Отдел образования муниципального района
«Город Людиново и Людиновский район»
Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Согласовано методическим советом
от 29.09.2026 г.
Протокол № 2

Утверждаю
директор МКОУ ДО
«Дом детского творчества»
Т.А. Прохорова
01.10.2026 г.

Прохорова Татьяна Александровна
Подписано цифровой подписью: Прохорова Татьяна Александровна

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Мас-рестлинг – спорт сильных»
2 года обучения
(Базовый уровень)

Срок реализации: 2 год
Возраст детей: 12-17 лет

Бочкова Ирина Михайловна
методист

г. Людиново
2024 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 2 года, для детей 12-15 лет базового уровня освоения.

Программа позволяет дать основные представления обучающихся о мас-рестлинге (**мас** тардыһыы, перетягивание палки) — национальном виде спорта Якутии, признанным в Российской Федерации и введенным в 2003 году во Всероссийский реестр видов спорта.

Корни мас-рестлинга уходят далеко в прошлое. Немаловажным фактором его развития явились географическое расположение и климатические условия. Жизнь на Крайнем Севере, где очень продолжительная зима и температура доходит до 60 градусов мороза, а летом до 40 градусов жары - это постоянная борьба за выживание. Народ саха должен был поддерживать хорошую физическую форму для выживания в этом суровом климате. Для этого на протяжении многих поколений выработалась своеобразная система поддержки физического здоровья нации, частью которого является мас-рестлинг.

Мас-рестлинг помогает выработать такие двигательные и волевые качества как сила, ловкость, быстрота, выносливость, смелость и решительность. Нехитрый инвентарь позволяет заниматься этим видом единоборства практически круглый год. Он не требует специального помещения – им можно заниматься практически везде: в помещении, во дворе, на поляне.

Программа составлена в соответствии с требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных услуг) в социальной сфере;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года на перспективу до 2036 года»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
10. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. №19 «Об утверждении СП 2.4.4283-26 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (актуальный документ)
12. Устав муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества».
13. Положение о порядке разработки, согласования и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающихпрограмм.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Программа ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Данная программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Новизна программы заключается в том, что данная программа рассчитана для обучающихся МКОУ ДО «Дом детского творчества» занимающихся национальным видом спорта мас – тардыһыы (мас-рестлинг). И характеризуется наличием высокого потенциала возможностей активного вовлечения, учащихся среднего школьного возраста в процессы саморазвития, самосовершенствования и формирования гармонично развитой личности – посредством реализации потенциала удивительно самобытного и привлекательного вида спорта мас-рестлинга.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что при ее реализации, наряду с активными использованием упражнений по ОФП, предусматривается и специальная физическая подготовка обучающихся, что в совокупе способствует всестороннему развитию личности, духовно-нравственному росту, здоровому образу жизни. Программа позволяет расширить уровень физической и специальной подготовки обучающихся, раскрыть их индивидуальные способности в процессе тренировок и соревновательных этапов.

Программа – модифицированная, разработана на основе программы спортивной подготовки по виду спорта мас-рестлинг, на основе Федерального стандарта спортивной подготовки МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги Цуканов В.А., Ващенко А.С.

Педагогическая целесообразность реализации настоящей программы обусловлена важностью поставленных задач и подтверждается устойчивой, позитивной динамикой ее результативности; обобщением результатов независимой оценки качества образования в учреждении и положительных отзывов потребителей образовательных услуг. Программа «Мас-рестлинг - спорт сильных» нацелена на выполнение важной социально-педагогической миссии и направлена на развитие физических качеств ребенка, овладение техникой выполнения упражнений, развития способности самовыражения и самоконтроля.

Особенности возрастной группы

Обучение рассчитано на детей 12-17 лет

Уровень освоения программы – базовый

Объём программы- 432 часа

Срок освоения программы – 2 года

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа, с перерывом между академическими часами 10 минут.

Длительность одного академического часа 40 минут, так как населенный пункт г. Людиново Калужской области имеет статус «Зона проживания с льготным социально-экономическим статусом вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС".

Условия реализации программы:

Форма занятий – групповая.

Комплектация группы – 15-20 обучающихся.

Набор (индивидуальный отбор, тестирование) занимающихся осуществляется ежегодно.

В группы принимаются желающие заниматься спортом по заявлению родителей (законных представителей), с обязательным предоставлением справки о состоянии здоровья, не имеющие противопоказаний.

Перевод занимающихся в группу следующего года обучения производится приказом директора учреждения на основании результатов промежуточной и итоговой аттестации.

1.2. Цель и задачи 1 год обучения

Цель программы:

формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, развитие двигательных навыков; обучение детей техническим и тактическим приемам с дальнейшим применением их в спаррингах

Задачи 1 года обучения:

Обучающие

- научить пользоваться инвентарем и оборудованием для мас-рестлинга
- освоить основные технико-тактические приемы мас - рестлинга
- способствовать укреплению опорно-двигательной системы обучающихся
- расширить знания о спортивной дисциплине мас-рестлинг, о правилах проведения спортивных соревнований
- научить ставить и решать спортивные задачи

Развивающие

- развить основные физические качества, необходимые спортсмену мас – рестлинга (силы, выносливости, быстроты, координации)
- развить специальные спортивные навыки через освоение тактико-технических приемов мас-рестлинга

Воспитательные

- привить интерес к мас-рестлингу
- создать условия для формирования высоких моральных качеств: сознательности, ответственности, преданности, патриотизма
- обеспечить рост качеств коллективизма, дисциплинированности, самостоятельности и трудолюбия
- способствовать профилактике здорового образа жизни

1.3.Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	Общая физическая подготовка	98	10	88	Сдача нормативов

II	Специальная физическая подготовка	45	4	41	Сдача нормативов Участие в соревнованиях
III	Техническая подготовка	44	6	38	Участие в соревнованиях
IV	Тактическая подготовка	23	3	20	Участие в соревнованиях
V	Тестирование и контроль.	6	2	4	Тестирование, Зачет
Участие в спортивных соревнованиях		вне сетки			
	ИТОГО	**216**	**25**	**191**	

1.4.Содержание программы 1 года обучения

Раздел I. Общая физическая подготовка (98 ч.)
Теория (10 ч.)
Мас-рестлинг. Понятие о технике. (2 ч.) Краткие сведения о физиологии человека. Предупреждение травматизма (2 ч.) ОФП как обязательное условие двигательных навыков возможностей организма (2 ч.) Спортивные игры, эстафеты (2 ч.) Бег и его разновидности (2 ч.)
Практика (88 ч.)
Упражнения на выносливость, быстроту реакции, ловкость: прыжковые упражнения (2 ч.) Специальные беговые упражнения (2 ч.) Ускорения по звуковому сигналу (2 ч.) Ускорение с изменением направления движения (2 ч.) Медленный бег (2 ч.) Бег до 30 м с высокого старта (2 ч.) Челночный бег 3х10 м (2 ч.) Бег из различных исходных положений (2 ч.)
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передвижения на доске: Контрольные перемещения на доске (2 ч.) Упражнения для мышц ног и туловища (4 ч.)
Координация, ловкость, быстрота, правильная постановка ног, положения сед: *Легкая атлетика. Метание.*Метание малого мяча с места (2 ч.) Метание малого мяча с разбега с разбега (2 ч.) Метание малого мяча с разбега в цель (2 ч.) Метание малого мяча с разбега на дальность (2 ч.) *Комплекс упражнений с набивным мячом*: Эстафета с набивным мячом с различными передвижениями (2 ч.) *Легкая атлетика:* Прыжки в длину с места (2 ч.) Прыжки в длину с места с разбега с разбега с 3-х шагов (2 ч.) Прыжки в длину с разбега (2 ч.) Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед (2 ч.) Прыжки с высоты до 40 см (2 ч.) Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой (2 ч.) Упражнения с глубоким седом (4 ч.)
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники: Тяга штанги с носка (2 ч.) Вис на перекладине (2 ч.) Подтягивание (2 ч.) Ходьба с гирями (2 ч.) Скручивание. Рывок (2 ч.)
Упражнения для развития физических качеств: *Эстафеты:* Круговые, встречные и линейные эстафеты до 30 м (2 ч.) Баскетбол (ведение мяча на месте, в движении, передача мяча в парах на месте, ловля мяча) (4 ч.) мини-футбол (ведение и передача мяча) (2 ч.)
Упражнения для развития качеств, необходимых при технике перетягивания палки: Комплекс силовых тренировок (2 ч.) Упражнения в исходном положении стоя, лёжа (2 ч.) Упражнения на скамейках, со стульями (2 ч.) Силовые упражнения в парах (2

ч.) Упражнения с мячами (2 ч.) Силовые упражнения с гантелями (1-3 кг) (2 ч.) Силовые упражнения с короткими и длинными амортизаторами (2 ч.) Силовые упражнения с медицинболами (2 ч.) Комплекс силовых упражнений по станциям (2 ч.)

Раздел II. Специальная физическая подготовка (45 ч)

Теория (4 ч.)

Основные положения правил схваток. Правила соревнований. Нарушения. Жесты судий (2 ч.) Врачебный контроль и самоконтроль (2 ч.)

Практика (41 ч.)

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий: Ходьба на носках, ходьба скрестным шагом, в стороны и назад, на носках с высоким подниманием прямых и согнутых ног (2 ч.) Ходьба с выпадами в полуприседе, бег на месте с резким изменением направления, с различными положениями рук (2 ч.) Скоростной бег с остановкой (2 ч.) Бег-преследование со стартом и интервалом (2 ч.) Бег-преследование по прямой линии (2 ч.) Бег с забрасыванием голени назад, с прыжками, в упор в различном темпе (2 ч.) Перемещение приставными шагами (2 ч.) Бег с остановками и изменением направления, челночный бег, ускорения, повороты в беге (2 ч.) Бег на 5, 10, 15 м по сигналу из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе (4 ч.) Бег с отягощением (8 ч.) *Упражнения с гантелями:* Маховые и круговые движения руками стоя, стоя на коленях, сидя, лежа (2 ч.) сочетание движений рук и туловища (2 ч.) Сгибание и разгибание в локтевом суставе, выжимание гантели (2 ч.) Поднятие груза на месте и в движении (2 ч.) Упражнения в жиме и рывке (2 ч.) Приседание, выпрыгивание, подпрыгивание со штангой (2 ч.) Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости, скорости движения (2 ч.)

Раздел III. Технико-тактические подготовка. Технические приемы (44 ч.)

Теория (6 ч.)

Система соревнований. Технические приемы (2 ч.) Запрещенные действия и приемы. предупреждение за нарушение правил (2 ч.) Определение победителя в схватке и поединке. Технические функции судейской коллегии (2 ч.)

Практика (38 ч.)

Технические приемы «Ушницкий» (6 ч.) «Тяга верхней рукой» (6 ч.) «Ключ» (4 ч.) «Тяга с накручиванием» (4 ч.) «Шаг» (2 ч.), «Охсуу» (4 ч.), «Тяга сидя» (4 ч.), «Тяга в стойке» (4 ч.), «Тяга с перехватом» (2 ч.)

Раздел IV. Технико-тактические подготовка. *Тактические приемы* (23 ч.)

Теория (3 ч.)

Виды тактических приемов (2 ч.) Форма заявки об участии, протокол соревнований (1 ч.)

Практика (20 ч.)

Тактика перетягивания палки. Отработка тактики перетягивания палки (8 ч.) Прием рывка (4 ч.)

Техника выполнения приемов перетягивания палки (3 ч.)

Раздел V. Учебно-тренировочные схватки. Комплексная подготовка (6 ч.)

Теория (2 ч.)

Состояние и развитие мас-рестлинга (1 ч.)

Индивидуальная техника защиты и нападения (1 ч.)

Практика (4ч.)

Индивидуальных действий участников схватки (2 ч.)

Навыки судейства соревнований (1 ч.) Навыки взаимодействия партнеров (1 ч.)

1.5.1. Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

основы технико-тактических приемов мас-рестлинга

правила проведения спортивных соревнований по мас-рестлингу

Обучающиеся будут уметь:

пользоваться инвентарем и оборудованием для мас-рестлинга

ставить и решать спортивные задачи

самостоятельно выполнять упражнения, укрепляющие опорно-двигательную систему

Личностные:

проявлять интерес к мас-рестлингу

формирование высоких моральных качеств: сознательности, ответственности, преданности, патриотизма

проявлять качества коллективизма, дисциплинированности, самостоятельности и трудолюбия

Метапредметные:

будут развиваться основные физические качества, необходимые спортсмену мас – рестлинга (сила, выносливость, быстрота, координация)

будут формироваться специальные спортивные технико-тактические навыки мас-рестлинга

1.2.1.Цель и задачи 2 год обучения

Цель программы:

формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, развитие двигательных навыков; обучение детей техническим и тактическим приемам с дальнейшим применением их в спаррингах

Задачи 2 года обучения:

Обучающие

- научить способам рационального распределения спортивной нагрузки
- освоить общие знания об антидопинговых правилах
- способствовать овладению навыков самоконтроля
- расширить знания о технико-тактических приемах спортивной дисциплины мас-рестлинг

Развивающие

- развивать основные физические качества, влияющие на спортивную результативность: силовые, скоростно-силовой выносливости, ловкости, координации движений
- развить специальные спортивные навыки для достижения результатов

Воспитательные

- привить устойчивый интерес к силовым видам спорта
- создать условия для формирования моральных, волевых и эстетических качеств
- обеспечить рост дисциплинированности, самостоятельности
- способствовать ценностным ориентациям на здоровый образ жизни

1.3.1.Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	Общая физическая подготовка	94	10	84	Сдача нормативов

II	Специальная физическая подготовка	44	3	41	Сдача нормативов Участие в соревнованиях
II	Техническая подготовка	42	7	35	Участие в соревнованиях
IV	Тактическая подготовка	30	3	27	Участие в соревнованиях
V	Тестирование и контроль.	6	2	4	Тестирование, Зачет
Участие в спортивных соревнованиях		вне сетки			
	ИТОГО	**216**	**25**	**191**	

1.4.1.Содержание программы 2 года обучения

Раздел I. Общая физическая подготовка (94 ч.)

Теория (10 ч.) Роль физических упражнений в укреплении здоровья (1ч.) Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма (1 ч.) Общие понятия о строевых упражнениях и командах (1 ч.) Национальные спортивные игры народов севера России(1ч.) Строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов (1 ч.) Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь при травмах (1 ч.) Физиологические основы спортивной тренировки и система восстановительных мероприятий (1ч.) Оборудование, инвентарь, место занятий, подготовка и уход за спортивным инвентарем (1 ч.) Морально-волевой облик спортсмена, психологическая подготовка (1 ч) Основной словарь мас-рестлинга (1 ч.)

Практика (84 ч.) *Упражнения без предметов для мышц шеи, рук и плечевого пояса*: Выполнение упражнений и команд без предметов. Шеренга, ряд, колонна, фланг, дистанция, интервал, основная стойка (1 ч.) *Упражнения для рук:* Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад и в стороны из положения стоя, на коленях, на полу, на скамейке, лежа, движение согнутыми руками в различном темпе, круговые движения (2 ч.) *Упражнения для рук* в упоре лежа, руки на скамейке, на полу – сгибание и выпрямление рук, подпрыгивание на руках, передвижение с использованием гимнастической скамейки (2 ч.) *Упражнения для ног:* из основной стойки движения с различными положениями, выпады, пружинистые движения (2 ч.) Подскоки и прыжки в различном темпе и положении, с продвижением (2 ч.) Ходьба и бег с высоким подниманием голеней. Беговые движения в упоре (2 ч.) Прыжки с подтягиванием коленей, выпрыгиванием, из присяда, полуприсяда (2 ч.) *Упражнения для мышц туловища*: Переход в положение сидя с различным положением рук, из положения лежа, переход из положения лежа боком, прогибание туловища назад (2 ч.) Парные и групповые упражнения (2 ч.) Игры с элементами сопротивления (1 ч.) *Ходьба и упражнения в беговом темпе:* Ходьба и бег на носках, скрестным шагом, в стороны и назад, с высоким подниманием прямых и согнутых ног (1 ч.) Ходьба с выпадами в полуприседе, бег на месте с резким изменением направления, с различным положением рук, с переменой темпа (2 ч.) Игровые упражнения с элементами бега Игровые упражнения с элементами бега (2 ч.) Бег-преследование по прямой, с поочередным стартом (2 ч.) Коллективный бег-преследование. Забег с общим стартом (2 ч.) Бег-преследование со стартом и интервалом, с остановкой (2 ч.) Бег-преследование в колонне, встречный бег (2 ч.) Челночный и

эстафетный бег (2 ч.) Бег с препятствиями, с высоким подниманием бедра, с забрасыванием бедра (2 ч.) Бег с прыжками, бег в упоре в различном темпе (2 ч.) *Акробатические упражнения*: Кувырок (вперед, в сед, в высокий угол в седе, в стойку на голове) (1 ч.) Кувырок вдвоем, через партнеров, с опорой на спину партнера (2 ч.) Переворот вперед с поддержкой, боком с прыжком (с разбегу через препятствие) (2 ч.) Мост из положения на спине с опорой, через стойку, с помощью партнера и без (2 ч.) Стойка на лопатках, на голове и руках, ходьба на руках, сгибание и разгибание рук с опорой (2 ч.) Эстафета с акробатическими элементами (1 ч.) Упражнения в сопротивлении парные, групповые, со снарядами и без (2 ч.) *Упражнения со скакалкой:* Прыжки на двух ногах, поочередно, с двойным, тройным вращением скакалки (2 ч.) *Упражнения с набивными мячами:* наклоны, прогибы, вращения (2 ч.) Броски, толкание, метание (2 ч.) *Упражнения с теннисным мячом:* броски, ловля, перебрасывание, метание, ловля (2 ч.) *Упражнения с гантелями*: Маховые и круговые движения руками стоя, на коленях, сидя, лежа (2 ч.) *Упражнения с гантелями:* сочетания движения рук и туловища, кистей (2 ч.) Упражнения в жиме и рывке (2 ч.) Упражнения в приседе, наклоны, повороты (2 ч.) Отжимания отягощения, подскоки, прыжки, выпрыгивания (2 ч.) Ходьба с перекатом, с выпадами без прыжка и с прыжком (2 ч.) Метание гири вперед и назад (2 ч.) Подбрасывание гири с рук на руки (2 ч.) Толчок штанги различного веса на количество раз (2 ч.) Приседания, выпрыгивание, подпрыгивание со штангой (2 ч.) *Легкоатлетические упражнения*: Бег с низкого и высокого стартов, с максимальной скоростью 10, 30, 60, 100 м (2 ч.) Бег с изменением скорости, по наклону и пересеченной местности (2 ч.) Бег с препятствиями, барьерный бег (2 ч.) Легкоатлетическая эстафета (бег, прыжки, метание) (2 ч.)

Раздел II. Специальная физическая подготовка (44 ч)

Теория (3 ч.) Специальная физическая подготовка и её роль в спортивной тренировке (1 ч.) Планирование спортивной тренировки(1 ч.) Действие участников во время тренировки. Оценка приемов и действий (1 ч.)

Практика (41 ч.) Упражнения с малыми отягощениями с околопредельной скоростью движения (2 ч.) Прыжковые упражнения с различной степенью утяжеления (2 ч.) Прыжковые упражнения без утяжеления (одиночные прыжки с места, с разбега)(2 ч.) Метание, бросание набивных мячей, ядра, ручного мяча (2 ч.) Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, с прыжками (2 ч.) Бег на отрезки и на время с ходу 30,60,100 м (2 ч.) Эстафеты с элементами различной степени утяжеления (2 ч.) Упражнения с максимальным весом (1 ч.)*Упражнения с гирями:* Жим гири одной рукой стоя (2 ч.) Жим гири одной рукой лежа (2 ч.) Тяга гири в наклоне (2 ч.) Тяга гири в планке (2 ч.) Выпады и приседания с гирей (2 ч.) *Упражнения со штангой*: Становая тяга (2 ч.) Приседание со штангой (2 ч.) Жим штанги стоя (2 ч.) Жим штанги лежа (2 ч.) *Спортивные игры:* Волейбол (2 ч.) Ручной мяч (2 ч.) Футбол (2 ч.) Баскетбол (2 ч.)

Раздел III. Технико-тактические подготовка. Технические приемы (42 ч.)

Теория (7 ч.) Турнир. Особенности подготовки к турнирам по мас-рестлингу (1 ч.) Технические приемы атаки (1 ч.) Подготовка мест проведения соревнований (1 ч.) Правила. Организация и проведение соревнований (1 ч.) Система соревнований. (1 ч.) Акт приема места проведения соревнований (1 ч.) Судейская коллегия. Жесты и команды судей (1 ч.)

Практика (35 ч.) Технический прием «Обратная тяга», отработка приема (4 ч.) Технический прием «Ушницкий», отработка приема «Ушницкий» (4 ч.) Технический прием «Попеременная тяга», отработка приема «Попеременная тяга» (4 ч.) Технический прием «Тяга с накручиванием», отработка прием (4 ч.) Технический прием «Ключ», отработка приема (3 ч.) Технический прием «Тяга с перехватом», отработка приема (4 ч.) Технический прием «Зашагивание», отработка приема (2 ч.) Технический прием «Шаги», отработка

приема (2 ч.) Технический прием «Тяга сидя», отработка приема (4 ч.) Технический прием «Тяга в стойке», отработка приема (4 ч.)

Раздел IV. Технико-тактические подготовка. Тактические приемы (30ч.)
Теория (3 ч.) Действия, приемы, предупреждения, определение победителя (1 ч.) Выбывание из соревнований. Предупреждение за нарушение правил (1 ч.) Спорное положение. Обучение подачи протеста. Интерпретация правил (1 ч.)
Практика (27 ч.) *Тактика атакующей тактики:*Стартовая атака. Силовой и темповый прессинг (1 ч.) Срыв первой атаки соперника (2 ч.) Отработка навыков атакующей тактики (2 ч.) *Атакующе-выжидающая тактика.* Выжидание с палкой на территории противника в положении «пенёк» (1 ч.) Выжидание с палкой на уровне доски упора, на своей территории (2 ч.) *Тактика удержания палки на середине:* Энергитическое изматывание противника (2 ч.) Отработка тактики удержания палки на середине (2 ч.) *Тактика удержания палки на стороне соперника:* Вызов активности (1 ч.) Отработка тактики удержания палки на стороне соперника (2 ч.) Отработка навыков индивидуальных действий участников схватки (4 ч.) Отработка навыков способов захвата. Работа по распусканию захвата (4 ч.) Отработка в парах навыков хвата внутреннего и наружнего (4 ч.)

Раздел V. Учебно-тренировочные схватки. Комплексная подготовка (6 ч.)
Теория (2 ч.) Ознакомление с поправками правил и непредвиденными событиями (1 ч.) Понятие допинга, история его возникновения. Антидопинговая политика РФ и ее реализация (1 ч.)
Практика (4ч.) Отработка навыков индивидуальных действий участников схватки (1 ч.) Контрольные учебно-тренировочные схватки (3 ч.)

1.5.2. Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:
технико-тактические приемы спортивной дисциплины мас-рестлинг
общие антидопинговые правила

Обучающиеся будут уметь:
рационально распределять спортивную нагрузку
овладеют навыками самоконтроля

Личностные:
будут проявлять устойчивый интерес к силовым видам спорта
проявлять дисциплинированность и самостоятельность
будут формироваться моральные, волевые и эстетические качества
будут ценностно сориентированы на здоровый образ жизни

Метапредметные:
будут развиты основные физические качества, влияющие на спортивную результативность: силовые, скоростно-силовой выносливости, ловкости, координации движений
будут формироваться специальные спортивные навыки для достижения результатов

1.6. Программа воспитания.

1.6.1.Пояснительная записка

В соответствии с законодательством Российской Федерации воспитательный компонент дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности ориентирован на гармоничное развитие личности, формирование нравственных качеств, дисциплины и ценностного отношения к здоровью через регулярные **занятия спортом: общей физической подготовкой (ОФП)**, **спортивными играми и ГТО.**

1.6.2. Цель и задачи

Цель воспитательной работы:

развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

- создать условия для развития исполнительности, ответственности, самостоятельности;
- привить устойчивый интерес к **спорту: общей физической подготовкой (ОФП)**;
- обеспечить рост качеств настойчивости, выдержки, самообладания; уважительного отношения к педагогу, сопернику, окружающим;
- способствовать профилактике здорового образа жизни, через ведение активного образа жизни.

Ценностно-целевую основу воспитания детей составляют целевые ориентиры воспитания, как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры воспитания по программе:

- воспитание у обучающихся гражданского патриотизма, осознания единства народа России и Российским государством через историю настоящего, прошлого и будущего;
- воспитание готовности к защите Родины, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского общества, сохранять и защищать историческую правду;
- деятельно-ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учѐтом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;
- установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;
- ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для

создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учѐтом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда; - навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;
- ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учѐтом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;
- опыта социально значимой деятельности в волонтѐрском движении физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Основной целевой ориентир воспитания заданный «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» направлен на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия на занятиях, в выполнении совместных упражнениях, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей), выступлениях на соревнованиях.

1.6.3. Формы и методы

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учѐтом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности объединения на месте реализации программы в учреждении дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учѐтом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями коллективе детей друг с другом, их отношением к педагогам, к выполнению самостоятельных заданий по программе.

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путѐм опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после еѐ завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определѐнных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся, оценивая, что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур-опросов, используются только в виде агрегированных усреднѐнных и анонимных данных.

1.6.4. Календарный план воспитательной работы (составляется ежегодно) вынесен в «Рабочую программу». (Приложение 1).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно - тематический план

(составляется ежегодно) вынесено в «Рабочую программу» (Приложение 1**)**

2.2. Условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение
(указать материалы, используемые для реализации программы)

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

Наличие: 1. Спортивного зала для занятий с обучающимися и спортивного инвентаря (помост, палка и доска для мас-рестлинга, штанги, гантели, медицинболы, мячи большого и малого размеров, скакалки, скамья для жима, стенка гимнастическая, турники)

Наглядное обеспечение

(материалы, используемые для реализации программы)

1.Видеоматериалы соревнований по мас-рестлингу.
2.Информационные материалы Всероссийской федерации мас-рестлинга.

Дидактическое обеспечение

включает в себя специальную и дополнительную литературу, разработки отдельных методических аспектов необходимых для проведения занятий (Приложение 2).
Используются материалы **Библиотека международной спортивной информации.**

2.3. Формы аттестации

Два раза в год проводится промежуточная и итоговая аттестация, которая отслеживает личностный рост обучающегося по следующим параметрам:

- *усвоение знаний по базовым темам программы*
- *овладение умениями и навыками, предусмотренными программой*
- *формирование коммуникативных качеств*

Используются следующие формы проверки:
практические спортивные занятия, демонстрирующие навык усвоения материала
Методы проверки:
тестирование, сдача нормативов, зачет, участие в спортивных соревнованиях

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- тестирование
- спаренги

Формы итоговой аттестации обучающихся:

- функциональное тестирование
- соревнование

2.4. Контрольно-оценочные материалы

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого обучающегося.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся и текущий учет - на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке, что способствует повышению уровня тренировочного процесса.

Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки обучающихся позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат)
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки

Нормативы по физической и технической подготовке обучающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности спортсменов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Контроль за выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке осуществляется в форме тестирования 2 раза в год в конце каждого этапа подготовки.

Диагностика спортивной подготовки обучающихся проводится по 3-х балльной шкале

Диагностика общей и специальной физической подготовки:

- Бег на 5, 10,15м по сигналу из исходного положения.
- Прыжок в дину с места отталкивания двумя ногами, с приземлением на обе ноги.
- Исходное положение - Упор лежа. Сгибание и разгибание рук.
- Исходное положение - Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 секунд, 1 минуты.
- Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касаясь пола пальцами рук
- Исходное положение - вис хватом сверху лежа на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.
- Исходное положение - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук.
- Становая динамометрия.
- Кистевая динамометрия.
- Технико-тактическое мастерство.

Критерии оценки выполнения

Условные обозначения:

1 – низкий уровень

2 – средний уровень

3 – высокий уровень

Высокий уровень – спортивные навыки сформированы

Средний уровень – спортивные навыки находятся в стадии формирования

Низкий уровень – спортивные навыки не сформирован

2.5. Методическое обеспечение

Важнейшей задачей участия обучающегося в программах дополнительного образования является расширение сферы его самостоятельности, под которой понимается преодоление им обособленности, приобретение навыков коммуникации и умения осваивать и применять без непосредственной посторонней помощи знания и навыки для решения повседневных задач.

Используемые образовательные технологии (элементы технологии)

- личностно-ориентированная технология
- развивающего обучения
- педагогической поддержки
- коллективного взаимообучения
- создания ситуации успеха
- здоровьесбережения и др.

Используемые технологии воспитательной и развивающей деятельности (элементы технологии)

- педагогики сотрудничества
- дидактической игры
- ситуативные технологии

Этапы реализации программы: в соответствии со структурой программы, этапы ее реализации представлены в виде укрупненных дидактических единиц – учебных тем, которые выстраиваются в учебном плане в соответствии с принципами последовательности изложения, непрерывности обучения и усвоения знаний «от простого – к сложному».

Методические принципы

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

2.5.1. Электронные образовательные ресурсы

1. http://www.abcsport.ru/ Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
2. http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
3. http://www.school.edu.ru Российский образовательный портал.
4. https://www.mas-wrestling.ru (**Всероссийская Федерация мас-рестлинга**)
5. http://www.minsport.gov.ru/sport/ (**Минспорта РФ**):
6. Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
7. Единый календарный план Межрегиональных, Всероссийских и Международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о Всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/
8. http://bmsi.ru (**Библиотека международной спортивной информации**)

2.6. Календарный учебный график

Составляется ежегодно и вносится в отдельный документ (Приложение 2)

2.6.1. Программа воспитания

обновляется ежегодно и внесена в Рабочую программу

2.7. Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: / Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990.
2. Абсалямов Г.Ш. Национальные виды спорта в РСФСР: / Г. Ш. Абсалямов. – М., 1967.
3. Баженов С.М. Здоровье детей – общая задача. – М., 1987.

4. Бельды В.Ч., Готмахер П.Я. Физическое воспитание народностей Приамурья; методические рекомендации /Краев. советск. ВДФСО профсоюз/. – Хабаровск, 1988.
5. Волков Н.Н. и др. Национальные виды спорта Якутской АССР. Якутск, 1982.
6. Григорьев И.Ю. Якутские прыжки; правила соревнования. – Якутск, 2012.
7. Захаров А.А. Мас-реслинг. Учебное пособие. – Якутск, 2011
8. Иванов В.Ф. Историко-этнографическое изучение Якутии: / В. Ф. Иванов. – М.,1974.
9. Кочнев В.П. и др. Национальные виды спорта в Республике Саха (Якутия). Правила соревнований. – Якутск, 2002.
10. Кривошапкин П.И. Масс-реслинг. Биохимические основы тактики и методики. – Якутск, 2014.
11. Кочнев В.П. О национальных видах спорта в Якутии. / В.П. Кочнев. – Якутск, 1971.
10. Кочнев В.П. Программа по национальным видам спорта для ДЮСШ, утвержденная коллегией Государственного комитета РС (Я) по физической культуре и спорту, Министерством образования РС (Я), ГУ «РЦНВС» им. В. Манчаары, Якутск 2010
12. Национальные виды спорта Якутской АССР. Программа и методические указания для студентов отделения физического воспитания / Кочнев В.П., ЯГУ – Якутск, 1985.