ul style="list-style-type: none"> - историю развития борьбы хапсагай; - навыки страховки во время занятий; - техники безопасности во время занятий на спортивных снарядах; - правила соревнований и судейства; - программный материал, соответствующий году обучения; - соблюдать режим дня; - физиологические основы спортивной тренировки. 2. Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - выполнять базовую технику борьбы хапсагай; - выполнять нормативные требования ДЮСШ по общей физической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП);

	<p>- управлять своим психическим состоянием.</p> <p>3. Овладеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками специальных упражнений на снарядах; - навыки личной гигиены; - технико-тактическими действиями в схватках (ТТД).
Возраст обучающихся	12-17 лет
Срок реализации	Учебно-тренировочная группа - 4 года обучения.
Место отделения в учебном плане	<p>Согласно учебному плану на обучение отводится в год/неделю:</p> <p>Учебно-тренировочная подготовка 1 год обучения- 468 часа/12 часов; 2 год обучения-624 часа/16 часов; 3 год обучения- 702 часов/18 часов, 4 год обучения-780 часов/20часов.</p>