

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Вилуйская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»
муниципального района «Вилуйский улус (район)»
Республика Саха (Якутия)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
Протокол № 3
от 10 сентября 2021 г.

«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
Нионов В.В.
от «10» сентября 2021 г.
Приказ № 81 & 5 от 10 сентября 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Мас-рестлинг»**

Уровень программы: Ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год
Возрастная категория: от 7 до 17 лет
Вид программы: модифицированная
Форма обучения: Очная, очная с применением
дистанционных технологий и электронного обучения
ID номер в Навигаторе: **2391**

Разработчики программы:
Васильева Евдокия Петровна – методист
Семенов Власий Федорович – тренер-преподаватель
по мас-рестлингу

Вилуйск – 2021 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	16
2.	Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	16
2.1.	Календарный учебный график	16
2.2.	Условия реализации	17
2.3.	Формы аттестации	18
2.4.	Оценочные материалы	18
2.5.	Методическое обеспечение	19
2.6.	Список литературы	22

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мас-рестлинг» разработана в соответствии нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.
- Устав МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ им.В.Г. Румянцева».

«Мас-рестлинг» в дословном переводе на русский язык означает «ловкий», «быстрый». Мас рестлинг как вид спорта – это (якут. *Мас тардыһыы*, перетягивание палки) — национальный вид спорта Якутии, признанный в Российской Федерации и введенный в 2003 году во Всероссийский реестр видов спорта, как национальный вид спорта, в 2017 г. - как вид спорта РФ. Мас-рестлинг - бесконтактное единоборство. Его правила очень просты: для победы спортсмену необходимо просто вырвать палку из рук или перетянуть соперника. Поединок длится до двух побед в двух или трёх раундах одного из борцов. Победа в схватке засчитывается, если одному из борцов удалось перетянуть соперника или если соперник выпустил палку. Два мас-рестлера садятся друг против друга, упираясь ступнями в доску, и стремятся перетянуть короткую деревянную палку на свою сторону. В отличие от других видов единоборств, в перетягивании палки нет прямого контакта соперников: они не наносят друг другу ударов, не скручивают руки и ноги, как в борьбе. Выигрывают те, кто имеет сильные руки, цепкие пальцы и крепкий хребет. Поединок может длиться весьма долго, все зависит от упорства соперников. Вид спорта очень демократичный, так как в нём могут принимать участие как мужчины, так и женщины, а также дети и ветераны.

Каждая встреча проходит до 2 побед и может состоять из 2 или 3 схваток.

Сегодня соревнования по этому виду спорта проводятся на помосте размером 4х5 м, высотой не более 0,8 м. В современном мас-рестлинге, начиная с 80-х годов прошлого века, правила несколько видоизменились – раньше палку просто тянули, сидя неподвижно, а позже молодые энтузиасты этого вида начали применять разные приемы, пробежку по доске с целью выбить из равновесия противника, ввели ограничение по времени поединка. Победитель должен выиграть две схватки из трех. Все это способствовало быстрому росту популярности возрожденного вида, он стал очень зрелищным и динамичным, состязания и телевизионные трансляции с них неизменно вызывают интерес самой широкой публики.

Направленность: дополнительная общеразвивающая программа

«Мас-рестлинг» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в спортивном единоборстве, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Актуальность Программы: обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. Мас рестлинг занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Новизна Программы: учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приёмы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Программа даёт возможность заняться спортивным единоборством, а именно мас-рестлинг детям с 10 лет, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность: содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению.

Отличительные особенности: программа рассчитана на более полное

изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта – «Мас-рестлинг».

Адресат программы: Программа рассчитана для детей от 10 до 18 лет, общее количество часов: 342 час. на 38 недели.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по мас-рестлингу, по личному желанию ребёнка и заявлению родителей (законных представителей), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Уровень программы – ознакомительный.

Формы обучения: форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Сроки реализации программы: 1 год - 342 часов на весь период обучения, рассчитана на 38 учебные недели за 2 группы (в неделю НП-4ч, ТЭ-5ч).

Наполняемость учебной группы-от 5 до 20 человек.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утверждённого расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий:

- 5 раз в неделю;

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастный.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

В МБУ ДО «ДЮСШ им. В.Г. Румянцева» возможна сетевая форма реализации данной программы.

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы, и/или отдельных модулей, практики, предусмотренной данной программой, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология разноуровневого (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребёнку организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности.

Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание

тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

1.2. Цели и задачи программы

Цель Программы - формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков по мас-рестлингу.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- формировать основы знаний, умений при занятиях по мас-рестлингу;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам ведения боя;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие (метапредметные):

- развить тактические навыки и умения при занятиях по мас-рестлингу;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (личностные):

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- формирование устойчивого интереса к занятиям мас-рестлингом;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план составлен с учётом изложенных выше задач, рассчитан на 38 недели и отражён в **Таблице №1**.

Таблице №1

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		Начальной подготовки	Тренировочный этап
		Годы обучения	
		С 1го по 2-й	
1.	Теоретическая подготовка	6	7
2.	Общая физическая подготовка	30	40
3.	Специальная физическая подготовка	37	58
4.	Техническая тактическая подготовка	55	57
5.	Участие в соревнованиях	6	7
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	6	7
7.	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль	6	7
8.	Инструкторская и судейская практика	6	7
	Общее количество часов	152	190

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать, на ознакомительном уровне подготовки - 2х академических часов. С целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки представлены в **Таблице № 2**.

Таблица № 2. Наполняемость учебных групп, максимальный объем тренировочной нагрузки.

Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальная Наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю	Количество тренировочных дней в неделю	Результат освоения программы
10	5	10-20	20	9	5	Оценка показателей ОФП, СФП.

Теоретическая подготовка

Тема № 1. Физическая культура и спорт в Республике Саха (Якутия).

История развития мас-рестлинга в России, Республике Саха (Якутия). Основные этапы развития мас-рестлинга в Республике Саха (Якутия). Выдающиеся масрестлеры Якутии.

Тема № 2. Техника безопасности в спортивном зале.

Правила техники безопасности на занятиях, в учебно-тренировочных схватках. Безопасность – важнейшее требование в мас-рестлинге. Знать правила поведения на помосте.

Тема № 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по мас-рестлингу уделяется воспитательной работе с учащимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

Тема № 4. Общие правила;

Спортивная форма. Место проведения занятий.

Тема № 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом;

Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.

Тема № 6. Профилактика травматизма в спорте;

Для профилактики спортивного травматизма тренер -преподаватель должен хорошо знать особенности, основные причины и условия, способствующие возникновению различных травм и заболеваний опорно -двигательного аппарата. Для спортивного травматизма характерно преобладание закрытых повреждений: ушибов, растяжений, надрывов, разрывов и пр.

Тема № 7. Основы техники и техническая подготовка;

Основы техники и тактики мас-рестлинга. Понятие о технике, тактике мас-рестлинга. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на помосте во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

Тема № 8. Физические качества и физическая подготовка;

Физическая подготовка масрестлера. Общие основы специальной физической подготовки в мас-рестлинге. Необходимость физической

подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения выполняются на занятиях для всестороннего физического развития занимающихся, укрепления мышечного и костно-связочного аппарата, развития большой подвижности в суставах и координации движений, а также улучшения функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Они выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на различных снарядах, индивидуальные или с партнером.

Общеразвивающие упражнения являются составной неотъемлемой частью каждого занятия. Их содержание, направленность, объем и дозировка зависят от возраста, уровня физического развития занимающихся, периода тренировочных занятий и т. д. При подборе общеразвивающих упражнений следует широко использовать упражнения, способствующие образованию важных в прикладном отношении навыков (бег, прыжки, метания и т.д.).

В зависимости от методики проведения одно и то же упражнение может способствовать развитию преимущественно того или иного физического качества у занимающихся или одновременно ряда качеств.

Упражнения без предметов

Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса: из положения стоя — поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, назад и в стороны; те же движения согнутыми руками и в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; те же движения в положении стоя на коленях, сидя на полу, на скамейке и лежа на полу; упражнения в упоре лежа, руки на скамейке или на полу — сгибание и выпрямление рук, подпрыгивание на руках, передвижение на руках назад и в стороны на полу с использованием гимнастической скамейки; наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы, кружение; повороты и наклоны головы, как дополнительные движения при выполнении различных упражнений (стоя, сидя, стоя на коленях); одновременные и поочередные, попеременные и последовательные движения руками в плечевом, локтевом и луче- запястных суставах.

Упражнения для мышц ног: из основной стойки движения (попеременные) правой и левой ногой вперед, назад, в стороны, также движения согнутой в колене ногой, приседания на двух и одной ноге с различными положениями и движениями рук; выпады на правой и левой ноге вперед, в стороны; тоже с дополнительными пружинистыми движениями ног и с различными движениями рук; подскоки и прыжки на месте и с продвижением вперед и в стороны на двух ногах и на одной ноге (на ступнях и на носках); подскоки в полуприсяде; ходьба и бег в различном темпе с высоким подниманием голени; беговые движения ногами в упоре на

скамейке и на полу; свободные размахивания расслабленной ноги, стоя и в положении лежа на спине; прыжки с подтягиванием коленей к груди (на месте и в движении), выпрыгивание вверх из полуприседа и приседа, пружинящие движения и подскоки в полуприседе и приседе; прыжки в длину и в высоту с одновременным отталкиванием двух ног с места и с разбега.

Упражнения для мышц туловища: из различных положений ног и рук (стоя, стоя на коленях, сидя) - наклоны вперед, назад и в стороны, повороты и круговые вращения туловища с различными положениями рук и ног, с движениями руками и ногами; из положения упора лежа на полу или гимнастической скамейке (точка опоры рук выше, ниже или на уровне точки опоры ног), передвижение вперед, назад, в стороны и по кругу попеременным приставлением рук и ног, одновременным толчком двух рук, рук и ног; из положения лежа на спине; (ноги закреплены) — переход в положение сидя с различными положениями рук; из положения лежа на спине — переход в упор лежа боком и в различные упоры присев; лежа на полу лицом вниз — пригибание туловища назад с различными исходными положениями и движениями рук и ног; парные и групповые упражнения (стоя, сидя и лежа). Спортивные и национальные игры с элементами сопротивления.

Ходьба и беговые упражнения в беговом темпе

Ходьба и бег на носках, скрестным шагом, в стороны и назад, на носках; с высоким подниманием прямых и согнутых ног; ходьба с выпадами в полу приседе, бег на месте, с резким изменением направления; бег с различными положениями рук, бег с переменной темпа; спортивные и национальные игры и игровые упражнения с элементами бега; бег-преследование по прямой линии; бег-преследование с поочередным стартом; коллективный бег-преследование; забег с общим стартом; скоростной бег с остановкой; бег-преследование со стартом и с интервалом; встречный бег; бег-преследование в колонне; «челночный» бег, эстафетный бег, бег с препятствиями; бег с высоким подниманием бедра; бег с забрасыванием голени назад; бег с прыжками (ыстанга); бег в упоре (гимнастическая стенка, скамейки, или стул, стол) в различном темпе.

Акробатические упражнения: кувырок вперед; кувырок вперед в сед; простой кувырок вперед; кувырок вперед в высокий угол в пияси; кувырок в стойку на голове; кувырок вдвоем; кувырок назад; кувырок через партнеров; живот плинт; с опорой о спину партнера; переворот вперед с поддержкой (партнер стоит на конце); переворот вперед с поддержкой (партнер сидит); переворот боком черт препятствие; переворот боком с прыжком (с разбегу через препятствие); мост из положения на спине с опорой на голову и руки; через стойку на руках перейти в положение моста и встать с помощью и без помощи партнера; стойки на лопатках, на голове и руках толчком одной и двумя ногами; ходьба на руках, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой о гимнастическую стенку; различные простейшие подскоки; пролезь между ногами одного, прыгни через другого и пронеси своего

товарища (эстафета); наклон товарищей, стоящих в колонне; кувырок, (эстафета); кувырок вперед и перебежка; кувырок и прыжок по двое; каскад на грудь потопом, поворот кругом в упоре сидя с высоким углом; поднять свою команду в стойку ли кистях; кувырок вперед на низко натянутом брезенте, кувырок прыжком на брезент и т. д.

Упражнения в сопротивлении (парами, групповые, без снарядов и со (снарядами): повороты, наклоны, сгибания и разгибания одной и двух рук, наклоны и выпрямления туловища, приседания и вставания, перетягивание палки, веревки, каната; различные игровые эстафеты в сопротивлении и т. д.

Упражнения со скакалкой: Прыжки на двух ногах с незначительным сгибанием в коленном суставе и небольшим отскоком (на время, количество раз); то же самое на левой и правой ноге; прыжки через скакалку с подтягиванием коленей к груди на двух и одной ноге; попеременные прыжки с ноги на ногу; прыжки в полуприседе на двух и одной ноге с продвижением вперед; различные прыжки с двойным и тройным вращением скакалки вперед и назад; эстафеты и др.

Упражнения с набивными и теннисными мячами

С набивными мячами: держа обеими руками, наклоны, прогибы, круговые вращения туловищем в разном темпе, с различной амплитудой движения; броски мяча вверх и ловля его в различных исходных положениях ног и туловища; подбрасывание и ловля мяча в движении (шагом и бегом); перебрасывание и ловля мяча по кругу; броски мяча двумя руками назад, вперед на дальность и вверх; то же самое из различных исходных положений (стоя, на коленях, сидя и лежа); сидя и лежа на спине - различные движения с мячом в ногах; то же броски мяча ногами; броски мяча двумя руками вперед - вверх с 1-3 шагов, из-за головы вперед, между ногами назад, сбоку вперед, через голову, на количество раз сериями на дальность, толкание мяча двумя и одной рукой в различных направлениях; броски двумя и одной рукой с размахом через стороны; сидя на гимнастической скамейке подбрасывание мяча ногами вперед и через себя; подскоки, прыжки с мячом в руках с подтягиванием коленей к груди из полуприседа и приседа; сидя — наклоны, вращения, подбрасывание мяча двумя и одной рукой; толкание и метание на точность и дальность и др.

С теннисным мячом: сжимание мяча пальцами; броски и ловля мяча из исходного положения стоя, сидя, лежа; перебрасывание мячей на ходу и на бегу; метание мяча в цель и на дальность; метание на точность по движущейся цели; метание мяча в вертикальную мишень; метание мяча в мишень; ловля и метание мяча в движении по неподвижной и по подвижной цели; метание мяча через решетку, препятствие; упражнения с ручным мячом 350—400 г, метание в цель, на дальность и точность и др.

Упражнения с гантелями (1—5 кг): маховые и круговые движения руками стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, сочетания движения рук и туловища, упражнения для кистей рук, сочетание движения рук с

различными движениями туловища; отжимание от груди; сгибание и разгибание в локтевом суставе; выжимание гантели и др.

Упражнения с гирями, камнями, штангой, мешками с песком (вес мешков с песком 3-10 кг, гири 16-24 кг, штанга); для упражнения в жиме и рывке - 50-60% веса спортсмена, в толчке - 60-70% и в приседаниях от 50-75%; наклоны вперед, назад; повороты налево, направо; вращения в левую и в правую стороны; отжимания отягощения от груди, из-за головы; различные подскоки, прыжки, выпрыгивания на количество раз; ходьба с перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами без прыжка и с прыжком; метание гири вперед и назад; подбрасывание гири с рук на руки; рывок, толчок штанги различного веса на количество раз, сериями, от малого до предельного веса; приседания, выпрыгивание, подпрыгивание со штангой и др.

Упражнения на гимнастических снарядах

Гимнастическая стенка: в висе спиной к стенке - поднимание согнутых и прямых ног, разведение и сведение ног, круговые движения ногами, раскачивание в стороны, подтягивание на полусогнутые и согнутые руки; в висе лицом к стенке - прогибание спины, боковые раскачивания ног, лазание по ступенькам и с помощью рук и ног и на руках; поднимание согнутых и прямых ног в висе с набивным мячом в ногах; стоя у стенки - наклоны вперед, назад, в стороны с опорой ногой о рейку; сидя лицом к стенке и зацепившись ногами о рейку - наклоны туловища вперед, назад, в стороны; стоя одной ногой на полу, а другой зацепившись о рейку - различные движения туловища и рук и др.

Перекладина: (разной высоты): размахивание; подтягивание; переходы различными способами из виса в упоры, соскоки простые вперед и назад на высокой перекладине.

Брусья параллельные: упоры, сгибание рук в упоре; передвижение на руках в упоре, стойка на плечах из различных исходных положений; размахивание в упоре на руках; то же с разведением и сведением ног на крайних точках маха; размахивания со сгибанием и выпрямлением рук на крайних точках маха; из размахивания в упоре махом назад - соскок прогнувшись, махом вперед — соскок углом; смешанные упоры, висы, простейшие подъемы и соскоки на разновысоких брусьях и др.

Кольца: размахивания в висе вперед и назад; подъем в упор, подтягивание в висе, перевороты в висе; удержание ног в положении угол в висе на прямых и согнутых руках; вращение ног в положении виса; подтягивание на кольцах на количество раз и др.

Опорные прыжки: через козла ноги врозь, согнув ноги боком, с поворотом на 180°; вскок на козла и соскок прогнувшись, соскок с различными движениями рук, ног и с поворотами; прыжки через коня в длину и др.

Лазание по канату и шесту: с помощью рук и ног; на руках, а ноги в положении угла, лазание на скорость и количество раз и др.

Бревно, гимнастическая скамейка: упражнения в равновесии на месте и в движении, повороты стоя на месте на одной и двух ногах в движении с различными положениями и с движениями рук; ходьба вперед и назад, боком; ходьба с преодолением небольших препятствий, подпрыгивания стоя на месте в движении, различные соскоки с бревна и др.

Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта; бег с максимальной скоростью 10, 30, 60, 100 м; бег с изменением скорости и частоты шагов; бег на время; бег на время с ходу; бег по наклону и на горку; кроссовый бег; по пересеченной местности на время и на дистанции; бег с преодолением препятствий; барьерный бег; прыжковые упражнения; беговые упражнения; метание легкоатлетических снарядов и др.

Спортивные игры: обучение технике одной или нескольких спортивных игр (баскетбол, ручной мяч, регби, русская лапта, футбол, волейбол, настольный теннис и т.д.), проведение игр по упрощенным правилам; изучение правил игр, судейство, техники; двухсторонние игры.

Национальные подвижные игры: воздействующие на общую физическую подготовку занимающихся.

Специальная физическая подготовка

(для всех групп занимающихся)

Специальная физическая подготовка решает задачи развития физических (двигательных) качеств, способствующих повышению работоспособности в национальных видах спорта, укреплению развития мышц, несущих основную нагрузку, совершенствованию функциональной подготовленности и волевых качеств. Физические качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость) находятся в теснейшей взаимосвязи друг с другом. В зависимости от национального вида спорта, они проявляются в разной степени.

Ниже проводятся примерные специальные упражнения для развития физических качеств.

Для развития скоростно-силовых и с преимущественным проявлением силовых качеств применяются следующие упражнения:

- упражнения с относительно большими весовыми отягощениями при возможно высокой скорости движения. Это упражнения со штангой, гирями, камнями, партнером, рывки, толкания, вращения и броски, приседание с отягощением и сопротивлением с упражняющегося для развития отдельных мышечных групп верхних, нижних конечностей и туловища;
- упражнения с малыми отягощениями, но с около предельной скоростью движения. Это упражнения с легким весом, выполняемые сериями; прыжковые упражнения с различной степенью утяжеления, а также выполняемые в затрудненных условиях (на мягком, сыпучем грунте, песке, при увеличении угла сгибания ног в коленных суставах, отталкивание с высокого подскока); прыжковые упражнения без утяжеления; различные одиночные прыжки, выполняемые с разбега, с места, с небольшого разбега.
- метание, бросание набивных мячей, ядра, ручного мяча;

- беговые упражнения; бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, бег прыжками, бег на время на отрезки 30, 60, 100 м, бег на время с ходу 30, 60, 100 м, бег по наклонной плоскости, на гору, различные эстафеты;
- спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч;
- парные упражнения: борьба, силовые упражнения в парах;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с максимальным весом;
- различные прыжковые упражнения и др.

Преимущественное развитие выносливости достигается при выполнении упражнений, сочетая высокий уровень развития быстроты и специальной выносливости при эффективной технике движений.

Для развития специальной выносливости необходимо выполнить упражнения с большой скоростью. Развитие специальной выносливости производится путем многократного повторения основной тренировочной работы, менее продолжительной, чем во время соревнований, но в более быстром темпе. Сумма отрезков дистанции в одном занятии при развитии специальной выносливости должна быть больше длины той дистанции, на которой соревнуется спортсмен. Количество прыжковых упражнений, метаний также значительно увеличено. При развитии специальной выносливости очень важным условием является повышение абсолютной скорости бега, силовой и прыжковой подготовленности для создания так называемого «запаса скорости», силы, прыжковой подготовленности и т. д., наличие которых позволяет выполнить упражнения с большой скоростью бега, легкостью и относительно меньшей затратой силы, энергии.

Для развития выносливости выполняются следующие упражнения: ходьба дымная и спортивная; бег на средние и длинные дистанции, повторные пробегания отрезков; кроссы по пересеченной местности; езда на велосипеде; плавание, лыжные походы; различные прыжковые упражнения и др.

Для развития ловкости, координации и реакции движения выполняются упражнения: одновременные и попеременные упражнения, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах; упражнения в равновесии с различными усложнениями; броски мяча в парах, встречные, броски одновременно двух мячей; упражнения с волейбольными мячами, броски аркана и цепь с различных дистанций.

Техническая и тактическая подготовка

По сравнению с якутскими прыжками и борьбой хапсагай, мас-рестлинг внешне является более простым видом физических упражнений, требующим в основном силу мышц кистей рук, ног, спины, брюшного пресса. Однако при мас-рестлинге мы встречаемся с так называемым явлением статического напряжения, которое в течение тяги приводит к титаническому напряжению

всех мышц, участвующих в перетягивании, поэтому требуется специальное обучение и тренировка умению кратковременно напрягать все мышцы.

В мас-рестлинге участники садятся против друг друга, ступнями упираются в доску, которая располагается по средней линии площадки.

Руками захватывают палку (она должна находиться параллельно над доской упора). Разведение рук и ног не должно превышать ширину локтя. По свистку судьи они тянут палку. Победа присуждается, если участник перетянул соперника и палка осталась в его руках.

Последовательность обучения по мас-рестлингу

- Создание у занимающихся представления о мас-рестлинге; показ и ознакомление с инвентарем и оборудованием, показ и объяснение техники, отдельных способов; обучение технике перетягивания.

- Физическая и функциональная подготовка, силовая подготовка, упражнения на гибкость, обучение кратковременному напряжению мышц.

Одним из главных средств для выработки силы должны быть упражнения с гантелями, гирями, штангой, тяжестями, упражнения в сопротивлении и отягощении с партнером и т. д. Лучшим снарядом для выработки силы кистей рук являются эспандер и гуттаперчевый мяч.

Так как в мас-рестлинге участвуют мышцы ног, спины, брюшного пресса, нужно на каждом занятии включать упражнения, вырабатывающие силу этих участков тела. Ошибкой тренера-преподавателя будет спешка в перетягивании в полную силу неподготовленных занимающихся. Это может привести к растяжению мышц спины, поясничного отдела, кистей и т. д.

Поэтому только последовательная тщательная подготовка может дать возможность полюбить и успешно заниматься мас-рестлингом.

Классификация техники мас-рестлинга

Хват палки

Без правильного, крепкого хвата эффективность выполнения приемов резко снижается. Как правило, в мас-рестлинге спортсмены пользуются разносторонним хватом, т. е. одна рука берет палку снизу, вторая - сверху. По правилам в начале поединка проводится жеребьевка, по итогам которой выигравший жеребьевку выбирает внутренний или же наружный хват. Во второй схватке соперники меняются положениями хвата. Если же счет после двух первых схваток стал 1:1, то проводится третья схватка, перед которой также проводится жеребьевка.

Внутренний хват - это хват по середине палки, а наружный хват — это хват за края палки.

Правый хват - это когда правая рука берет палку с низу, а левая - сверху, следовательно, левый хват - это когда левая рука берет палку с низу, а правая - сверху, не зависимо от внутреннего или наружного хвата. Обычно в схватках по мас-рестлингу оба спортсмена используют или правый, или левый хват, но в некоторых случаях спортсмены пользуются разными хватами, т.е. наружный - правый хват, а внутренний - левый хват или наоборот.

Исходное положение до старта. Старт

Исходное положение до старта. В мас-рестлинге до старта спортсмены садятся друг против друга посередине доски упора, упираются ступнями об доску, руками захватывают палку. Исходное положение спортсменов до старта можно разделить на следующие разновидности:

1. Туловище наклонено чуть в перед, ноги в коленном суставе согнуты, угол примерно 90-110 градусов; такое положение выгодно для быстрого старта за счет запаса отталкивания ногами и разгибания в тазобедренном суставе.
2. Туловище наклонено в перед, ноги в коленном суставе согнуты, примерно на 110-160 градусов; такое положение используется, когда до старта спортсмены сидят при сильном напоре, и меньше шансов упустить соперника на старте.
3. Туловище наклонено вперед и в сторону, до касания одной рукой бедра или до упора грудью на бедро. Такое положение обычно используют, когда у соперника тяга равна или чуть больше.

Старт. В мас-рестлинге схватка начинается по команде орбитра «Бэлэм!», «Чэ!» В настоящее время удачный правильный старт имеет большое значения для успешного ведения всей схватки. Исходя из тактических задумок уровни подготовки спортсмена можно старт разделить на две группы:

1. «Взрывной» - когда спортсмен до команды «Чэ!» сидит с запасом и после команды выполняет быстрые активные движения. Такой способ подходит для спортсменов, у которых хорошо развита быстрота реакции, «взрывная» сила.
2. С напора (тяговый) - когда до команды «Чэ!» спортсмены сидят в напряжении, т.е. в тяге, при этом необходимо чтобы при старте палка находилось над доской упора. После команды не наблюдается больших движений. Преимущество имеют спортсмены, у которых физическая сила больше.

Техника атаки

Выполнение атакующих приемов требует, чтобы спортсмен выполнял приемы в сочетании с сильной тягой. Следовательно, спортсмен должен обладать высоким уровнем развития быстроты и силовых качеств.

Приемы против хвата. Данная группа приемов выполняется с целью вырвать палку из рук соперника. Эти приемы делятся на две группы: приемы, выполняемые при внутреннем хвате.

Действие спортсмена, выполняющего приемы против хвата при наружном хвате, направленное в большей степени в неравномерном распределении тяговых усилий между руками. Например: спортсмен одной рукой удерживая, второй рукой акцентируя, тянет за другой конец палки, или же тянет последовательно, меняя силу тяги с одной руки на другую.

«Ушницкий» технический прием выполняется при наружном хвате. Спортсмен, стараясь удерживать палку рукой, захватившей палку сверху, другой рукой тянет палку к себе с поворотом и наклоном туловища. Если хват правый, то спортсмен тянет палку, акцентируя тягу на правую руку, а

если хват левый, то на левую. Эффективно используется в сочетании с передвижениями по доске и с сильной тягой.

Тяга верхней рукой. Выполняется при наружном хвате. При выполнении данного приема спортсмен с одновременным наклоном и поворотом туловища при правом хвате тянет левой рукой, а при левом - правой, т.е. тянет та рука, которая захватывает палку сверху. Может выполняться в сочетании с передвижениями по доске

Попеременная тяга руками. Этот прием также выполняется при наружном хвате. Спортсмен тянет палку, последовательно меняет силу тяги с одной руки на другую.

«Ключ» («Кулуус»). Выполняется при наружном хвате, если спортсмены пользуются разными хватами, т.е. наружный - правый, а внутренний - левый хват или наоборот. Действие спортсмена как при выполнении приема «тяга верхней рукой».

Действие спортсмена, выполняющего приемы против хвата при внутреннем хвате, в основном направлены на накручивание палки. Этого можно добиться за счет тяги с поворотом и наклоном туловища и крутящим движением кистей рук, т.е. одновременными сгибаниями и разгибаниями рук в лучезапястном суставе.

Тяга с накручиванием (Эрийэн тарды). Выполняется при внутреннем хвате. Это тяга с накручиванием без перехвата палки. Выполняется, когда спортсмен, вытягивая палку с наклоном и поворотом туловища в сторону, одновременно крутит палку, за счет сгибаний рук в лучезапястном суставе. Выполнение данного приема требует от спортсмена сильного и крепкого хвата.

Если накручивание палки происходит с перехватом палки, это уже другой прием - тяга с перехватом («газтааьын»).

Приемы и действия передвижений по доске.

С разрешением в правилах соревнований передвижений по доске мас-рестлинг стал более динамичным и зрелищным видом спорта, появились новые технические движения и приемы. Передвижение по доске, в основном, используется как дополнительный прием или действие, предназначены, чтобы создать сопернику неудобные положения для защиты, при этом самому занять более выгодное положение (например, использовать приемы против хвата соперника в сочетании с передвижениями и т.д.) Кроме того, с помощью передвижений по доске можно завалить соперника и добиться победы.

Для успешного овладения данной группой приемов нужны такие качества, как сила, быстрота, координация движений, кроме того, нужно уметь использовать моменты.

Шаг (Шаги). При атаке, в основном, спортсмен использует способ шага, т.е. поочередно отрывая ноги, передвигаются по доске. Варианты шага могут быть различными, исходя из индивидуальных способностей спортсмена, его физического состояния, а так же тактических задумок.

Охсуу. Выполняется для того, чтобы завалить соперника. Движение в основном, как «шаги», но для успешного выполнения данного приема нужно вовремя использовать момент (ошибки соперника), и дополнительное движение туловища и плечевого пояса с резким ударом в сторону или сменой направления движения.

Приемы для перетягивания соперника на свою сторону.

Данная группа приемов требует от спортсмена высокого уровня развития силовых качеств. Условно в данную группу включили два приема, условность состоит в том, что оба они имеют множество вариантов и способов выполнения.

«Тяга сидя» («Тарды»). Данный прием направлен на то, чтобы вытянуть палку на свою сторону или же перетянуть соперника через доску на свою сторону. Может выполняться в наклоне, в сочетании с шагом и т.д.

«Тяга в стойке» («Стойка», «туруу»). В отличие от тяги сидя, при выполнении активной фазы данного приема, спортсмен находится «в воздухе», т.е. отрывается от пола.

Техника защиты

Успешное выполнение защитных действий и приемов требует от спортсмена, в первую очередь, высокого уровня развития силовой выносливости. Техника защиты условно разделена на три группы: защита от приемов против хвата, защита от передвижений, защита от приемов перетягивания.

Защита от приемов против хвата.

Для того чтобы успешно защищаться от атакующих приемов, направленных против вашего хвата, в первую очередь, нужно воспитать в себе сильный хват. Во-вторых, нужно знать следующие правила:

- 1) необходимо воспитать силу рук равномерно, чтобы одинаково удобно было держать палку левым или правым хватом;
- 2) чем больше вытягивает соперник палку на свою сторону, тем сильнее становится его тяга, следовательно, больше нагрузка на ваш хват;
- 3) необходимо держать палку так, чтобы равномерно распределить нагрузку на руки.

Защита от передвижений.

Тобуйсуу. Если, атакующий спортсмен с тягой наклонился в сторону (с шагом или без), то защищающийся спортсмен наклоняется противоположно ему.

Тэннэхаамсы. Это передвижение спортсмена по доске упора вслед за атакующим спортсменом. Способы передвижений защищающегося спортсмена могут быть различными: с шагом, переступанием, скольжением.

Прием «охсуу» также может применен при защите. В основном, этим приемом пользуются при неправильных движениях соперника (слишком узкая постановка ног, неравномерное распределение толчка ногами, слишком глубокий наклон в сторону с упором об ногу и т.д.)

Защита от приемов перетягивания.

Ойоско тууу. Спортсмен при защите выполняет наклон в сторону, с упором за колено. Применяется спортсменом при защите от «тяги сидя» («тарды») и от «тяги в стойке» («туруу»)

Утары тарды. Сидя в защите, когда палка находится на стороне соперника, за счет резкого увеличения тяги по низу вытянуть палку до середины или на свою сторону, выполняется против сидя атакующего спортсмена. Может также выполняться, когда атакующий спортсмен начинает подниматься в «стойку», при этом важно не упустить момент.

Утары туруу. Выполняется против спортсмена, тянущего в «стойке», за счет резкого увеличения тяги и одновременного подъема в «стойку».

Олордуу. Защищающийся спортсмен, меняя силу тяги и за счет движений туловищем в сторону, не дает сопернику «подняться» в «стойку» или уже «поднявшегося» в «стойку» обратно спускает на помост.

Участие в соревнованиях

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ» муниципального и регионального уровней.

Инструкторская и судейская практика

В группах начальной подготовки. Выполнение обязанностей судьи-показчика. Уметь повторить задание, объяснить и показать.

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок
2. Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности

6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса

7. Активные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Создание эмоционального положительного фона тренировки
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам
3. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы
4. Психорегулирующая тренировка
5. Отвлекающие мероприятия: веселые старты, чтение книг, экскурсии и т.д.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон в период интенсивной подготовки к соревнованиям
3. Использование специализированного питания: витамины, соки
4. Гигиенические процедуры

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа осуществляется по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному учебному плану.

Электронное обучение с применением дистанционных технологий

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий: Платформа Zoom, Сервисы Google, Сервисы Яндекс, В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»), Платформа WhatsApp.

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности: лекция, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах: Тестирование on-line, консультации on-line; предоставление методических материалов, сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля).

1.4. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Мас-рестлинг», обучающийся должен:

Личностные результаты

- владеть культурой поведения;
- иметь адекватные моральные и волевые качества;
- владеть самоконтролем;
- развить адаптацию к жизни в обществе.

Метапредметные результаты

- иметь потребность к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;
- иметь чувство ответственности и самостоятельности,
- владеть способностью к эффективному взаимодействию,
- иметь мотивацию к занятиям мас-рестлинга.

Предметные результаты

- владеть навыками общей и частной гигиены;

- приобрести теоретические знания о мас-рестлинге;
- развить физические качества;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно.
- освоить технику выполнения специальных упражнений, элементов в мас-рестлинга;
- владеть основами знаний, умений при схватке в мас-рестлингу;
- владеть техническими элементами и правилами в мас-рестлинге.

Результаты освоения Программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

1. Период обучения - 1 сентября по 31 мая.
2. Продолжительность Программы - 38 учебные недели, 9 часов в неделю, общее количество – 342часов.
3. Режим тренировочных занятий 4 раз в неделю (4 академических часа в неделю ЭНП), 5 раза в неделю (5 академических часа в неделю ТЭ)

Примерное распределение учебных часов
по дополнительной общеразвивающей программе «Мас-рестлинг» (ЭНП)(Таблица №3)

Количество учебных часов по месяцам *Таблица №3*

№ п/п	Содержание занятий	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Мар	Апр	Май	Всего
1.	Теоретическая подготовка	1	1			1	1	1		1	6
2.	Общая физическая подготовка	3	4	4	3	3	3	3	4	3	30
3.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	3	4	4	5	3	37
4.	Техническая тактическая подготовка	6	7	7	6	5	6	6	6	6	55
5.	Участие в соревнованиях			1	1		1	2	1		6
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	3								3	6
7.	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль		1	1	1		1	1	1		6
8.	Инструкторская и судейская практика	2		2					2		6
	Общее количество часов	19	18	20	15	12	16	17	19	16	152

Примерное распределение учебных часов
по дополнительной общеразвивающей программе «Мас-рестлинг» (ТЭ)(Таблица №3)

Количество учебных часов по месяцам *Таблица №3*

№ п/п	Содержание занятий	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Ян.	Фев.	Мар т	Апр.	Май	Все го
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1	1		1	7
2.	Общая физическая подготовка	4	5	4	4	4	5	5	5	4	40
3.	Специальная физическая подготовка	6	7	7	6	6	6	7	7	6	58
4.	Техническая тактическая подготовка	6	7	7	6	6	6	7	6	6	57
5.	Участие в соревнованиях			1	1	1	2	1	1		7
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	3								4	7
7.	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль			1	1	1	2	1	1		7
8.	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1		7
	Общее количество часов	20	21	22	19	20	23	23	21	21	190

2.2. Условия реализации программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Осуществляется обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения соревнований, питанием и проживанием (по необходимости), а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

1. Спортзал;
2. Спортивный инвентарь: помост, палка
3. Спортивное оборудование: скакалки; мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные; гантели, штанги, специальные тренировочные инвентари.

2.3. Формы аттестации

Для определения уровня подготовленности занимающихся, согласно программным требованиям на ознакомительном уровне, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности проводится итоговая аттестация. Итоговая аттестация осуществляется по окончании обучения, по физической подготовке - выполнение контрольных нормативов, по теоретической подготовке в виде собеседования.

Для определения уровня подготовленности тактической подготовке в течение всего года ведется мониторинг индивидуальных достижений каждого занимающегося.

При проведении итоговой аттестации следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале. Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

2.4. Оценочные материалы

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости и в конце учебного года проводятся контрольные нормативы по физической подготовленности.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на занятиях.

2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании программы для данного года обучения.

3. Выявление уровня освоения занимающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого ребенка.

Оценке подлежит уровень физической и технической подготовки. Оценка результатов может проводиться на контрольном и соревновательном занятии. Оценивается минимальный достигнутый уровень физической и технической подготовки и устанавливается ряд контрольных нормативов (Таблица №4), оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, сантиметрах, количестве раз).

Тестирование, контрольные и переводные испытания **Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке(юноши)**

Таблица 4

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м (не более, с)	7,0	6,6	6,2	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8
Челночный бег 3х10 м(не более, с)	10,2	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	2	2	3	4	5	6	7	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	3	7	10	15	16	17	18	20	22	24	26
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	6	6	8	8	12	15	18	20	24	27	30
Прыжок в длину с места(не менее, см)	120	130	140	150	160	165	170	175	180	185	190

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке(девушки)

Таблица 5

Контрольные упражнения	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Бег на 30 м (не более, с)	7,4	7,0	6,5	6,0	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	
Челночный бег 3х10 м (не более, с)	10,6	10,0	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	1	1	2	2	3	4	5	6	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	2	3	5	10	12	14	15	16	17	18	20	
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	5	5	6	6	10	12	15	18	20	22	25	

Прыжок в длину с места(не менее, см)	115	120	130	140	150	160	165	170	175	180	185
--------------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Примечание: При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся. Для борцов тяжёлых и легчайших весовых категорий, нормативы могут быть снижены до 10%.

2.5. Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы. Обеспечение безопасности учебных занятий и соревнований. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

Учебно-тренировочный процесс проводится с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов: связь теории с практикой, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность.

Принцип связи теории с практикой предусматривает обучение занимающихся творческому применению теории в практической деятельности.

Принцип сознательности и активности. Специфика деятельности учащегося требует сознательного выбора действий для решения поставленных задач. Поэтому необходимо воспитывать в ребенке инициативу, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Следует вести учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы занимающиеся понимали смысл и назначение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов. В процессе физического воспитания наглядность играет особо важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер.

Принцип доступности и индивидуализации определяет учет особенностей воспитанников и посильности, предполагаемых им заданий, а также необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитываемых, учитывая особенности возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей.

Принцип систематичности и последовательности: во-первых, регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, во – вторых, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания. Только регулярные занятия дают эффект при обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств. Основные методы тренировки. Каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному в зависимости от выбранного метода. Главный метод тренировки - это упражнения,

предусматривающие различную повторность выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий.

Материально-техническое обеспечение. Перечень необходимого оборудования, инвентаря для реализации программы:

- Спортивный инвентарь: помост, палки;
- Спортивное оборудование: скакалки; мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные; штанги, специальные тренажеры, гантели.

Кадровое обеспечение

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее или среднее профессиональное образование

Информационное обеспечение

- аудио - аппаратура с комплектом дисков;
 - аппаратура для просмотра фото- и видеоматериалов.
- Крайне желательно наличие мультимедийного проектора с экраном для более эффективного использования фото- и видеоматериалов, а также презентаций.

Методические материалы

- учебно-демонстрационные плакаты;
- литература о мас-рестлинге;
- видеофильмы о масрестлерах и соревнованиях;

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по мас-рестлингу:

1. Общие требования безопасности

1.1 К занятиям по мас-рестлингу допускаются учащиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 На помосте не должно быть посторонних предметов, поверхность должна быть сухой.

1.4 На помосте не должны находиться посторонние лица, и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

1.5 При проведении занятий по мас-рестлингу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.6 При проведении занятий по мас-рестлингу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.7 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-

преподавателю.

1.8 В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1 Надеть спортивную форму, соответствующую действующим требованиям.
- 2.2 Проверить готовность учебного места к занятиям.
- 2.3 Провести разминку.
- 2.4 Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1 При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
- 3.2 Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.
- 3.3 Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии.
- 3.4 Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей.
- 3.5 Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя.
- 3.6 Не покидать место без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1 При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1 Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2 Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания:/Б.А.Ашмарин - М.: Просвещение, 1990г.
2. Абсалямов Г.Ш. – Национальные виды спорта в РСФСР. – М., 1967
3. Аванесов В.У. Экспериментальное обоснование системы использования средств восстановления работоспособности в учебно-тренировочном процессе: Автореф. дис. кан. пед. наук. М., ВНИИФК, 1973. – 28 с.
4. Агаджанян Н.А., Кайков А.Ю. Резервы нашего организма. – М., 1990.
5. Акилов М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования // Физическая культура в школе. – 1993. - № 9-10. – с. 10.
6. Базанов А.Г., Певгова Л.В. – Игры детей народов Крайнего Севера. – Л., 1949.
7. Единая Всероссийская Классификация по национальным видам спорта северного многоборья. – М., 2002
8. Кочнев В.П. Национальные виды спорта в Якутской АССР:/В.П.Кочнев. - Якутск.1980г.
9. Кочнев В.П. и др. Национальные виды спорта в Республике Саха (Якутия). Правила соревнований-Якутск, 2002.
- 10.Национальные виды спорта РС(Я): программа для РС(Я) под.ред. Кочнева В.П.-Якутск, 1992.

Интернет- ресурсы:

1. www.minsport.gov.ru
2. www.mas-wrestling.ru/
3. modun.ru/