Управление образования Администрации Сысертского городского округа

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа Сысертского городского округа»

Рекомендована Утверждаю:

Методическим советом Директор МАУ ДО СШ СГО

МАУ ДО СШ СГО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А.Субботин

Протокол № 1 от 28.08.2023г. приказ №\_123 от\_01.09.\_\_2023г.

***Дополнительная общеразвивающая программа***

***в области физической культуры и спорта***

***по виду спорта «Мас - рестлинг»***

Для учащихся от 10 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Зыков В.В., методист

Сысерть - 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | 3 стр. |
| 2. | Учебный план | 5 стр. |
| 3. | Содержание программы | 6 стр. |
| 4. | Календарный учебный график | 15 стр. |
| 5. | Система контроля и зачетные требования | 19 стр. |
| 6. | Список литературы | 20 стр. |
|  |  |  |
|  |  |  |

# Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Мас-рестлинг» разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных нормативно-правовых документов:

-Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

-Концепция развития дополнительного образования детей до 20230 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

-Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);

-Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629.

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм САНПИН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

-Устав МАУ ДО «СШ СГО» г. Сысерть.

Одним из самых популярных видов якутского спорта является перетягивание палки – мас-тардыhыы. С выходом на российскую арену он получил современное название - мас-рестлинг (борьба на палках). Уникальность этого вида единоборств в том, что аналогов ему, нет больше нигде в мире. Если обычная борьба в том или ином виде присутствует в спортивном арсенале многих народов, дисциплины легкой атлетики также имеются практически везде, то якутский мас-рестлинг действительно существует в единственном числе. Он ведет свои корни из седой древности, суть его и правила весьма просты.

Два мадьыны (так называли раньше мас-рестлеров) садятся друг против друга, упираясь ступнями в доску, и стремятся перетянуть короткую деревянную палку на свою сторону. Палка эта обычно изготавливается из прочной березы.

В отличие от других видов единоборств, в перетягивании палки нет прямого контакта противников, они не наносят друг другу ударов, не скручивают руки и ноги, как в борьбе.

В современном мас-рестлинге, начиная с 80-х годов прошлого века, правила несколько видоизменились — если ранее палку просто тянули, сидя неподвижно, то 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.

Мас-рестлинг, в отличие от других признанных видов спорта, при кажущейся внешней незатейливости помогал атлетам развиваться всесторонне — все группы мышц задействованы во время поединка.

Для занятий мас-рестлингом не нужно никакого дорогостоящего инвентаря, не требует он и специально оборудованных спортивных сооружений — летом на открытом воздухе, зимой на небольшой площадке в любом помещении можно устроить состязания.

В 2010 году произошло знаменательное событие — мас-рестлинг наряду с якутской национальной борьбой хапсагай был принят в качестве одной из официальных дисциплин в состав Всемирного комитета традиционных стилей борьбы. С тех пор по этим двум видам единоборств народа саха проведены чемпионаты Европы (Шяуляй, Литва, 19-23 июля 2011 г.) и Азии (Пуна, Индия, 19-23 декабря 2011 г.) среди взрослых,

чемпионаты мира среди кадетов (Сан-Паулу, Бразилия, 18-22 апреля 2012 г.). Все эти качества вкупе способствовали быстрому выходу мас-рестлинга на всероссийскую арену. Создана Федерация мас-рестлинга России, возглавил которую Александр Акимов, ныне Постоянный представитель РС(Я) при Президенте РФ.

Сегодня этим видом занимаются в более чем 40 регионах страны и в 20 государствах четырех континентов мира. Особенно популярным он становится в Санкт- Петербурге, Владимире, Красноярске, в Дальневосточном федеральном округе. Нужно заметить, на всех восьми чемпионатах страны и других турнирах в основном побеждали сами родоначальники мас-рестлинга — якутяне. Конечно, это во многом происходит в силу того, что неофиты перетягивания палки еще полностью не освоили всех премудростей и тонкостей нового для них вида, да и нельзя сбрасывать со счетов то, что мас-рестлинг у якутов — в крови.

В связи с этим создана дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Мас -рестлинг».

Программа рассчитана на 2 года обучения для спортивно-оздоровительных групп.

В группах занимаются дети с 10 лет.

# Программа направлена на:

* обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
* повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико- тактического мастерства.
* укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.
* оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.
* обеспечение эмоционального благополучия воспитанников.
* приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
* развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

**Программа актуальна** на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна программы**: данная образовательная программа имеет профориентационную направленность, т.е. рассчитана на то, что в дальнейшем учащийся свяжет свою жизнь с данным видом спорта.

**Цель программы:** привитие учащимся интереса к национальным видам спорта; применение народных игр для укрепления здоровья, достижение спортивных успехов по мас-рестлингу.

# Задачи:

* создание у учащихся представления о мас-рестлинге; ознакомление с инвентарем и оборудованием;
* обучение технике и тактике перетягивания палки в мас - рестлинге;
* освоение способов развития основных физических качеств, необходимых спортсмену по мас – рестлингу (силы, выносливости, скоростно-силовые, скоростные), а также специальное обучение и тренировка умению кратковременно напрягать все мышцы;
* воспитание потребности в физическом самосовершенствовании, осознанного применения умений и навыков в целях спортивной тренировки и повседневной жизни;
* приобретение минимума знаний в области гигиены и оказания первой медицинской помощи. Правильно организовать свой режим дня.

**Сроки реализации программы**: 2 года

44 недели 264 часа в условиях СШ СГО 3 раза по 2 ч.

**Форма обучения:** очная.

# Ожидаемые результаты:

Должен знать:

* Понятие о физической культуре и спорту
* Историю развития национального вида спорта
* Историю развития мас-рестлинга
* О строении человеческого организма
* Правила санитарии и личной гигиены
* Режим питания
* Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»
* Технику безопасности при занятиях мас-рестлингом
* Основные правила мас-рестлинга
* Технику и тактику мас-рестлинга

# Должен уметь:

* Вести дневник спортсмена
* Соблюдать режим питания, правила санитарии и личной гигиены.
* Развить физические качества,
* Технически правильно вести себя в схватке;
* Противостоять атаке противника;
* Вести нападающую тактику;
* Использовать технику выжидания;
* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.

# Учебный план

Тренировочный процесс ведется в соответствии с Учебным планом, рассчитанным на 44 недели.

По истечении 2-х лет дети могут закончить обучение. Наиболее успешные и одаренные обучающиеся на основании результатов приемных испытаний, индивидуального отбора (тестирования), формы которого предусмотрены МАУ ДО СШ СГО, имеют возможность перехода *на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта на следующий этап подготовки.*

Календарный учебный план учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе для спортивно-оздоровительного этапа подготовки представлен в таблице.

***Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок | Спортивно-оздоровительный этап | |
| СОГ-1 | СОГ-2 |
| 1. | Тренировочных дней | | |
|  | всего в году, в т. ч. : | 132 | 132 |
|  | - в неделю | 3 | 3 |
|  | - в день | 1 | 1 |
| 3. | Соревнований (подготовительных и контрольных) | | |
|  | - в году | 12 | 12 |
| **5** | Общий объем часов: | 264 | 264 |

***Учебный план (в часах) по разделам подготовки в спортивно – оздоровительных группах.***

***Для СОГ 6 часов в неделю.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Кол-во часов в неделю |
| 1. | Теоретическая подготовка (ТП) | 12 |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 64 |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 30 |
| 4 | Тактико – техническая подготовка (ТТП) | 76 |
| 5 | Соревновательная подготовка | 12 |
| 6 | Приемные и переводные испытания | 6 |
| 7. | Другие виды спорта и подвижные игры | 64 |
| 8. | Медицинское обследование |  |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | 264 |

***Календарный учебный график.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1.Теоретическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| 2.ОФП | 64 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 4 |
| 3.СФП | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |
| 4.Тактико – техническая подготовка | 76 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 9 | 7 | 8 | 7 | 7 |  | 5 |
| 5.Участие в соревнованиях | 12 | 2 | 2 |  | 2 | 1 | 1 |  |  | 2 | 2 |  |  |
| 6.Контрольно-переводные испытания | 6 | 2 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 |  |  |  |
| 7.Другие виды спорта и подвижные игры | 64 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 3 | 7 | 7 | 5 | 7 |  | 5 |
| 8.Медицинское обследование |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего: | 264 | 26 | 26 | 24 | 26 | 21 | 23 | 25 | 26 | 26 | 26 |  | 15 |

# Содержание программы

* 1. **Теоретическая подготовка**

Теоретические подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В содержании учебного материала выделены основные темы по предметным областям, которые охватывают знания, умения и навыки необходимые обучающимся для успешного овладения Программы:

* Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение физической культуры и спорта в жизни людей. Физическая культура в системе образования. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – одно из необходимых условий осуществления здорового образа жизни людей. Обязательные занятия по физической культуре в соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований. Правила соревнований по мас-рестлингу. Физическая культура и спорт в России;
* Проблемы, перспективы и пути развития мас-рестлинга в России;
* Роль мас-рестлинга, как один из национальных видов спорта в воспитании соплеменного подрастающего поколения, как коренного, так и пришлого населения

соревнования - смотр мастерства и массовости, интернациональной дружбы между народностями, населяющими нашу республику

* Меры безопасности при занятиях мас-рестлингом;
* Общие сведения о строении организма человека. Костносвязочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Биохимический механизм работы мышц. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Ощущения, восприятия, внимание, память, эмоции, мышление, представление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности. Центральная и периферическая нервные системы. Их роль и значение для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека. Особенности развития центральной нервной системы детей. Физиологические особенности адаптации детей к физическим нагрузкам. Органы чувств. Особенности строения и функционирования женского организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм спортсмена. Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма.
* Соблюдение правил санитарии и личной гигиены. Привычки личной и общественной гигиены. Соблюдение личной гигиены в раздевалках и душевых. Личная гигиена спортсмена; уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места жительства и мест занятий по национальным видам спорта. Борьба с шумом. Освещение. Вентиляция. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиенические основы и принципы закаливания. Понятие о заразных болезнях (передача и распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение инфекционных заболеваний). Общие санитарно-гигиенические требования к проведению соревнований по мас-рестлингу.
* Рациональное питание. Суточная норма жиров, белков, углеводов, витаминов, минеральных солей, воды. Питьевой режим. Режим питания. Специальные напитки. Специальное питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие – сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований. Энергетические траты и зависимости от содержания тренировочного занятия. Углеводное питание и напитки. Питание соразмерно нагрузке. Кислородный коктейль с прополисом. Белковое питание. Медикаментозные средства. Прием витаминов по индивидуальной схеме. Профилактика пищевых отравлений.
* Здоровье, факторы определяющие здоровье. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Вредные привычки. Закаливание: закаливание воздухом, солнечные процедуры, закаливание водой. Вспомогательные средства оздоровления: массаж, самомассаж, паровые бани. Режим дня юного спортсмена. Соблюдение режима дня. Соблюдение режима труда и отдыха. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Сон – его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Примерный распорядок дня юного спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.
* Общая и специальная физическая подготовка. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. Основы методики обучения и тренировки. Планирование спортивной тренировки и учет правила соревнований. Организация и

проведение соревнований. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований.

При проведении теоретических занятий учитываютсявозрастаобучающихся и материал излагается в доступной им форме.

# Общая физическая подготовка

***Общая физическая подготовка (ОФП):*** направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств мас-рестлера и обогащающей арсенал его двигательных качеств.

Строевые упражнения они выполняются на каждом занятии в целях организации занимающихся, воли и дисциплины, для выработки необходимой строевой выправки и осанки.

Общие понятия о строе и командах. Шеренга, ряд, колонна, фланг, дистанция, интервал, основная стойка.

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуоборот, размыкание и смыкание, изменение направления строя; перестроение шеренги на месте и в движении.

Строевой и походный шаг. Переход с шага на бег, с бега на шаг, изменение скорости передвижения. Остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения.

*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 учебно-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 лучезапястных 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 полуприседе; ходьба и бег в различном темпе с высоким подниманием голеней; 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 переставлением 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 - прогибание 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 полуприседе, бег на месте, с резким изменением направления; бег с различными положениями рук, бег с переменой 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.

*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.

*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.

*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; 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 обучающихся.

# Специальная физическая подготовка

***Специальная физическая подготовка (СПФ):*** направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для мас-рестлинга. Средствами СПФ являются основные и специально-подготовительные упражнения. Специально-подготовительные упражнения направлена на развитие специальных качеств (физических, психических и.т.д.) применительно к мас-рестлинге и представляют собой в основном различные сочетания имитации как отдельных элементов, так и перетягивании палки в целом, выполняемые с помощью тренажерных устройств специально моделируемых соревновательных условиях.

Физические качества (скоростные, выносливость, скоростно-силовые, сила) находятся в теснейшей взаимосвязи друг с другом.

Для развития скоростных, скоростно-силовых и с преимущественным проявлением силовых качествприменяются следующиеупражнения:

* 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 соупражняющегося 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.

Для развития выносливости выполняются следующие упражнения: ходьба обычная 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 в цель с различных дистанций.

# Избранный вид спорта

***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.

Место проведения - помост длиной 5-6 метров, шириной 4-5 метров, высотой 20-80 см.

Доска упора:

* для юниоров, мужчин, ветеранов и женщин: длина внутренней части - 2 метра, высота - 24 см, толщина - 5 см.
* для юношей и девушек: длина внутренней части - 180 см, высота - 22 см, толщина - 5 см.

Доска упора должна плотно закрепляться на концах специально приготовленными приспособлениями.

Палка круглой формы, длиной 50 см, изготавливается из лиственницы или березы. Для юниоров, юниорок, мужчин, ветеранов, женщин и женщин-ветеранов диаметр составляет 33 мм, для юношей и девушек - 30 мм.

## Последовательность обучения по мас-рестлингу

1. Создание у занимающихся представления о мас-рестлинге; показ и ознакомление с инвентарем и оборудованием, показ и объяснение техники, отдельных способов; обучение технике перетягивания.
2. 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, поясничною отдела, кистей и т. д.

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

## Классификация техники мас-рестлинга:

1. *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 руку 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.

1. *Исходное положение до старта.* 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:
   * Туловище наклонено чуть в перед, ноги в коленном суставе согнуты, угол примерно 90-110градусов; такое положение выгодно для быстрого старта за счет запаса отталкивания ногами и разгибания в тазобедренном суставе.
   * 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.
   * 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.
2. *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 изтактических задумок уровни подготовки спортсмена можно старт разделить на две группы:
   * «Взрывной» -когда спортсмен до команды «Чэ!» сидит с запасом и после команды выполняет быстрые активные движения. Такой способ подходит для спортсменов, у которых хорошо развитабыстрота реакции, «взрывная» сила.
   * 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 наблюдаетсябольших движений. Преимущество имеют спортсмены, у которых физическая сила больше.
3. *Техника атаки.* Выполнение атакующих приемов требует, чтобы спортсмен выполнял приемы в сочетании ссильной тягой. Следовательно, спортсмен должен обладать высоким уровнем развития быстроты (скорости)исиловых качеств.
   * Приемы против хвата. Данная группаприемоввыполняется с целью вырвать палку из рук соперника. Эти приемы делятся на две группы: приемы выполняемыепри внутреннем хвате.Действие спортсмена выполняющего приемы против хвата при наружном хвате, направленноевбольшей степени в неравномерномраспределении тяговых усилий между руками. Например: спортсмен одной рукой удерживая, второй рукой акцентируя, тянет за другой конец палки, или жетянет последовательно, меняя силу тяги с одной руки на другую.
   * «Ушницкий» технический прием выполняется принаружном 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, апри левом–правой, т.е. тянет та рука, которая захватывает палку сверху. Может выполняться в сочетании с передвижениями по доске.
   * Попеременная тягаруками.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 хватили 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 наклономтуловища и крутящим движением кистей рук, т.е. одновременными сгибаниями и разгибаниями рук влучезапястном суставе.
   * Тяга с накручиванием (Эрийэнтардыы). Выполняется при внутреннем хвате. Это тяга с накручиванием без перехвата палки. Выполняется когда спортсмен, вытягивая палку с наклоном иповоротом 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 сперехватом(«газтааьын»).
4. *Приемы и действия передвижений по доске.*С разрешением в правилах соревнований передвижений по доске мас-рестлинг стал болеединамичным изрелищным видом спорта, появились новые технические движения и приемы. Передвижение по доске, в основном, используется как дополнительный прием или действие, предназначены, чтобы создать сопернику неудобное положенные положения для защиты, при этом самому занять более выгодное положение (например: использовать приемы против хвата соперника всочетании с передвижениями и.т.д.). Кроме того, с помощью передвижений по доске можно завалить соперника и добиться победы.

Для успешного овладением данной группой приемов нужны такие качества, как сила, скорость и 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 изиндивидуальных способностей спортсмена, его физического состояния, а так же тактических задумок.
  + Охсуу.Выполняется для того, чтобы завалить соперника. Движение в основном, как

«шаги», нодля успешного выполнения данного приема нужно вовремя

использоватьмомент (ошибки соперника), и дополнительное движение туловища и плечевого пояса с резким ударом всторонуилисменой направления движения.

1. *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» («Тардыы»). Данный прием направлен на то, чтобы вытянуть палку на свою сторону или же перетянуть соперника через доску на свою сторону. Может выполняться в наклоне, всочетании с шагом ит.д.
   * «Тяга в стойке» («Стойка», «туруу»). В отличии от тяги сидя, при выполнении активной фазы данного приема, спортсмен находится «в воздухе», т.е. отрывается от пола.
2. *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 держатьпалку 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.

* Тоьуйсуу.Если, атакующий спортсмен с тягой наклонился в сторону (с шагом или без), то защищающийся спортсмен наклоняется противоположно ему.
* Тэннэхаамсыы. Это передвижение спортсмена по доске упора вслед за атакующим спортсменом. Способыпередвижений защищающего спортсмена могут быть различны: 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.
* Ойо5оско туьуу. Спортсмен при защите выполняет наклон в сторону, с упорам за колено. Применяется спортсменом при защите от «тяги сидя» («тардыы») и от «тяги в стойке» («туруу»).
* Утарытардыы.Сидя в защите, когда палка находится на стороне соперника, за счет резкого увеличения тяги по низу вытянуть палку до середину 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.
* Утарытуруу.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 «поднимающегося» в

«стойку» обратно спускает на помост.

## Техника безопасности мест проведения занятий и профилактика травм

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Нельзя начинать занятия в зале после влажной уборки. Необходимо дождаться его полного высыхания.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру-преподавателю необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала т.д.

Тренер-преподаватель должен организовать учебный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебном процессе. Однако нельзя не учитывать индивидуальные особенности учащихся, такие как уровень технической и физической подготовленности, состояние здоровья.

К организационным причинам, вызывающим получение травм учащихся при проведении учебного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера- преподавателя, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности

## Соревновательная деятельность

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

## Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практики проводятся на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией мас-рестлинга и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить план тренировок и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить план тренировок по мас-рестлингу и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказать помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий в наборе в группу.

# Самостоятельная работа:

Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня. Фиксация данных самоконтроля. Фиксация временных ограничений и противопоказаний к занятиям. Самоконтроль.

# Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение

Помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Материально-техническая база** | **Наличие** |
| 1 | Спортивный зал | Спортивный зал СШ СГО |
| 2 | Тренажерный зал | Спортивный зал СШ СГО |
| 3 | Спортивная экипировка | Спортивная форма, спортивные кеды для  зала. |
| 4 | Спортинвентарь | Помост для мас-рестлинга, палка, гири, штанги, турник, нарты, станок для жима  ног, скамья для жима лежа. |

# Учебно-методическая литература:

* учебники, пособия, ПК с доступом в интернет;
* наглядные пособия (видеозаписи тренировок, соревнований).

# Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно- спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения национальных видов спорта. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения национальных видов спорта.

# Организационно-методическая система

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы истории развития, правил, техники и тактики мас-рестлинга. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей.

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно- гигиенических требований к местам занятий, оборудованию, спортивному инвентарю.

К занятиям допускаются контингента обучающихся с 10 до 17 лет. В каждой группе наполняемость составляет минимально 15 человек. Прием осуществляется без требований к разряду, без сдачи квалификационных испытаний, на основе заявления родителей (законных представителей), желающих заниматься в спортивно- оздоровительной группе, прошедшие медицинский осмотри имеющие соответствующий документ (справку).

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала.

# Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

* Теоретические и групповые практические занятия,
* Календарные соревнования,
* Учебные и товарищеские встречи,
* Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
* Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия **Методы организации и проведения образовательного процесса:** *Словесные методы*:
* Описание
* Объяснение
* Рассказ
* Разбор
* Указание
* Команды и распоряжения
* Подсчёт

*Наглядные методы:*

* Показ упражнений и техники приёмов
* Использование учебных наглядных пособий
* Видеофильмы
* Жестикуляции

*Практические методы*:

* Метод упражнений
* Метод разучивания по частям
* Метод разучивания в целом
* Соревновательный метод
* Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

**Основные средства обучения:**

* Упражнения для изучения техники, тактики по мас-рестлингу
* ОФП
* СФП

***Воспитательная работа.***

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

*Методологические и методические принципы воспитания:*

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.
2. Педагогические принципы воспитания:

* Гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов, интересов занимающихся);
* Воспитание в процессе спортивной деятельности;
* Индивидуальный подход;
* Воспитание в коллективе и через коллектив;
* Сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
* Комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
* Единство обучения и воспитания.

*Главные направления воспитательного процесса:*

* Государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность к Отечеству);
* Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение и доброту);
* Профессиональные качества (волевые, физические);
* Социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
* Социально-правовое (воспитывает законопослушность);
* Социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

*Основные задачи воспитания:*

* Мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
* Приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
* Преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
* Развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от национальности и вероисповедания;
* Формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
* Развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

*Методы и формы воспитательной работы в МАУ ДО СШ СГО* включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

*Основные формы воспитательной работы:*

* Индивидуальные и коллективные беседы с учащимися;
* Проведение встреч юных спортсменов с ветеранами спорта;
* Организация экскурсий, посещение музеев, выставок;
* Празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы;
* Показательные выступления;
* Анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения занимающихся;
* Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня: школа, город, район;
* Оформление стендов в отделениях по виду спорта, выпуск стенгазет, фотомонтажей о результатах деятельности отделения и о знаменательных датах;
* Информационные заметки, статьи о работе в средствах массовой информации;
* Организация и проведение походов выходного дня учащихся с привлечением родителей;
* Участие в субботниках, организуемых СШ СГО;
* Индивидуальные консультации с родителями;
* Коллективные разборы выступлений на соревнованиях, просмотр документальных и художественных фильмов и др.;
* Организация и проведение досуговых мероприятий: Веселые старты, Посвящение в спортсмены, День именинника, Новый год, шахматно-шашечные турниры и др.

**Раздел 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**5.1.Требования к результатам реализации программы**

Результатом реализации Программы является:

-формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники вида спорта;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление и сохранение здоровья спортсменов;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий на этапе начальной подготовки.

**5.2. Форма аттестации**

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится ежегодно в октябре и мае, в форме сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Итоговые испытания технической подготовленности учащихся проводятся в форме практических зачётов.

По теоретической части программы в форме собеседования.

Целью проведения аттестации учащихся является оценка уровня освоения ими дополнительной общеразвивающей программы по мас -рестлингу.

Задачи аттестации:

-анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по мас -рестлингу.

-выявление уровня подготовки учащихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико–тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях.

-внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

Для проведения промежуточной аттестации учащихся в учреждении создается комиссия. Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами комиссии.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация учащихся:

-теоретическая подготовка - в форме устного опроса;

-общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;

-специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;

-технико–тактическая подготовка – сдача практических зачётов;

-участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона).

**5.3. Оценочные материалы**

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех учащихся МАУ ДО СШ СГО. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с уровнем подготовки. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации учащемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения:

- Вис на перекладине (с)

- Прыжок в длину с места (см)

- Пресс за 30 с (кол-во раз)

- Отжимание (раз)

- Наклон вперед

- Бег 1 км

# 6. Список литературы.

1. Борохин М.И. Подготовка спортсменов по перетягивание палки «мас-тардыьыы» в Якутском государственном университете /Борохин М.И., Захаров А.А.// Материалы II Республиканской научно-практической конференции «Национальные виды спорта, народные игры в современной системе физического воспитания и образования». – Якутск, 2002. – С.109 –112.
2. Захаров А.А. Планирование тренировочного процесса спортсменов по мас-тардыьыы в Якутском государственном университете/ Захаров А.А., Захарова Я.Ю., Борохин М.И. // Материалы II Республиканской научно-практической конференции «Развитие физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) в начале XX Iвека: состояния, проблемы и перспективы». – Якутск, 2002. – С.32-34.
3. Кочнев В.П. Национальные виды спорта Республики Саха (Якутия): программа для ДЮСШ Республики Саха (Якутия). – Якутск, 1992. 96 с.
4. Кривошапкин П.И. Мас-тардыьыы. – Якутск, 1997. 68 с.
5. Марков П.И. Анализ техники ведущих спортсменов по перетягиванию палки (предварительные данные)/ Марков П.И., Захаров А.А. // Материалы II Республиканской научно-практической конференции «Национальные виды спорта, народные игры в современной системе физического воспитания и образования». – Якутск, 2002. – С. 115.
6. Соловьев И.П. Развитие физических качеств студентов, занимающихся перетягиванием палки// Материалы республиканской научно-практической конференции «Совершенствование подготовки специалистов в области физической культуры и спорта РС(Я)». –Якутск, 2005. – С. 151-152.
7. Шамаев Н.К. Особенности методики физического воспитания в условиях Севера. – Якутск, 1996. –116 с.

# Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
2. [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
3. Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021 гг. <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/>
4. Министерство спорта РС(Я) <https://minsport.sakha.gov.ru/>
5. Всероссийская федерация мас-рестлинга<https://www.mas-wrestling.ru/>
6. ГБУ РС (Я) «Республиканский центр национальных видов спорта им. В. Манчаары» [https://minsport.sakha.gov.ru/Podvedomstvennie-uchrezdenia/gbu-rs-ja-respublikanskij-](https://minsport.sakha.gov.ru/Podvedomstvennie-uchrezdenia/gbu-rs-ja-respublikanskij-tsentr-natsionalnyh-vidov-sporta-im-v-manchaary) [tsentr-natsionalnyh-vidov-sporta-im-v-manchaary](https://minsport.sakha.gov.ru/Podvedomstvennie-uchrezdenia/gbu-rs-ja-respublikanskij-tsentr-natsionalnyh-vidov-sporta-im-v-manchaary)