

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

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2024 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МКОУ ДО  
«Дом детского творчества»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Прохорова  
30.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Мас-рестлинг спорт сильных»**

**Возраст обучающихся: 12-15 лет  
Срок реализации: 2 года**

Каунов Иван Русланович  
педагог дополнительного образования

г. Людиново, 2022 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. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

8. Устав муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества».

9. Положение о порядке разработки, согласования и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

**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 – тардыны (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 количестве часов, отведенных на обучение. Для обучения по программе набираются дети, окончившие обучение по одногодичной программе «Мас-рестлинг», а также дети, желающие заниматься и сдавшие нормативы предъявляемые к данному этапу обучения.

**Программа, модифицированная** на основе программы спортивной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг» разработанной 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 12-15 лет

**Уровень освоения программы** – базовый,

**Объем программы**-432 часа

**Срок освоения программы** – 2 года

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа. Длительность одного академического часа 40 минут, так как г. Людиново имеет статус зона проживания с льготным социально-экономическим статусом вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС".

**Условия реализации программы:** Для обучения по программе набираются дети не имеющие ограничений по состоянию здоровья, окончившие обучение по одногодичной программе «Мас-реслинг», а также дети, желающие заниматься и сдавшие нормативы предъявляемые к данному этапу обучения по заявлению родителей. Набор (индивидуальный отбор, тестирование) занимающихся осуществляется ежегодно.

**Прием на этап начальной подготовки.**

В группы начальной подготовки принимаются обучающиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом, по заявлению родителей (законных представителей), с обязательным предоставлением справки из физкультурного диспансера о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься избранным видом спорта.

**Прием на тренировочный этап.**

В тренировочные группы принимаются лица из числа одаренных способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную спортивную подготовку не менее одного года, выполнившие переводные нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. В исключительных случаях на тренировочный этап могут быть зачислены лица, не прошедшие начальную подготовку, но показавшие по результатам контрольных нормативов соответствие данному этапу подготовки. Контрольно-переводные нормативы по периодам подготовки устанавливаются данной программой.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на тренировочном этапе, не выполнившим разрядные требования для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства, но регулярно выступающим на соревнованиях и показывающим стабильный спортивный результат, на основании решения Методического объединения отделения предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на тренировочном этапе до выполнения спортивного разряда КМС.

**Прием на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

Перевод по периодам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Перевод занимающихся в группу следующего года обучения производится приказом директора школы на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе спортивного совершенствования – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «мастер спорта России».

Занимающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие предъявляемые программой подготовки требования, могут быть переведены раньше срока приказом директора школы на основании решения (тренижерского) совета при персональном разрешении врача медицинского учреждения.

Спортсмены, не сдавшие контрольно-переводные нормативы, могут остаться на повторный год спортивной подготовки, но не более одного раза. На основании решения Тренижерского совета, спортсмены, повторно не сдавшие контрольно-переводные нормативы, могут быть переведены на обучение на платной основе, в спортивно-оздоровительную группу или отчисляются.

## 1.2. Цель и задачи

**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:

### Обучающая:

- научить пользоваться инвентарем и оборудованием для мас-рестлинга;
- отработать технику и тактику перетягивания палки в мас - рестлинге;

### Развивающая:

- развить основные физические качества, необходимые спортсмену по мас – рестлингу (силы, выносливости, быстроты, координации);
- развить специальные навыки кратковременно напрягать все мышцы.
- привить навыки здорового образа жизни,
- популяризировать мас-рестлинг среди обучающихся г. Людиново.

### Воспитывающая:

- воспитывать любовь к Родине;
- воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие;
- способствовать профилактике вредных привычек.
- воспитывать спортивный интерес среди обучающихся.

### Правила вида спорта

Два мас-рестлера садятся друг против друга, упираясь ступнями в доску, и стремятся перетянуть короткую деревянную палку на свою сторону. В отличие от других видов единоборств, в перетягивании палки нет прямого контакта соперников: они не наносят друг другу ударов, не скручивают руки и ноги, как в борьбе. Выигрывают те, кто имеет сильные руки, цепкие пальцы и крепкий позвоночник. Поединок может длиться весьма долго, все зависит от упорства соперников. Вид спорта очень демократичный, так как в нём могут принимать участие как мужчины, так и женщины, а также дети и ветераны.

Каждая встреча проходит до 2 побед и может состоять из 2 или 3 схваток. Победа в схватке присуждается спортсмену, если он:

- вырвал палку из рук соперника;
- перетянул соперника через доску упора вместе с палкой;
- соперник оторвал обе ступни от доски упора;
- соперник получил второе предупреждение в данной схватке;
- соперник перенес одну ногу через доску упора и коснулся помоста или участника;
- соперник отпустил руку от палки;
- соперник касается доски упора и/или боковой опоры туловищем и/или головой, коленом, бедром;
- соперник упирается стопой о боковую опору (наступил на боковую опору).

Сегодня соревнования по этому виду спорта проводятся на помосте размером 4х5 м, высотой не более 0,8 м. В современном мас-рестлинге, начиная с 80-х годов прошлого века, правила несколько видоизменились – раньше палку просто тянули, сидя неподвижно, а позже молодые энтузиасты этого вида начали применять разные приемы, пробежку по доске с целью выбить из равновесия противника, ввели ограничение по времени поединка. Победитель должен выиграть две схватки из трех.

### **1.3. Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности**

Спортивный отбор - это система организационно-методических мероприятий, включающих тренерские, психологические, социологические и медико-биологические методы исследования, на основании которых выявляются способности детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта.

Спортивный отбор исходит из требований определенного вида спорта, с учетом которых осуществляется отбор наиболее способных для него людей. Одной из составляющих спортивного отбора необходимо считать разработку критериев, позволяющих раннее диагностирование врожденных особенностей двигательной одаренности.

Наблюдаются периоды ускоренного и замедленного развития, нередко отмечается ранее проявление спортивных способностей, можно встретить и детей с замедленными темпами. Иногда такой путь развития более перспективный. Отсутствие ранних высоких достижений не означает, что большие способности не проявятся в дальнейшем.

Необходимо выделить три разновидности способностей:

1. Общие способности: здоровье, физическое развитие, трудолюбие, настойчивость, работоспособность, интересы, склонности.

2. Общие элементы спортивных способностей: быстрое освоение спортивной техники, умение адаптироваться к значительным мышечным напряжениям, высокий уровень функциональной подготовки, способность преодолевать утомление, успешное восстановление после нагрузок.

3. Специальные элементы спортивных способностей: быстрый прирост спортивных результатов, высокий уровень развития специальных качеств, высокая мобилизация, готовность и устойчивость в условиях противоборства с противником.

Система прогнозирования позволяет правильно укомплектовать спортивные группы наиболее способными и наиболее перспективными спортсменами, а с другой стороны – помогает новичку найти тот вид спорта, к которому у него имеется больше задатков, и в полной мере раскрыть свои потенциальные возможности.

Правильное осуществление спортивного отбора и прогнозирования обеспечивает наиболее эффективное создание и реализацию соревновательного потенциала.

При осуществлении спортивного отбора и прогнозирования необходимо соблюдать ряд принципов:

- Общая гласность. Всем заинтересованным лицам должны быть известны критерии отбора, сроки завершения отбора и сроки объявления решения.

- Обеспечение равных возможностей для всех претендентов на звание кандидатов в сборную команду (система привлечения спортсменов к участию в тренировочных сборах, допуска к соревнованиям, система проведения самих соревнований).

- Стимуляция спортсменов к достижению высоких результатов. Система отбора должна быть построена так, чтобы спортсмен показал наивысший результат в главных соревнованиях тренировочного года.

- Опора на установленные основные критерии мастерства спортсмена. Это уровень спортивных достижений, стабильность вступления в соревнования, перспективность роста.

Определенное значение при отборе кандидатов в сборную команду приобретают нравственные качества: уровень моральной, интеллектуальной, эстетической и волевой направленности. Конкретное содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она заключается в системе тренерских, медико-биологических и психических показателей (уровень физических качеств, специфических для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей

нервной деятельности). Учитываются исходящий уровень, изменение показателей обследования с возрастом и под влиянием тренировки, связь этих показателей со спортивными достижениями. Огромное значение имеет качество отбора для успешности многолетней подготовки спортивных резервов.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования.

#### 1. Контрольные испытания

Контрольные испытания позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

#### 2. Медико-биологические методы

На основе медико-биологических методов выявляются морфо-функциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Морфологические показатели: рост, масса тела, относительная длина рук и ног, соотношение туловища и ног и другие показатели. На основании этих показателей определяется насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

Физиологические показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и реакция на нагрузку, ЧД, ЖЕЛ, степ-тест, проба Ромберга, подвижность в суставах, позвоночнике и др.

На протяжении всего испытательного срока занимающиеся подвергаются медицинскому освидетельствованию, которое должно исключить наличие скрыто протекающих патологических изменений в организме спортсмена, препятствующих занятиям спортом в объеме, предусмотренном программой спортивной школы.

#### 3. Психологические методы.

Научные исследования подтвердили зависимость спортивных достижений от психических особенностей спортсмена, которые в значительной степени обусловлены свойствами высшей нервной деятельности. Исследования этих свойств выявили их влияние на успешность обучения и тренировки, уровень достижений, способность демонстрировать результаты в напряженных условиях соревнований. В ряде исследований отмечается зависимость между свойствами высшей нервной деятельности и спортивной специальностью. Каждый вид спорта требует наличия у спортсмена таких свойств процессов возбуждения и торможения, которые бы в полной мере обеспечивали достижение спортивного мастерства именно в данной специализации.

#### 4. Социологические методы.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Социологические критерии включают характеристику мотивов, интересов и запросов спортсменов: показатели, характеризующие формирующее влияние спорта, семьи, коллектива на индивида.

### 1.4. Структура системы многолетней подготовки

**Система многолетней спортивной подготовки включает<sup>1</sup>:**

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,

<sup>1</sup>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.312-314.

- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

### **Основные элементы спортивной подготовки<sup>2</sup>:**

1) Определение: *Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой)* называется педагогический<sup>3</sup> процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

Определение: *Теоретической подготовкой* называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Определение: *Технической подготовкой* называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Определение: *Тактической подготовкой* называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Определение: *Физической подготовкой* называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Определение: **ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Определение: **СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Определение: *Психической подготовкой* называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и

<sup>2</sup>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.333, 352, 361, 364.  
Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.

<sup>3</sup>Педагогика[< гр.país (paidos) дитя + agō веду] – наука о воспитании, образовании, обучении.



изучение материала на четырех этапах (таблица 2).

**Таблица 2**  
**Структура многолетней спортивной подготовки<sup>4</sup>**

| Стадии <sup>5</sup>                                 | Этапы спортивной подготовки              |             |                                                |                              |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------|------------------------------|
|                                                     | Название                                 | Обозначение | Продолжительность                              | Период                       |
| Базовой подготовки                                  | Начальной подготовки                     | НП          | До 2 лет                                       | 1-й год                      |
|                                                     |                                          |             |                                                | Свыше 1-го года              |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | Тренировочный (спортивной специализации) | Т(СС)       | До 2 лет<br>Свыше 2 лет                        | Начальная<br>Углубленная     |
|                                                     | Совершенствования спортивного мастерства | ССМ         | Без ограничения с учётом спортивных достижений | специализация<br>Весь период |
|                                                     | Высшего спортивного мастерства           | ВСМ         |                                                |                              |

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре.

**Микроцикл тренировочного процесса** – повторяющийся цикл чередующихся различных по характеру тренировок. Обычно практикуют 1- и 2-недельные микроциклы.

**Мезоцикл тренировочного процесса** – совокупность микроциклов, объединенная планом решения некоторой задачи подготовки. Задача мезоцикла представляет собой часть задачи тренировочного этапа. Продолжительность мезоцикла обычно 1-2 месяца. Название общепринято, однако его вряд ли можно считать вполне удачным: мезоциклы могут и не повторяться, т.е. цикличности как таковой вообще нет.

**Макроцикл тренировочного процесса** – годичный(либо полугодовой, если в каждом полугодии планируется серия основных соревнований) цикл, содержащий структуру последовательности этапов:

**(Подготовительный)→(Предсоревновательный)→(Переходный).**

Уровни тренировочного процесса указаны в таблице №3.

**Таблица 3**  
**Уровни тренировочного процесса**

| Уровни         | Основные элементы          | Время                                                                                                                                                            |
|----------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Микроструктура | Тренировочное занятие      | Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ –до 4 часов                                                                                       |
|                | Тренировочный день занятий | При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 астрономических часов                                            |
|                | Микроцикл                  | ≈ неделя                                                                                                                                                         |
| Мезоструктура  | Мезоцикл                   | Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов                                                                                                        |
| Макроструктура | Макроцикл                  | Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. |

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом<sup>6</sup> (Подготовительный период)→(Соревновательный

<sup>4</sup> Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.32. П.1. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.3.1.1. Таблица 4. П.3.2.3.

<sup>5</sup>Стадия [< гр.stadion стади – ед.длин] – определённая ступень в развитии.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.379. Таблица.

<sup>6</sup>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.

период)→(Переходный период).

Структура основного макроцикла приведена в **таблице №4**.

**Таблица 4**  
**Структура основного макроцикла**

| Периоды              | Этапы                       | Структура этапа                                                                        |
|----------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| I. Подготовительный  | Общеподготовительный        | 1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла<br>2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла |
|                      | Специально подготовительный | 2-3 мезоцикла                                                                          |
| II. Соревновательный | Развитие спортивной формы   | 4-6 микроцикла                                                                         |
|                      | Предсоревновательный        | 2 мезоцикла                                                                            |
| III. Переходный      | Восстановительный           | Зависит от этапа тренировочного процесса                                               |

## I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2. Структура тренировочного процесса

Тренировочный процесс состоит из относительно законченных структурных единиц, в рамках которых и происходит построение спортивной тренировки в любом виде спорта. В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру (Л.П. Матвеев).

**Микроструктура** - это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

**Мезоструктура** - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

**Макроструктура** - структура больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодовых, годовых и многолетних).

Построение тренировки на основе различных циклов позволяет систематизировать задачи, средства, методы тренировки; величину тренировочных воздействий, восстановительные процедуры и наилучшим образом обеспечить рост спортивной работоспособности того или иного спортсмена в избранном виде спорта.

Структура отдельного тренировочного занятия в значительной степени определяется типичными изменениями спортивной работоспособности спортсменов. В течение отдельного занятия работоспособность изменяется следующим образом: в начале занятия уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается. В связи с этим в динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон:

1) зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»;

2) зону вработываемости;

3) зону относительно устойчивого состояния работоспособности;

4) зону снижения работоспособности.

Каждая из них характеризуется достаточно сложными перестройками в организме спортсменов, которые обеспечивают оптимальные условия использования энергии в процессе работы.

Функциональные сдвиги в организме, происходящие в каждой из этих зон, имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии - и в гимнастике, и в лыжном спорте, и в легкой атлетике.

С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, выделяют три части:

- подготовительную,
- основную и заключительную. По данным В.Н. Платонова, при занятиях различной направленности соотношение работы, выполненной в различных частях занятия, является в целом идентичным:

- период вработывания охватывает - 20-30% общего объема работ,
- устойчивого состояния - 15-50%,
- компенсированного и декомпенсированного утомления - 30-35%.

Деление тренировочных занятий на части имеет важное педагогическое значение. При их проведении тренер должен соблюдать следующие правила:

- начинать занятия надо с разминки,
- затем проводить главную работу (основная часть), в этой части кривая нагрузки может быть различной в зависимости от возраста, квалификации спортсменов, вида упражнений и т.д. Но, как правило, всегда - высокой.

- Завершающая часть занятий (заключительная часть) характеризуется снижением нагрузки.

Пренебрежение особенностями частей занятий может привести к непроизводительным тратам времени, а иногда и нанести вред здоровью спортсменов. Например, если занятия начать без должной разминки, то это может привести к травмам. Знание правил построения и организации занятий в каждой части позволяет управлять работоспособностью спортсменов, возможно, дольше поддерживать ее на оптимальном уровне, обеспечивая оптимальную вработываемость, и рационально завершить работу. Кроме того, приобретенные знания и умения применять на практике важно для самих спортсменов.

В практике спорта в настоящее время применяются двух- или трехразовые тренировки в течение дня. Обычно они организуются без отрыва от учебной деятельности, либо с отрывом от учебы, т.е. в условиях учебно-тренировочных сборов.

Структура тренировочного дня более сложна, чем одного занятия. Она во многом зависит от количества занятий, чередования их направленности и величины нагрузки, суточного ритма работоспособности спортсменов (например, от выработанной привычки тренироваться в определенное время суток, суточного режима программы предстоящих соревнований, разницы в пояском времени, географического места предстоящих соревнований и других причин).

Совокупность отдельных занятий, проводимых в течение нескольких дней, составляет микро цикл тренировки. Микроциклы существуют как вполне сложившееся и важное звено тренировочного процесса. Они обладают определенными, только им присущими чертами. В частности, отдельный микроцикл состоит как минимум из двух фаз:

- стимуляционной (кумуляционной), которая связана с определенной степенью утомления и
  - фазой восстановления (занятие восстановительного характера или полный отдых).
- Эти фазы повторяются в структуре микроцикла. Микроцикл может включать несколько кумуляционных и восстановительных фаз.

В большинстве случаев микроцикл длится неделю. Однако его продолжительность может быть и иной: минимум - два дня, а максимум - 14 дней. Во многом это зависит от решаемых задач, уровня мастерства и тренированности спортсменов, возраста, системы соревнований, места микроцикла в тренировочном занятии.

Следует иметь в виду, что нет, и в принципе не может быть, одной структуры микроциклов, пригодной для всех случаев спортивной практики.

Выделяют:

- собственно-тренировочные,
- предсоревновательные,
- соревновательные,

- восстановительные микроциклы.

### **3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель в астрономических часах.

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта «мас-рестлинг», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

#### **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.

#### **4. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки**

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки в спортивной школе используется система спортивного отбора, которая представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включено:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Возраст лиц, поступающих, а также уже занимающихся в спортивной школе, наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки определяются федеральными стандартами спортивной подготовки.

Установление максимального возраста занимающихся по программам спортивной подготовки, как основание к отчислению данного занимающегося из организации, осуществляющей спортивную подготовку, законодательством не предусматривается.

#### **2.5. Перечень тренировочных мероприятий**

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Перечень тренировочных мероприятий и предельная продолжительность по этапам

спортивной подготовки представлены в **таблице 5.**

**Таблица 5**  
**Особенности организации и проведения тренировочных мероприятий**

| N<br>п/п                                                   | Вид тренировочных мероприятий                                                                                                                                                                               | Предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки (кол-во дней) |            |                                                                  |    | Оптимальное число участников                                                               |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            |                                                                                                                                                                                                             | ВСМ                                                                        | ССМ        | Т(СС)                                                            | НП |                                                                                            |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям |                                                                                                                                                                                                             |                                                                            |            |                                                                  |    |                                                                                            |
| 1.1.                                                       | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям                                                                                                                                       | 21                                                                         | 21         | 18                                                               | -  | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку                            |
| 1.2.                                                       | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России                                                                                                                           | 21                                                                         | 18         | 14                                                               | -  |                                                                                            |
| 1.3.                                                       | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям                                                                                                                                | 18                                                                         | 18         | 14                                                               | -  |                                                                                            |
| 1.4.                                                       | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ                                                                                                                             | 14                                                                         | 14         | 14                                                               | -  |                                                                                            |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия                   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                            |            |                                                                  |    |                                                                                            |
| 2.1.                                                       | Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке                                                                                                                                  | 18                                                                         | 18         | 14                                                               | -  | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2.                                                       | Восстановительные тренировочные мероприятия                                                                                                                                                                 | До 14 дней                                                                 |            |                                                                  | -  | Участники соревнований                                                                     |
| 2.3.                                                       | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                                                                                                        | До 5 дней, но не более 2 раз в год                                         |            |                                                                  | -  | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования                             |
| 2.4.                                                       | Тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                                                                                                                             | -                                                                          | -          | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | -  | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5.                                                       | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | -                                                                          | До 60 дней |                                                                  | -  | В соответствии с правилами приема                                                          |

## **2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Правовую основу проведения в Российской Федерации допингового контроля

составляют Конституция Российской Федерации (Собрание законодательства Российской Федерации, 2008, N 4, ст. 445; N 1 ст. 1, 2), Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2008, N 30 (ч. II), ст. 3616; N 52 (ч. I), ст. 6236; 2009, N 19, ст. 2272; N 29, ст. 3612, N 48, ст. 5726, N 51, ст. 6150; 2010, N 19, ст. 2290, N 31, ст. 4165, N 49, ст. 6417, N 51 (ч. 3), ст. 6810, 2011, N 9, ст. 1207, N 17, ст. 2317), Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте, принятая в г. Париже 19 октября 2005 г. (далее - Конвенция) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 24, ст. 2835), Федеральный закон от 27.12.2006 N 240-ФЗ "О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 1 (ч. I), ст. 3), Положение о Министерстве спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 29.05.2008 N 408 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2008, N 22, ст. 2585; N 42, ст. 4825; N 46, ст. 5337; N 50, ст. 5970; 2009, N 6, ст. 738; N 20, ст. 2473, N 43, ст. 5064, N 46, ст. 5497; 2010, N 18, ст. 2248, N 26, ст. 3350, N 50, ст. 6717, 2011, N 6, ст. 888, N 14, ст. 1935, ст. 1945), другие федеральные законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, Всемирный антидопинговый кодекс (далее - Кодекс ВАДА), принятый Всемирным антидопинговым агентством (далее - ВАДА), Международные стандарты ВАДА, правила и регламенты антидопинговых организаций.

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области

физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

Задачи мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

а) противодействие нарушению общероссийских антидопинговых правил, антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, в том числе использованию или попытке использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

б) защита права спортсменов на участие в спортивных соревнованиях, свободных от допинга;

в) применение в отношении спортсменов, нарушавших антидопинговые правила спортивных санкций (в том числе спортивной дисквалификации);

г) содействие разработке и внедрению антидопинговых программ в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Мероприятия проводятся согласно плану программы подготовки спортсменов муниципального автономного учреждения «спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги «Антидопинговое обеспечение в спорте».

Внеплановые мероприятия проводятся по обращениям тренеров, совета спортивной школы, в связи с праздниками и памяtnыми датами.

## **2.8. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку**

Федеральный стандарт спортивной подготовки предусматривает следующие утвержденные наименования этапов спортивной подготовки: этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства.

Возраст спортсменов, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, определенным федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры (**Таблица 6**).

**Таблица 6**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку**

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2                                  | 12-14                                 | 10                            |

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.



## 2.9. Требования к объему тренировочного процесса

Таблица 7

Требования к объему тренировочного процесса

| Этапный норматив                             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                    |                |                                               |                                     |
|----------------------------------------------|------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                              | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                              | До года                            | Свыше года | До двух лет                                        | Свыше двух лет |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю                    | 6                                  | 9          | 14                                                 | 18             | 24                                            | 32                                  |
| Количество тренировочных занятий в неделю    | 3                                  | 3          | 6                                                  | 9              | 9                                             | 9                                   |
| Общее количество часов в год                 | 312                                | 468        | 728                                                | 936            | 1248                                          | 1664                                |
| Общее количество тренировочных занятий в год | 156                                | 156        | 312                                                | 468            | 468                                           | 468                                 |

## 2.10. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Специфика мас-рестлинга и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливают соотношение тренировочных средств по видам подготовки. Нормативы соотношения средств по видам подготовки на этапах по годам регулируют их соотношение в рамках многолетнего тренировочного процесса (Таблица 8).

Таблица 8

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса в (%)

| № п/п | Виды подготовки                                                    | НП        |            |
|-------|--------------------------------------------------------------------|-----------|------------|
|       |                                                                    | До года   | Свыше года |
| 1.    | Объем физической нагрузки, в том числе                             | <b>93</b> | <b>88</b>  |
| 1.1.  | Общая физическая подготовка                                        | 55        | 41         |
| 1.2.  | Специальная физическая подготовка                                  | 18        | 20         |
| 1.3.  | Участие в спортивных соревнованиях                                 | -         | 2          |
| 1.4.  | Техническая подготовка                                             | 20        | 25         |
| 2.    | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе: | <b>5</b>  | <b>8</b>   |
| 2.1.  | Тактическая                                                        | 1         | 2          |
| 2.2.  | Теоретическая                                                      | 2         | 3          |
| 2.3.  | Психологическая                                                    | 2         | 3          |
| 3.    | Инструкторская и судейская практика                                | -         | -          |
| 4.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия   | 1         | 3          |
| 5     | Тестирование и контроль                                            | 1         | 1          |
|       | <b>ИТОГО</b>                                                       | 100       | 100        |

## 2.11. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг»

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам мас-рестлинга;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам мас-рестлинга;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки указаны в **таблице 9**.

**Таблица 9**

**Требования к объему соревновательной деятельности**

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |             |                |   | ССМ | ВСМ |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-------------|----------------|---|-----|-----|
|                              | НП                                 |            | Т (СС)      |                |   |     |     |
|                              | До года                            | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |   |     |     |
| Контрольные                  | -                                  | 1          | 2           | 3              | 4 | 4   |     |
| Основные                     | -                                  | 1          | 1           | 1              | 2 | 3   |     |

## 2.12. Структура годичного цикла

Микроцикл тренировочного процесса – повторяющийся цикл чередующихся различных по характеру тренировок. Обычно практикуют 1- и 2-недельные микроциклы.

Мезоцикл тренировочного процесса – совокупность микроциклов, объединенная планом решения некоторой задачи подготовки. Задача мезоцикла представляет собой часть задачи тренировочного этапа. Продолжительность мезоцикла обычно 1-2 месяца. Название общепринято, однако его вряд ли можно считать вполне удачным: мезоциклы могут и не повторяться, т.е. цикличности как таковой вообще нет.

Макроцикл тренировочного процесса – годичный (либо полугодовой, если в каждом полугодии планируется серия основных соревнований) цикл, содержащий структуру периодического триумvirата - последовательности этапов: **(Подготовительный)→(Предсоревновательный)→(Переходный)**.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе её стабилизации, а переходный – фазе временной её утраты.

Оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности.

Спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы –

создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки, хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

### **2.13. Режимы тренировочной работы**

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях учреждения, осуществляющего спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

## **2.14.Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технической, тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

## **2.15.Предельный объем соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа

спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях, и на основании вызова ФГБУ ЦСП СКР или Всероссийской федерации мас-рестлинга. Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте Всероссийской федерации мас-рестлинга.

**План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий** формируется организацией каждый год и утверждается директором школы.

## **2.16. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах ССМ и ВСМ;
- спортсменами в праздничные дни;
- при нахождении тренера в отпуске или командировке.

Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки: мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку

Отбор - это длительный процесс, он равен длительности спортивной жизни спортсмена, начиная от зачисления в спортивную школу и заканчивая комплектованием сборных команд. Невозможно моментально оценить спортивную пригодность, какими бы совершенными не были методы оценки. Это обусловлено невозможностью четкого выявления способностей спортсмена на отдельном этапе возрастного развития и многолетней подготовки, а так же сложным характером взаимоотношений между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными, в следствии специально организованного тренировочного процесса.

Поэтому имеет смысл говорить о разных этапах отбора.

На первом, начальном, этапе, происходит массовый просмотр, агитация и тестирование детей с целью ориентирования их для занятий спортом.

Отбор в группы начальной подготовки производится на основании результатов индивидуального тестирования, для выявления у спортсменов двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программы спортивной подготовки.

На втором этапе отбора перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки тренер исследует:

1. Уровень развития качеств, оценка исходных показателей для прогноза спортивных достижений.

2. Врожденные задатки (строение тела, свойства нервно-мышечного аппарата, особенности высшей нервной деятельности).

3. Общие способности (трудолюбие, работоспособность, интересы).

4. Биологический возраст ребенка. Биологический возраст отражает онтогенетическую зрелость индивидуума, его работоспособность и характер адаптивных реакций. Критериями оценки биологического возраста могут быть морфологические, функциональные, биохимические, иммунологические, цитохимические параметры, ценность которых в определении степени созревания организма меняется в зависимости от этапов постнатального онтогенеза. Для диагностики биологического возраста у детей и подростков чаще всего используют такие показатели, как развитие зубов, первичные и вторичные половые признаки, сроки формирования костной ткани, строение капилляров ногтевого ложа. Акцент при спортивном отборе на детей - акселератов не всегда целесообразен. Нередко подростки с замедленными темпами индивидуального развития более способны, но их одаренность проявится позднее, их зона наилучшего роста наступает позже.

5. Наследственные признаки, генетические факторы. Генетически зависимыми являются многие морфофункциональные признаки, определяющие спортивные способности человека и передающиеся по наследству от родителей к детям. Наряду с конституцией тела и физическими качествами наиболее генетически обусловленные основные свойства нервной системы, а также развития анаэробных возможностей организма и наличия быстрых волокон в скелетных мышцах.

Третий этап - тестирование качеств проводится как для начального отбора, так и для оценки динамики спортивного роста. Наиболее значительные изменения в физическом развитии происходят с трехлетней периодичностью. Соматические признаки (рост, вес, ширина шеи, окружность плеча, окружность бедра и др.) имеют двухлетнюю периодичность изменения. Тестирование, проведенное без учета ритмов биологического развития, может обусловить неправильную оценку спортивной пригодности по темпам прироста спортивных результатов.

Необходимо построить работу так, чтобы спортсмен стремился показать наивысшие результаты. Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсменов о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам;
- уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решение серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

### **3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий**

Цель подготовки резерва высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения тактической борьбы, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения классических упражнений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену. Общая физическая подготовка направлена на подъем

функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в мас-рестлинге. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений.

Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других. Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств.

Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств. Для повышения эффективности подготовки спортсменов, тренеры в своей работе должны учитывать сенситивные периоды развития двигательных качеств (таблица 10). Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной уровень спортивной подготовки, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта, мастера спорта международного класса и т.д.

**Таблица 10**  
**Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств (сенситивные периоды)**

| Возрастные<br>периоды,<br>годы | Двигательные качества          |                                            |                                                   |                                        |                                              |                      |                               |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|
|                                | абсолютная<br>становая<br>сила | быстрота<br>движения<br>(смешан.<br>упоры) | скор.- сил.<br>кач-ва (п<br>рыж. в дл. с<br>места | выносливость                           |                                              |                      |                               |
|                                |                                |                                            |                                                   | статич. ч.<br>силовая<br>(сгибат. рук) | динамич.<br>силовая<br>(сгибат.<br>туловища) | общая<br>(бег 500 м) | гибкость<br>(накл.<br>вперед) |
| Мальчики                       |                                |                                            |                                                   |                                        |                                              |                      |                               |
| 7-8                            |                                | ++++                                       |                                                   |                                        |                                              |                      |                               |
| 8-9                            | ++                             | ++++                                       |                                                   |                                        |                                              | ++++                 |                               |
| 9-10                           |                                | ++                                         | ++                                                |                                        |                                              |                      | ++++                          |
| 10-11                          | ++                             |                                            |                                                   |                                        |                                              | ++++                 |                               |
| 11-12                          |                                |                                            |                                                   |                                        | ++++                                         |                      |                               |
| 12-13                          |                                |                                            |                                                   |                                        | +++                                          | ++++                 |                               |
| 13-14                          | +++                            |                                            | ++                                                | +++                                    |                                              |                      | ++++                          |
| 14-15                          | ++                             |                                            | +++                                               | ++++                                   |                                              | +++                  |                               |
| 15-16                          | ++                             | ++                                         |                                                   |                                        | +++                                          |                      | ++++                          |
| 16-17                          | ++++                           |                                            |                                                   | ++++                                   |                                              |                      |                               |
| Девочки                        |                                |                                            |                                                   |                                        |                                              |                      |                               |
| 7-8                            | ++                             | ++++                                       | ++                                                | +++                                    |                                              |                      | ++                            |
| 8-9                            | ++                             | ++++                                       |                                                   |                                        | +++                                          | ++                   |                               |
| 9-10                           |                                | +++                                        | ++++                                              | ++++                                   | ++++                                         | +++                  | ++                            |
| 10-11                          | ++++                           | ++++                                       | ++++                                              | +++                                    | ++++                                         | +++                  |                               |
| 11-12                          | +++                            |                                            | ++++                                              | ++++                                   | ++++                                         | ++++                 | +++                           |
| 12-13                          |                                |                                            |                                                   |                                        | +++                                          |                      |                               |
| 13-14                          |                                | ++++                                       |                                                   |                                        |                                              |                      | +++                           |
| 14-15                          |                                |                                            | ++                                                | +++                                    |                                              |                      | ++++                          |



|       |      |    |  |  |  |  |      |
|-------|------|----|--|--|--|--|------|
| 15-16 |      | ++ |  |  |  |  |      |
| 16-17 | ++++ |    |  |  |  |  | ++++ |

*Примечание.* ++ - Критические периоды низкой чувствительности. +++ - Критические периоды средней чувствительности. ++++ - Критические периоды высокой чувствительности.

Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются

### 3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

#### Учебный план 1 года обучения.

| № п/п | Разделы                             | Количество часов |           |            | Формы контроля                              |
|-------|-------------------------------------|------------------|-----------|------------|---------------------------------------------|
|       |                                     | Всего            | теория    | практика   |                                             |
| 1     | Общая физическая подготовка         | 98               | 10        | 88         | Сдача нормативов                            |
| 2     | Специальная физическая подготовка   | 40               | 4         | 36         | Сдача нормативов<br>Участие в соревнованиях |
| 3     | Техническая подготовка              | 40               | 6         | 34         | Участие в соревнованиях                     |
| 4     | Тактическая                         | 20               | 3         | 17         | Участие в соревнованиях                     |
| 7     | Тестирование и контроль.            | 6                | 6         | -          | Тестирование, Зачет                         |
| 8     | Участие в спортивных соревнованиях. | Вне сетки        |           |            |                                             |
|       | <b>ИТОГО</b>                        | <b>207</b>       | <b>29</b> | <b>175</b> |                                             |

#### Учебный план 2 года обучения

| № | Виды подготовки | Количество часов | Формы контроля |
|---|-----------------|------------------|----------------|
|---|-----------------|------------------|----------------|

| п/п |                                     | Всего      | теория    | практика   |                                             |
|-----|-------------------------------------|------------|-----------|------------|---------------------------------------------|
| 1   | Общая физическая подготовка         | 94         | 10        | 84         | Сдача нормативов                            |
| 2   | Специальная физическая подготовка   | 50         | 6         | 44         | Сдача нормативов<br>Участие в соревнованиях |
| 3   | Техническая подготовка              | 36         | 6         | 30         | Участие в соревнованиях                     |
| 4   | Тактическая                         | 30         | 3         | 27         | Участие в соревнованиях                     |
| 7   | Тестирование и контроль.            | 6          | 6         | -          | Тестирование, Зачет                         |
| 8   | Участие в спортивных соревнованиях. | Вне сетки  |           |            |                                             |
|     | <b>ИТОГО</b>                        | <b>216</b> | <b>31</b> | <b>185</b> |                                             |

### **3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении**

Занятия подразделяются на тренировочные, контрольные, модельные, занятия по воспитанию физических и психических качеств и рекреационные. Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности спортсменов по разделам подготовки – технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентов и контингентом участников. Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по мас-рестлингу и другим видам спорта. Используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов спорта – круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

Групповое занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительной.
2. Основной.
3. Заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 15-20% занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формированию осанки, развития координации движения и т.д. Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

2) **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствовании техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

3) **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 10-20% занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;
- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Процесс подготовки атлетов включает в себя: физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки. Под физической подготовкой следует понимать: Общую Физическую подготовку (ОФП) и Специальную Физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка спортсмена осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также из других видов спорта и т. д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники упражнений, проводится на ТЗ групповым или индивидуальным методом. Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации. Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

#### **Общие требования техники безопасности**

Приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию, перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения, выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера, иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра, сдать ценные вещи и деньги на хранение дежурному администратору, покинуть сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

При проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарногигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

### **3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки.

Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий и др.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировочного процесса. Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: **перспективное; текущее; оперативное.**

В **многолетний перспективный план** должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годовые планы. Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график тренировочных сборов.

К документам текущего планирования относится индивидуальный **план спортивной подготовки**. Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика спортсмена;
- основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- распределение соревнований, тренировочных занятий;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Оперативное планирование включает в себя **рабочий план, план-конспект** тренировочного занятия. Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки. План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

### **3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки**

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Примерный план по теоретической подготовке в мас-рестлинге представлен в **таблице 12.**

**Таблица 12**  
**Примерный план по теоретической подготовке в мас-рестлинге**

| № п/п | темы                                                                      | НП                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                           | 1 год                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 год                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.    | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ                                          | Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.                                                                                                                                       | Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта.                                                                                                                                                                                  |
| 2.    | МАС-РЕСТЛИНГ В РФ                                                         | Зарождение мас-рестлинга в России. Отличительные черты.                                                                                                                                                                                                                                          | Организация подготовки спортивного резерва в России. Всероссийские и международные соревнования. Анализ выступлений российских спортсменов на крупнейших соревнованиях минувшего года.                                                                                                    |
| 3.    | ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ МАС-РЕСТЛИНГОМ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА | Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств.                                                                                                                              | Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития. Влияние занятий на физическое развитие.                                                                                                                                                              |
| 4.    | ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ СПОРТСМЕНА                          | Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Примерная схема режима дня. | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.                                                                                                    |
| 5.    | ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ               | Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь.                                                                            | Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Причины возникновения спортивных травм на занятиях; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение спортсменом личной гигиены                                                                                                          |
| 6.    | ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ                       | Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития спортсмена.                                                                                                                                                  | Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.                                |
| 7.    | ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ                                                  | Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в мас-рестлинге. Элементы техники.                                                                                                                                                                                                       | Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в мас-рестлинге. Элементы тактики, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.                                                                                                                    |
| 8.    | МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА                                    | Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.                                                                                                                               | Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. |
| 9.    | ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА                                                     | Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке.                                                                                                                                                      | Понятие о всестороннем и гармоническом развитии. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для спортсменов.   |
| 10.   | ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ | Проведение соревнований. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.                                                                                                                                                                               | Соревнования, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и                                   |

|     |                                       |                                                                                                                                                    |                                                                                                                 |
|-----|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                       |                                                                                                                                                    | права участников соревнований. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы. Результаты и оценка.          |
| 11. | ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ  | Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. | Оборудование залов для занятий. Место проведения поединков и тренировочных занятий, его размеры и эксплуатация. |
| 12. | ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ    |                                                                                                                                                    |                                                                                                                 |
| 13. | ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ        |                                                                                                                                                    |                                                                                                                 |
| 14. | УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ        |                                                                                                                                                    |                                                                                                                 |
| 15. | ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ |                                                                                                                                                    |                                                                                                                 |

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** (для всех групп занимающихся) **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Строевые упражнения.** Они выполняются на каждом занятии в целях организации занимающихся, воспитания 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 пополуобороты, размыкание и смыкание, изменение направления строя; перестроение шеренг 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**

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 — поднятие 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 руки 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 представлением 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 переменной темпа;
  - спортивные и национальные игры и игровые упражнения с элементами бега;
  - бег-преследование по прямой линии;
  - бег-преследование с поочередным стартом;
  - коллективный бег-преследование;
  - забег с общим стартом;
  - скоростной бег с остановкой;
  - бег-преследование со стартом и с интервалом;
  - встречный бег;
  - бег-преследование в колонне;
  - «челночный» бег, эстафетный бег,
  - бег с препятствиями;
  - бег с высоким подниманием бедра;



- бег с забрасыванием голени назад;
- бег с прыжками, бег в упоре (гимнастическая стенка, скамейки, или стул, стол) в различном темпе.

#### **Акробатические упражнения:**

- кувырок вперед;
- кувырок вперед в сед;
- простой кувырок вперед;
- кувырок вперед в высокий угол в седе;
- кувырок в стойку на голове;
- кувырок вдвоем;
- кувырок назад;
- кувырок через партнеров;
- переворот с опорой о спину партнера;
- переворот вперед с поддержкой (партнер стоит на конце);
- переворот вперед с поддержкой (партнер сидит); переворот боком через препятствие;
- переворот боком с прыжком (с разбегу через препятствие);
- мост из положения на спине с опорой на голову и руки;
- через стойку на руках перейти в положение моста и встать с помощью и без помощи партнера;
- стойки на лопатках, на голове и руках толчком одной и двумя ногами; ходьба на руках, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой о гимнастическую стенку; различные простейшие подскоки;
- пролезь между ногами одного, прыгни через другого и пронеси своего товарища (эстафета);
- наклон товарищей, стоящих в колонне;
- кувырок, (эстафета);
- кувырок вперед и перебежка;
- кувырок и прыжок по двое;
- каскад на грудь потоком;
- поворот кругом в упоре сидя с высоким углом; поднять свою команду в стойку на кистях;
- кувырок вперед на низко натянутом брезенте, кувырок прыжком на брезент и т. д.

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

#### **Упражнения со скакалкой**

- Прыжки на двух ногах с незначительным сгибанием в коленном суставе и небольшим отскоком (на время, количество раз);
- то же самое на левой и правой ноге;

- прыжки через скакалку с подтягиванием коленей к груди на двух и одной ноге; попеременные прыжки с ноги на ногу; прыжки в полуприседе на двух и одной ноге с продвижением вперед;
- различные прыжки с двойным и тройным вращением скакалки вперед и назад; эстафеты и др.

### **Упражнения с набивными и теннисными мячами**

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

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

**Упражнения с гантелями (1—5 кг):** маховые и круговые движения руками стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, сочетания движения рук и туловища, упражнения для кистей рук, сочетание движения рук с различными движениями туловища; отжимание от груди; сгибание и разгибание в локтевом суставе; выжимание гантели и др.

Упражнения с гири, 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.

### **Специальная физическая подготовка**

(для всех групп занимающихся)

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

Ниже проводятся примерные специальные упражнения для развития физических качеств.

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

- упражнения с относительно большими весовыми отягощениями при возможно высокой скорости движения. Это упражнения со штангой, гирями, камнями, партнером, рывки, толкания, вращения и броски, приседание с отягощением и сопротивлением упражняющегося для развития отдельных мышечных групп верхних, нижних конечностей и туловища;

- упражнения с малыми отягощениями, но с околопредельной скоростью движения. Это упражнения с легким весом, выполняемые сериями; прыжковые упражнения с различной степенью утяжеления, а также выполняемые в затрудненных условиях (на мягком, сыпучем грунте, песке, при увеличении угла сгибания ног в коленных суставах, отталкивание с высокого подскока); прыжковые упражнения без утяжеления; различные одиночные прыжки, выполняемые с разбега, с места, с небольшого разбега.

- метание, бросание набивных мячей, ядра, ручного мяча;

- беговые упражнения; бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, бег прыжками, бег на время на отрезки 30, 60, 100 м, бег на время с ходу 30, 60, 100 м, бег по наклонной плоскости, на гору, различные эстафеты;

- спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч;

- парные упражнения: борьба, силовые упражнения в парах;

- упражнения со скакалкой;

- упражнения с максимальным весом;

- различные прыжковые упражнения и др.

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

Для развития специальной выносливости необходимо выполнить упражнения с большой скоростью. Развитие специальной выносливости производится путем многократного повторения основной тренировочной работы, менее продолжительной, чем во время соревнований, но в более быстром темпе. Сумма отрезков дистанции в одном занятии при развитии специальной выносливости должна быть больше длины той дистанции, на которой соревнуется спортсмен. Количество прыжковых упражнений, метаний также значительно увеличено. При развитии специальной выносливости очень важным условием является повышение абсолютной скорости бега, силовой и прыжковой

подготовленности для создания так называемого «запаса скорости», силы, прыжковой подготовленности и т. д., наличие которых позволяет выполнить упражнения с большой скоростью бега, легкостью и относительно меньшей затратой силы, энергии.

Для развития выносливости выполняются следующие упражнения: ходьба 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 осложнениями; броски мяча в парах, встречные, броски одновременно двух мячей; упражнения с волейбольными мячами, броски аркана в цель с различных дистанций.

По сравнению с якутскими прыжками и борьбой хапсагаймас-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.

Участники делятся на следующие весовые категории:

а) младшие мальчики (12-13 лет) – 40, 50, 60, 70, 70+ кг;

б) мальчики (14-15 лет) – 50, 60, 70, 80, 80+ кг;

девочки (14-15 лет) – 40, 50, 60+ кг;

в) юноши (16-17 лет) – 50, 60, 70, 80, 80+ кг;

девушки (16-17 лет) – 50, 60, 70, 70+ кг;

г) юниоры (18-21 год) – 60, 70, 80, 90, 105, 105+ кг;

юниорки (18-21 год) – 50, 60, 70, 80, 80+ кг;

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 подготовленными 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 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, поясничного отдела, кистей и т. д.

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

### 3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

Программа разработана на основе антидопинговых программ для различных типов организаций, осуществляющих спортивную подготовку, подготовленных Министерством спорта Российской Федерации совместно с Министерством образования и науки Российской Федерации и Российским антидопинговым агентством "РУСАДА" во исполнение поручения Президента Российской Федерации от 9.11.2016 N Пр-2179 по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 11 октября 2016 г.

Программа предусматривает проведение занятий форме лекций и практических занятий.

Целью подготовки является повышение уровня грамотности спортсменов в области антидопингового обеспечения.

Основной задачей является освоение компетенций по следующим модулям:

Модуль 1. Антидопинговое обеспечение в спорте.

Модуль 2. Антидопинговая политика РФ и ее реализация.

Объем и тематика занятий по антидопинговому обеспечению представлена в **таблице 13.**

**Таблица 13**  
**Объем и тематика занятий по антидопинговому обеспечению**

| №<br>п/п                                             | Раздел темы                                                               | Кол-во<br>часов | Лекции | Практические<br>занятия |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|-------------------------|
| <b>Модуль 1. Антидопинговое обеспечение в спорте</b> |                                                                           |                 |        |                         |
| 1.1                                                  | Понятие допинга. История его возникновения                                | 2               | 1      | 1                       |
| 1.2                                                  | Основные правовые документы в области антидопинговых мероприятий.         | 2               | 1      | 1                       |
| 1.3                                                  | Современные антидопинговые агентства. ВАДА. РУСАДА и ее поле деятельности | 2               | 1      | 1                       |
| 1.4                                                  | Характеристика основных субстанций и методов, запрещенных в спорте        | 2               | 1      | 1                       |

|                                                             |                                                                       |           |          |          |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|
| 1.5.                                                        | Причины использования допинга в различных видах спорта.               | 2         | 1        | 1        |
| 1.6.                                                        | Последствия применения допинга в спорте. Медицинские аспекты проблемы | 2         | 1        | 1        |
| <b>Модуль 2. Антидопинговая политика РФ и ее реализация</b> |                                                                       |           |          |          |
| 2.1                                                         | Допинг контроль. Антидопинговые правила. Дисциплинарные взыскания     | 2         | 1        | 1        |
| 2.2                                                         | Процедура допинг-контроля                                             | 2         | 1        | 1        |
| 2.3                                                         | Основные меры профилактики допинга в спорте                           | 2         | 1        | 1        |
| <b>Итого:</b>                                               |                                                                       | <b>18</b> | <b>9</b> | <b>9</b> |

### 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Задача: Подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Этот вид практики охватывает все этапы спортивной подготовки кроме НП.

Формы занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

**На этапе НП** спортсмены должны овладеть:

- принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью;
- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);
- навыком наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов другими, умением находить ошибки и исправлять их;
- навыком вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе;
- знаниями правил соревнований,
- навыками выполнения отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

**На этапе Т(СС)** спортсмены должны овладеть навыками самостоятельного ведения дневника учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрации результатов спортивного тестирования, анализа выступления в соревнованиях.

**На этапах ССМ и ВСМ** спортсмены должны:

- уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера,
- правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений,
- замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений;
- уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей;
- проводить учебно-тренировочные занятия в группах НП;
- принимать участие в судействе в СШ-ах и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря, а в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.
- выполнить требования на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту I-й категории.

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:
  - формирование интереса к занятиям спортом;
  - освоение основных двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники вида спорта «мас-рестлинг»;
  - участие в официальных спортивных соревнованиях;
  - общие знания об антидопинговых правилах;
  - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «мас-рестлинг»;
  - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
  - воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
  - соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
  - овладение навыками самоконтроля;
  - приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
  - овладение общими знаниями о правилах вида спорта «мас-рестлинг»;
  - знание антидопинговых правил;
  - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля**

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

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 конкретной группы спортсменов, 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 спортсменов 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 занимающиеся 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.

#### **4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы начальной подготовки, для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), на этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлены в **таблице 14**.

Таблица 14

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы (мужчины/женщины)**

| Контрольные упражнения                                                                                                                                                                                         | НП                    |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                | 1                     | 2                     |
| Бег 60 м с высокого старта (с)                                                                                                                                                                                 | не более<br>11/12,4   | не более<br>10,4/11,5 |
| Бег 100 м с высокого старта (с)                                                                                                                                                                                | -                     | -                     |
| Бег 800 м с высокого старта (мин,с)                                                                                                                                                                            | -                     | -                     |
| Бег 1 км с высокого старта (для групп ССМ – 2 км)<br>(мин)                                                                                                                                                     | не более<br>6,10/6,30 | не более<br>6,10/6,30 |
| И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине.<br>Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)                                                                                                                     | не менее<br>2/-       | не менее<br>3/-       |
| И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)                                                                                                                    | не менее<br>-/7       | не менее<br>-/9       |
| Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)                                                                                                                             | не менее<br>130/125   | не менее<br>145/135   |
| Кистевая динамометрия (% не менее от веса тела)                                                                                                                                                                | -                     | -                     |
| Становая динамометрия (% не менее от веса тела)                                                                                                                                                                | -                     | -                     |
| И.П. – упор лежа.<br>Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)                                                                                                                                                    | не менее<br>10/5      | не менее<br>14/7      |
| И.П. – 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 течении 30 с (Т) 1 мин (ССМ, ВСМ) (кол-во раз) | -                     | -                     |
| Лазание по канату без помощи ног 4 м                                                                                                                                                                           | -                     | -                     |
| Лазание по канату с помощью ног 4 м                                                                                                                                                                            | -                     | -                     |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (кол-во раз)                                                                                                         | не менее 1            |                       |
| Техническое мастерство                                                                                                                                                                                         |                       |                       |
| Спортивный разряд                                                                                                                                                                                              | -                     |                       |



## 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. Иванов В.Ф. Историко-этнографическое изучение Якутии: / В. Ф. Иванов. – М., 1974.
7. Кочнев В.П. и др. Национальные виды спорта в Республике Саха (Якутия). Правила соревнований. – Якутск, 2002.
8. Кочнев В.П. О национальных видах спорта в Якутии. / В.П. Кочнев. – Якутск, 1971.
9. Национальные виды спорта Якутской АССР. Программа и методические указания для студентов отделения физического воспитания / Кочнев В.П., ЯГУ – Якутск, 1985.
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

### 2.7.1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- 1) [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (Консультант Плюс):
  - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
  - Приказ Минспорта России от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
- 2) <https://www.mas-wrestling.ru> (Всероссийская федерация мас-рестлинга)
- 3) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (Минспорта РФ):
  - Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
  - 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-kalendar-nyy-p/>
- 4) <http://bmsi.ru> (Библиотека международной спортивной информации)

## **VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных и спортивных мероприятий составляется и утверждается директором учреждения ежегодно на основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий<sup>7</sup>,
- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.

План физкультурных и спортивных мероприятий является приложением к Программе, но хранится отдельно.

---

<sup>7</sup>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/>