

Титульный лист

Охотин Геннадий Михайлович

тренер-преподаватель по мас-рестлингу

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Верхневиллюйская детско-юношеская спортивная школа им. Д.Е.Корякина»
муниципального района «Верхневиллюйский улус (район)»
Республики Саха (Якутия)

**Дополнительная образовательная (общеразвивающая)
программа по виду спорта «Мас-рестлинг»**

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «мас-рестлинг» физкультурно-спортивной направленности МБУ ДО "Верхневилуйская ДЮСШ им. Д.Е. Корякина" МР «Верхневилуйский улус» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вступившими в силу 08.08.2024г.);
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (ред. от 25.12.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.05.2024 г.) ст.16 «Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» с изменениями и дополнениями от 30 декабря 2022 года; Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Уставом МБУ ДО "Верхневилуйская ДЮСШ им. Д.Е. Корякина".

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров - преподавателей.

При разработке программы был учтен многолетний опыт работы тренеров по отдельным национальным видам спорта, которые включили в программу по физическому воспитанию элементы народных игр, физические упражнения, национальные виды спорта.

Структура программы включает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по годам обучения, средства и формы подготовки. Программой определена система нормативов и упражнений, психологической и теоретической подготовки, воспитательных мероприятий. Материал по обучению техники и тренировке составлен отдельно для каждого национального вида спорта. Указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендательный список литературы. Программа обеспечивает строгую последовательность всего процесса подготовки по национальному виду спорта мас-рестлинг, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса подрастающего поколения и к самобытно-традиционным видам спорта народов Якутии.

Характеристика избранного вида спорта

Одним из самых популярных видов якутского спорта является перетягивание палки-мас тардыһыы.

Два мадьыны (так называли раньше мас-рестлеров) садятся друг против друга, упираясь ступнями в доску и стремятся перетянуть короткую деревянную палку на свою сторону. Палка обычно изготавливается из прочной березы. В отличие от других национальных видов, в перетягивании палки нет прямого контакта противников, они не наносят друг-другу ударов, не скручивают руки и ноги, как в борьбе. Национальный вид мас-рестлинг является неотъемлемой частью традиционной культуры народов нашей Республики Саха. С выходом на российскую арену он получил современное название борьба на палках. Как вид спорта мас-рестлинг был описан еще в 17 веке пкрвыми исследователями Сибири и Крайнего Севера. В 2010 году произошло знаменательное событие мас-рестлинг наряду с якутской национальной борьбой хапсагай был принят в качестве одной из официальных дисциплин в состав Всемирного комитета традиционных стилей борьбы. С тех пор по этим двум видам народа саха проведены чемпионаты Европы. Все эти соревнования способствовали быстрому выходу мас-рестлинга на всероссийскую арену. Сегодня нашим видом спорта мас-рестлинг занимаются более чем 46 регионах страны, 20 государствах, пяти континентах мира.

Актуальность и отличительная особенность программы

Доступность, зрелищность, неприязнательность, популярность мас-рестлинга расширяет круг любителей единоборства и способствует включению его в программы различных спортивных и культурных массовых мероприятий, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

- Сохранение национального вида спорта мас - рестлинг
- Поиск новых путей повышения качества тренировок
- Сохранение методов и приемов, изучение меняющихся правил мас - рестлинга

Цель: Внедрение методов и приемов мас - рестлинга в учебно-воспитательный процесс, создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством мас-рестлинга.

Задачи:

Осуществление физкультурно - оздоровительной, психологической, нравственной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на обеспечение условий для укрепления их здоровья и самосовершенствования личности, всестороннего физического развития.

Ведение работы по привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, оказание всесторонней помощи общеобразовательным школам в организации методической и спортивно - массовой работы по пропаганде и культивированию национальных видов спорта.

Удовлетворение потребностей в двигательной активности

Отбор одаренных спортсменов, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей.

Подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по национальным видам спорта.

Ознакомить детей и родителей с правилами мас - рестлинга.

Объем и срок реализации программы:

с 6 лет, рассчитан на 26ч. недели в условиях МБУ ДО "Верхневиллюйская ДЮСШ им. Д.Е. Корякина", 3 недели в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, 7 недель по индивидуальным программам.

Уровень программы: базовый

Формы обучения

Занятия проходят в очной форме обучения, индивидуальные программы с применением и введением новых образовательных технологий и электронного обучения.

Основные формы и методы работы:

Форма работы: групповая, индивидуальная

Методы работы:

- словесные методы;
- демонстрационные методы;
- методы практико-ориентированной деятельности;
- методы мотивации: поощрение и эмоциональное стимулирование (поддержка, подбадривание, доброжелательность, открытость),
- методы контроля и коррекции: наблюдение, коррекция,
- беседа, самоанализ, рефлексия, самоконтроль.
- Консультирования
- Участие на выездных семинарах
- Проведение открытых дверей для родителей
- Обмен опытом
- Открытые занятия тренировок
- Педагогическое партнерство
- Участие в соревнованиях

Средства обучения и воспитания - спортивное оборудование и инвентарь, учебно-наглядные пособия. компьютеры, информационно-телекоммуникационные сети, аппаратно - программные и аудиовизуальные средства, печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы и иные материальные объекты, необходимые для организации образовательной деятельности. (Ст.2 п.26 ФЗ-273 «Об образовании в РФ»).

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- платформа Zoom
- сервисы Google
- сервисы Яндекс;
- Вконтакте (организация обучения в группе «Сферум»);

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- промежуточная аттестация;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование on-line;
- консультации on-line;
- предоставление методических материалов;
- сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

Организация занятий по мас- рестлингу предусматривает базовый уровень. На базовом уровне решаются следующие задачи. Привитие учащимся интереса к национальным вида спорта: воспитание трудолюбия в процессе тренировочных занятий, укрепление здоровья и улучшение физического развития, закаливание организма, достижение разносторонней физической подготовленности (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости) обучение основам техники избранного национального вида спорта: изучение правил соревнований и общих вопросов теоритического раздела, приобретение опыта и участия в соревнованиях, обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы во время соревнований, Психологическая подготовка приобретение минимума знаний в области гигиены и оказание первой медицинской помощи умению оценивать свое физическое состояние, правильно организовать свой режим дня. Образовательная деятельность организована в традиционной форме с применением повышения качества тренировок. Занятия проводятся для групп и индивидуально, учитывая возрастные особенности детей, мотивационную готовность к тренировкам, обучение строится по принципу от простого к сложному. Усложнение учебного материала для одарённых детей.

Режим занятий

Занятия групп проводятся по расписанию 6 раз в неделю. Продолжительность одного академического часа в очной форме обучения составляет 45 минут.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий мас-рестлинга и располагающими необходимым инвентарем и оборудованием.

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором Учреждения.

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных индивидуальных планов спортивной подготовки. Тренер должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр во врачебно- физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных

техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Учебно-тематический план

				Соотношение объемов часов			
образовательные программы	По приказу №939 Минспорта РФ	По старости обучающихся	Минимальный возраст зачисления	Мас-рестлинг, по отношению к общему объему учебного часа			
				СОГ	Наполняемость групп (человек)	Кол-во часов в неделю	Кол-во тренировок в неделю
Минимальный возраст (лет)	Минспорт РФ	МУ	11 лет	17	5		
Минимальное число учащихся в группе				10 чел.			
общеразвивающая программа	СОГ -2		11	12ч.	15	12	5
Режим работы				3х2ч			
				2х3ч			

Примерный учебный план (без распределения на месяцы) группы СОГ по мас-рестлингу на 38 недель

1. Теоретическая подготовка	85	20%
2. Общая физическая подготовка	128	30%
3. Специальная физическая подготовка	43	10%
4. Избранный вид спорта	85	20%
5. Национальный региональный компонент	56	13%
6. Самостоятельная работа	21	5%
7. Аттестация	9	2%
Количество часов за 38 недель	427	
Количество учебно-тренировочных занятий	427	100%

Учебно-тематический план

образовательные программы	По приказу №939 Минспорта РФ	По старому	Мас-рестлинг			
			Миним. возраст зачисления	Наполняемость групп (человек)	Кол. часов в неделю	Кол-во тренировок в неделю
общеразвивающая	ГБУ-1		13	15	14	6

СООТНОШЕНИЕ

объёмов тренировочного процесса по виду "Мас-рестлинг" из расчета 38 недель в год (%)

Разделы	Этапы подготовки
----------------	-------------------------

подготовки	ГБУ-1					
	1	2	3	4	5	6
Общая физическая подготовка (%)	55	45	28	21	12	12
Специальная физическая подготовка (%)	20	20	25	25	24	33
Технико-тактическая и подготовка (%)	20	20	28	28	30	20
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3	6	6	8	10	10
Восстановительные мероприятия (%)	2	2	4	5	8	8
Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях (%)	0	5	3	5	6	7
Участие в соревнованиях (%)	0	2	6	8	10	10
Всего %	100	100	100	100	100	100

**Примерный учебный план (без распределения на месяцы)
группы БУ-1 по мас-рестлингу на 38 недель**

Этапы подготовки	ГБУ-1	Соотношение объемов часов обучения, по отношению к общему объему учебного часа
Минимальный возраст обучающихся (лет)	11-17 лет	

Минимальное число учащихся в группе	10 чел.	
Недельная нагрузка	14ч.	14
Режим работы	4x2ч 3x2ч .	
1. Теоретическая подготовка	75	15%
2. Общая физическая подготовка	100	20%
3. Специальная физическая подготовка	120	24%
4. Избранный вид спорта	110	22%
5. Национальный региональный компонент	60	12%
6. Самостоятельная работа	25	5%
7. Аттестация	9	2%
Количество часов за 38 недель	499	
Количество учебно-тренировочных занятий	499	100%

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

- По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе.
- Перемещения приставными шагами.
- Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге.
- Бег с отягощением, занятия в тренажерном зале.
- Поднятия груза на месте и в движение.
- Упражнение на развитие силы, выносливости, скорости – движения.
- ОФП, как обязательное условие для качеств, двигательных навыков возможностей организма

-общая и специальная сила, методика ее развития

-упражнения на выносливость, быстроту реакции, ловкости и т.д.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передвижения по доске.

Координация, ловкость, быстрота, правильная постановка ног, положения сед и т.д.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике перетягивания палки.

Технико-тактические приемы

1. Технические приемы

- «Ушницкий»
- «Тяга верхней рукой»
- «Ключ»
- «Тяга с накручиванием»
- «Шаг»
- «Охсуу»
- «Тяга сидя»
- «Тяга в стойке»
- «Тяга с перехватом»

2. Тактика перетягивания палки

- техника выполнения приемов перетягивания палки;
- прием рывка;
- перемещение по доске.

Учебно-тренировочные схватки

- отработка навыков взаимодействия партнеров на помосте;
- отработка индивидуальных действий участников;
- индивидуальная техника защиты;
- индивидуальные действия в нападение.
- отработка навыков судейства школьных соревнований и республиканских.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

№	Содержание учебного материала	примечание
1	Ознакомление с ТБ на занятиях	
2	Ознакомление с историей мас-рестлинга, правилами	
3	Исходное положение спортсмена до старта	
4	Помост. Старт	
5	Технические приемы и действия спортсмена во время схватки	
6	Особенности тактико-технических действий	
7	Пробные соревнования между тренирующимися	
8	Использование со старта атакующей тактики	
9	«Тяга в стойке»	
10	«Тяга в стойке»	
11	Тактика выжидания	
12	Тактика выжидания	
13	Защитная тактика	
14	Защитная тактика	

15	Применение защитных тактических вариантов	
16	Воспитание силы спины. Становая тяга с узкой постановкой стоп	
17	Становая динамометрия	
18	Прыжок в длину	
19	Тройные прыжки с места, разбега	
20	Сила хвата. Кистевая динамометрия	
21	Силовая выносливость хвата. Вис на перекладине	
22	Вис на перекладине	
23	Сила тяги. Тяга сидя на блочном тренажере	
24	Силовая выносливость спины. Удержание груза сидя на блочном тренажере	
25	Удержание груза сидя на блочном тренажере	
26	Тяга сидя на блочном тренажере	
27	Соревнования между тренирующимися	
28	Технические приемы и действия спортсмена во время схватки	
29	Силовая нагрузка в схватках по мас-рестлингу	
30	Упражнения на совершенствование силы хвата	
31	Упражнения на совершенствование силы тяги	
32	Атакующая тактика	
33	Внутришкольное соревнование по мас-рестлингу	

Использованная литература:

1. Григорьев И.Ю. Учебное пособие «Мас тардыбы», издание отдела информационного обеспечения РЦНВС им.В.Манчаары, Якутск

2. 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
3. Кочнев В.П. Национальные виды спорта народов Якутии. Правила соревнований. Москва 2009.
4. Коротов В.П. «XVIII спартакиада по национальным видам спорта игры Манчаары», фотоальбом, Якутск 2013
5. Коротов В.П. «XIX спартакиада по национальным видам спорта игры Манчаары», фотоальбом, Якутск 2013