

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА "город Якутск"**

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА:
На заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ №5

протокол № 2
от "04" марта 2026 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБУ ДО ДЮСШ №5


/Кычкин В.Н./
от "12" марта 2026 г.



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

Срок реализации 8 лет: 2026 – 2034 гг.

Программу составила
методист
Константинова С.Н.

Якутск-2026

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Мас-рестлинг» для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеской спортивной школы №5» городского округа «город Якутск составлена в соответствии Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 127-ФЗ от 30 апреля 2021 г., Приказа Министерства спорта РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296).

Основными задачами реализации программы являются: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта; отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Данная программа основана на принципах непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях национальным видом спорта и физкультурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд. Весь процесс многолетней подготовки в масрестлеров представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку.

Характеристика этапов обучения.

I. Спортивно-оздоровительные группы (1-8 годы обучения). На этом этапе основной целью является укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе; получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности; повышение физических качеств обучающихся.

II. Базовый уровень сложности (1-6 годы обучения) сочетается с группами начальной подготовки 1, 2, 3 годов обучения детей от 9 до 11 лет, с учебно-тренировочными группами 1, 2, 3 годов обучения детей 12-13-14 лет.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает следующие виды подготовки: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, а также медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Базовый уровень образовательной программы решает следующие задачи:

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к занятиям по мас-рестлингу;
- повышение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучение основам техники мас рестлинга и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, спортивной одаренности.

На данном этапе закладывается базовая основа разносторонней физической и функциональной подготовленности с использованием самых разнообразных средств.

III. Углубленный уровень сложности (1-2 годы обучения) сочетается с учебно-тренировочными группами 4-5 годов обучения и группы спортивного совершенствования 1-2 годов обучения. Возраст воспитанников – с 15 лет.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает следующие виды подготовки: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, а также медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Эффективность спортивной тренировки на этапе базового уровня сложности обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой мас-рестлинга и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости масрестлера. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки. Основной задачей

технической является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Преимущественные задачи углубленного уровня сложности:

продолжить совершенствовать техники мас рестлинга;

воспитывать специальные физические качества;

повышать функциональную подготовленность;

осваивать допустимые тренировочные нагрузки;

продолжить накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

Правила приема поступающих в учреждение для освоения настоящей программы, а также порядок формирования учебных групп осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения. Продолжительность учебного года – не менее 42 недель.

Характеристика вида спорта

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

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

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

В современном мас-рестлинге, начиная с 80-х годов прошлого века, правила несколько видоизменились — если ранее палку просто тянули, сидя неподвижно, то позже молодые энтузиасты этого вида начали применять разные приемы, пробежку по доске с целью выбить из равновесия

противника, ввели ограничение по времени поединка, победитель должен выиграть две схватки из трех.

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

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

В 2010 году произошло знаменательное событие — мас-рестлинг наряду с якутской национальной борьбой хапсагай был принят в качестве одной из официальных дисциплин в состав Всемирного комитета традиционных стилей борьбы. С тех пор по этим двум видам единоборств народа саха проведены чемпионаты Европы (Шяуляй, Литва, 19-23 июля 2011 г.) и Азии (Пуна, Индия, 19-23 декабря 2011 г.) среди взрослых, чемпионаты мира среди кадетов (Сан-Паулу, Бразилия, 18-22 апреля 2012 г.). Все эти качества вкупе способствовали быстрому выходу мас-рестлинга на всероссийскую арену. Создана Федерация мас-рестлинга России, возглавил которую Александр Акимов, ныне Постоянный представитель РС(Я) при Президенте РФ.

Сегодня этим видом занимаются в более чем 40 регионах страны и в 20 государствах четырех континентов мира. Особенно популярным он становится в Санкт-Петербурге, Владимире, Красноярске, в Дальневосточном федеральном округе.

Мас-рестлинг предъявляет высокие требования к следующим кондициям организма спортсмена: скоростно-силовые качества, абсолютная сила, координация, гибкость, силовая выносливость.

В общеразвивающей программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп базового уровня сложности и углубленного уровня обучения.

В спортивной школе могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы (СОГ). Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических

упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий мас-рестлингом.

Основные задачи базового уровня обучения 1,2,3 годов обучения - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по мас-рестлингу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники мас-рестлинга, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В группах базового уровня сложности 4,5,6 годов обучения - задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства мас-рестлеров, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основные задачи групп углубленного уровня сложности. Перед спортивной школой ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в спортивных школах - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, республики, города, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки мас-рестлеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий.

В обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

1. Нормативная часть программы

Обучение мас-рестлеров проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности, и на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся зачисленных в ту или иную группу подготовки.

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы -9 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 19 лет. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в ДЮСШ на базовый уровень сложности в возрасте с 9 лет, составляет 10 лет.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, обучающиеся проходят промежуточную аттестацию, по результатам которой осуществляется перевод обучающихся на следующий год или этап обучения.

Освоение обучающимися общеразвивающей программы завершается итоговой аттестацией, проводимой ДЮСШ. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме.

Требования к минимальному возрасту, наполняемости групп, спортивной подготовленности обучающихся, к объему недельной тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов) подготовки, предусмотренные программой, представлены в Таблице 1.

Требования к минимальному возрасту и наполняемости групп

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст обучающихся	Максимальный объем учебно-тренировочной работы в неделю, час.	Наполняемость групп
Спортивно-оздоровительные группы	1-8	9	4-6	12-22
Базовый уровень	1	9	4-6	12-22
	2	10	6-9	12-22
	3	11	6-9	12-22
	4	12	8-12	12-20
	5	13	8-12	10-20
	6	14	12-16	10-20
Углубленный уровень	1	15	14-18	8-16
	2	16	14-18	6-12

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Дополнительная общеразвивающая программа по мас-рестлингу, включает в себя учебный план сроком освоения 8 лет, который является её неотъемлемой частью.

Учебный план Программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении;

- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся.

- предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

- наименования предметных областей;

- учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной

выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

С учетом вышеизложенного учебный план составляется из расчета 42 недель занятий, что составляет 88% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП (Таблица 2).

В годовом учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и на основные разделы по предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая подготовка;
- психологическая подготовка.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Предлагаемый настоящей Программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до мастера спорта.

Учебный план составлен в академических часах.

Таблица 2

**Годовой учебный план на 42 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ
(в академических часах)**

Этапы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
Период подготовки	1-8								
Возраст учащихся	9-18	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-17	16-18
Количество учащихся в группах (min)/(max) чел.	12-22	12-22	12-22	12-22	12-20	10-20	10-20	8-16	8-12
Недельная нагрузка (час)	4-6	4-6	6-9	6-9	8-12	8-12	12-16	14-18	14-18
Разрядные требования						I-II юн.	III сп	Юн. III сп.	Юн. III сп.
Количество час/за 42 недель ДЮСШ	168-252	168-252	252-378	252-378	336-504	336-504	504-672	588-756	588-756

Количество учебно-тренировочных занятий	126	126	126-168	126-168	168-252	168-252	252	252	252
Тематический план									
Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		I	II	III	IV	V	VI	I	II
Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	34-36	34-36	34-36	25-27	25-27
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	18-21	25-28	28-30	28-30	30-32	30-32	35-37	35-37
Спортивные соревнования (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	10-12	10-12	12-14	12-14
Техническая подготовка (%)	15-18	15-18	10-12	16-18	16-18	10-12	10-12	10-12	10-12
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	3-5	3-5	4-6	4-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6	4-6
Всего	168-252	168-252	252-378	252-378	336-504	336-504	504-672	588-756	588-756

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО МАС-РЕСТЛИНГУ**

№ п/п	Наименование предметных областей	% соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана БУС программы	% соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана УУС программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы ФКиС	10-25%	10-15%
1.2.	ОФП	20-35%	-
1.3.	ОФП и СФП	-	10-15%
1.4.	Вид спорта	20-35%	25-45%
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15-30%

2.	Судейская подготовка	-	5-10%
3.	Различные виды спорта и подвижные игры	15-20%	10-15%
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2%	2- 3%

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

4. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается устанавливать оптимальный объем тренировочной и соревновательной нагрузки в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых республиканскими стандартами спортивной подготовки по мас-ретлингу.

Показатели соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки мас-рестлеров зависят от вида соревнований

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО МАС-РЕСТЛИНГУ**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Базовый уровень		Базовый уровень		Углубленный уровень сложности
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	2	2	2	2
Отборочные	-			1	2
Основные	-	2	2	1	2
Главные	-			1	2

Спортивная подготовка по виду спорта проводится на спортивном оборудовании и инвентаре, регламентируемом правилами соревнований по мас-рестлингу федерацией мас-рестлинга РФ, чем обеспечивается полноценный качественный тренировочный процесс. Список оборудования представлен в таблице.

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
МАС-РЕСТЛИНГУ**

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Помост мас-рестлинга	комплект	2
2.	Доска упора	комплект	2
	Палка мас-рестлинга	штук	4
3.	Весы до 200 кг	штук	1
4.	Магнетница	штук	2
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь			
6.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	2
7.	Переключатель гимнастический	штук	1
8.	Плиты для штангистов	пар	3

9.	Скамейка гимнастическая	штук	3
10	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	2
11	Стойки для приседания со штангой	штук	2
12	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	3
13	Блочный тренажер для мас- рестлинга	штук	1
14	Силовой тренажер Жим ногами	штук	1

Соревновательная спортивная форма и индивидуальные средства защиты также определяются правилами соревнований по мас-рестлингу.

В целях профилактики спортивных травм, допускается применение следующих средств личной атрибутики:

- эластичных бинтов шириной не более 25 см;
- специальных поясов шириной не более 10 см, при этом вес ремня не должен превышать 1,5 кг;
- наладонников, размером не превышающих по ширине и высоте размеры ладони спортсмена, при этом запрещается использование каких-либо инородных жидких веществ для обработки наладонников;
- наколенников и налокотников шириной не более 30 см.
- спортивного тейпирования;
- средств без приклеивающих свойств в виде порошков (магнезия, канифоль), жидкой магнезии.

1. Запрещается выходить на помост после вызова на поединок в украшениях, амулетах, цепочках, браслетах, кольцах, серьгах, часах, головных уборах и в форме одежды спортсмена, не соответствующей правилам.

2. Если спортсмен выходит на помост в несоответствующей экипировке, судейская бригада дает ему максимум 1 минуту, чтобы привести себя в порядок. Если по истечении этого времени спортсмен не привел себя в должный вид, он считается проигравшим.

3. Тренер-преподаватель, сопровождающий спортсмена во время поединка, обязан быть в спортивной форме с символикой страны, которую представляет спортсмен.

Соревнования по мас-рестлингу проводятся в спортивных дисциплинах (далее - весовых категориях). Среди мужчин и женщин могут проводиться соревнования за звание абсолютного чемпиона без деления участников на весовые категории. Минимальный вес участников таких соревнований определяется Положением (регламентом).

Участники соревнований делятся на следующие весовые категории (кг):

Юноши			Девушки	Юниоры	Юниорки	Мужчины	Женщины	Ветераны		
12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет						Муж. Маст ерз I	Муж. Маст ерз II	Женщины
40	50	50	50	60	50	60	55	65	70	65
50	60	60	60	70	60	65	65	75	70+	65+
60	70	70	70	80	70	70	75	85		
70	80	80	70+	90	80	75	85	85+		
70+	80+	80+		105	80+	80	85+			
				105+		90	Абсолютная			
						105				
						125				
						125+				
						Абсолютная				

Структура годового цикла

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от четырех до девяти различных типов микроциклов:

- втягивающий,
- базовый (общеподготовительный),
- контрольно-подготовительный,
- подводный,
- восстановительный,
- соревновательный.

Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. Мезоцикл – это структура средних циклов

тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Тренировочные занятия по мас-рестлингу включают в себя несколько частей:

- разминочная (ОРУ, легкие беговые упражнения, имитация технических действий), продолжительность определяется в зависимости от задач тренировки;
- основная часть (решение основных тренировочных задач – обучение, совершенствования технико-тактического мастерства, развитие и совершенствование физических качеств);
- заключительная (ОФП, упражнения на развитие гибкости и пр).

Прохождение инструктажа учащихся по технике безопасности на тренировочных занятиях проводится в начале года с обязательным фиксированием в отчетных документах (журналах). Перед каждым соревнованиями участники также проходят целевой инструктаж.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала тяжелой атлетики; подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; интервальный, повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. В зависимости от этапа спортивной подготовки определяются основные цели и задачи. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Необходимо рационально повышать объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Постепенно тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. В большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Применяя упражнения с отягощением, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники мас-рестлинга. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

3.1. Организационно-методические указания

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных

возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система подготовки юных мастеров представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Примерный годичный цикл подготовки обучающихся в группе базового уровня подготовки 1, 2 годов обучения

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Виды Подготовки										
Теоретические занятия	2	-	2	2	-	-	-	2	2	2
Общая физическая	14	13	16	16	15	15	15	16	16	16

подготовка										
Специальная физическая подготовка	8	9	10	10	9	9	9	10	10	10
Участие в соревнованиях	По календарному плану									
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные занятия	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-
Всего в месяц	24	24	28	28		24	24	28	28	28
Всего в год	252									

На базовом уровне подготовки 3, 4 года обучения годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов 3 и 4 года обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Виды Подготовки										
Теоретические занятия	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	13	13	12	13	12	12	12	13	12	13
Специальная физическая подготовка	24	24	22	22	24	24	24	24	24	24
Участие в соревнов.	По календарному плану									
Судейская практика	-	-	2	2	-	-	-	2	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2
Медицинский контроль	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-
Контрольные занятия	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Всего в месяц	39	39	40	41	36	36	36	43	40	41
Всего в год	414									

При планировании годичных циклов для спортсменов базового уровня подготовки 4, 5, 6 года в подготовительный период средствами СФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Виды Подготовки										
Теоретические занятия	2	2	2	2	-	2	2	2	-	2
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	15	13	13	13	13
Специальная физическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	40	40	35
Участие в соревнованиях	По календарному плану									

Судейская практика	-	2	2	2	-	-	2	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	3	3	-	-	=	3	3	3
Медицинский контроль	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-
Контрольные занятия	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-
Всего в месяц	52	52	57	53	50	52	52	52	53	53
Спортивный лагерь, УТС	72									
Всего в год	504									

На этапе углубленного уровня сложности процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Виды Подготовки										
Теоретические занятия	2	2	2	-	-	2	2	2	-	2
Общая физическая подготовка	14	14	14	8	15	14	14	14	14	14
Специальная физическая подготовка	42	42	42	32	42	42	42	42	42	42
Участие в соревнованиях	По календарному плану									
Судейская практика	-	2	2	2	-	-	2	2	2	-
Восстановительные мероприятия	-	3	3	3	-	-	-	-	3	3
Медицинский контроль	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-
Контрольные занятия	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Всего в месяц	68	68	80	45	68	68	68	80	80	80
Всего в год	705									

3.2. Комплексный контроль

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов. В качестве объектов контроля специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность;

реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Диагностика специальной подготовленности спортсмена включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, разработка индивидуализированных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе.

Различные виды подготовленности мас-рестлеров, характеризующие различные стороны его спортивного мастерства, реализуются в спортивный результат в единстве, то есть не как суммарный результат сложения отдельных компонентов, а как полезный результат всей системы, имеющей структуру, внутренние взаимосвязи и взаимодействие компонентов.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является педагогический контроль. Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта.

Педагогический контроль – оценка фактического состояния и уровня подготовленности спортсменов, суть которого заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся.

Цель педагогического контроля – повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов – перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Структура научно-методического обеспечения включает следующие виды обследований.

Этапные комплексные обследования (ЭКО). Задачами ЭКО является определение уровня различных сторон подготовленности и

двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводится в рамках учебно-тренировочного процесса и плановой диспансеризации спортсменов.

Программа ЭКО

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Морфологический статус	Определение антропометрических показателей: рост, вес, окружности
2	Физическая (функциональная)	Физические тесты соответствующей направленности
3	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: уровень самоконтроля, волевой мобилизации, самооценка и пр.
4	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап

Текущие обследования (ТО). Задачами ТО являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности.

Программа ТО

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Физическая (функциональна)	Определение переносимости нагрузок (ЧСС в покое, до и после нагрузок)
2	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: степень психического утомления, оценка самочувствия, активности, настроения.
3	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за исследуемый период подготовки. Показатели объема и интенсивности тренировочной работы.
4	Оценка и анализ технической подготовленности	Видеоанализ, фотоанализ технической подготовленности

Оценка соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ соревновательной деятельности по мас-рестлингу, технико-тактические результаты. Проведение ОСД осуществляется на соревнованиях не ниже федерального уровня с помощью анализа итоговых протоколов соревнований и видео- и фотоматериала.

Углубленные медицинские обследования (УМО). Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности боксеров средствами обязательной диспансеризации, проходящей 2 раза в год.

Задачи УМО

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в ГНП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. В начале и конце учебного года занимающиеся должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют

следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Программа углубленного комплексного медицинского обследования (УМО)

Задачи УМО

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль состояния центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения
13. Оценка состояния мочеполовой системы
14. Общая оценка состояния организма

3.3 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинающих мас-рестлеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по мас-рестлингу и спорту в целом.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. мас-рестлер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных мас-рестлеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На базовом этапе 1,2 года обучения подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях мас-тардыбы (мас-рестлинг), его истории и предназначению. Причем, в группах базового этапа подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В базовом этапе учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история мас-тардыбы (мас-рестлинг) и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения

спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

3.4. Восстановительные средства и мероприятия

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки. В современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий, и т.п.

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного

отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

7. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов. Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех спортсменов на всех занятиях и этапах подготовки. Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов. Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения утомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках, нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов. Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрейшее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы:

фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

3.5. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах базового уровня сложности 1,2 года обучения с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Учащиеся базового уровня сложности 3,4 года обучения должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

В группах углубленного уровня спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах углубленного уровня учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в

судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду мас-рестлинг.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Наименование тестов	Год обучения											
		БУС 1г/о		БУС 2 г/о		БУС 3 г/о		БУС 4г/о		БУС 5г/о		БУС 6 г/о	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Быстрота	Бег на 30 м (не более с)	3,8	6,0	5,8	6,0	5,5	5,9	5,6	5,8	5,6	5,8	5,6	5,8
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более с)	9,0	9,3	9,0	9,2	8,9	9,1	8,8	9,0	8,6	8,8	8,4	8,6
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее раз)	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	4	2
	Вис на согнутых руках (угол до 90°) (не менее с)	2	2	2	2	3	2	3	2	4	3	5	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	15	10	16	10	16	11	16	12	18	14	20	15
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее раз)	8	6	9	7	11	9	12		10	15	12	13
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее см)	150	140	155	145	150	148	160		160	150	170	160

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы углубленного уровня сложности**

Развиваемое физическое качество	Наименование тестов	Год обучения			
		УУС 1г/о		УУС 2г/о	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Быстрота	Бег на 30 м (не более с)	5,4	5,6	5,2	5,4
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более с)	8,2	8,4	8,0	8,2
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее раз)	6	3	8	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	22	16	24	17
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее см)	160	150	170	160
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее раз)	4	2	6	3
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее раз)	9	7	10	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее раз)	10	8	11	9
Технико-тактическое мастерство		Обязательная техническая программа			

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА МАС-РЕСТЛИНГ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Необходимой частью программы является конкретизация видов контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

Сдача контрольных нормативов осуществляется 2 раза в год по окончании учебно-тренировочного года тренировочного процесса.

5. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

4.1. На этапе базового уровня сложности 1, 2, 3 годов обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта мас-рестлинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий

по виду спорта мас-рестлинг.

4.2. На базовом уровне сложности 4,5,6 годов обучения:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по мас-рестлингу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.3. На этапе углубленного уровня сложности 1, 2 годов обучения:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на республиканских и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

6. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных мас-рестлеров к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать

специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для мас-рестлинга характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике мас-рестлинга задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - социально-игровые,
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

Развитие волевых качеств мас-рестлинге

Волевые качества - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной спортсменом цели, это **настойчивость**.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревнований. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные нагрузки, использование соревновательной обстановки.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к мас-рестлингу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с спортсменом все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы спортсмен относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах.

Для развития волевого качества **выдержки** надо постоянно вырабатывать у мас-рестлеров умение стойко переносить в соревнованиях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время

тренировок необходимо приводить спортсменам примеры о том, как выдающиеся мастера помоста, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость мас-рестлера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе соревнований.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает мас-рестлер перед соревнованием.

7. Перечень информационного обеспечения

Нормативные документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 127-ФЗ от 30 апреля 2021 г.;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Требованиям СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296;
5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. "629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
6. Приказа Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. №117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурного-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Учебно-методическая литература:

1. Республиканский стандарт образовательной области «Физическая культура». Якутск. Министерство образования РС (Я). 1998 г.
2. Республиканский физкультурный комплекс нормативов «Эрэл». Якутск. Министерство образования РС (Я). 2000 г.
3. Региональная программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы. Якутск. 1998 г.
4. Борохин М.И. История развития мас-тардыны (перетягивание палки) в Якутском государственном университете. -Якутск,2001. - 34 с.
5. Загайнов, Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. Сб. статей - 80 с.
6. Захаров А.А. Планирование тренировочного процесса спортсменов по мас-тардыны в Якутском государственном университете - Якутск, 2001 - 35 с.

7. Захаров А.А. Рекомендации для дальнейшего развития мас-тардыныны (перетягивание палки) - Якутск, 2002 - 112 с.
8. Захаров А.А. Мас-рестлинг, учебное пособие. Якутск - 2006
9. Кочнев В.П. Национальные виды спорта Якутской АССР. - Якутск, 1980
10. Рубин, В.С. Олимпийский и годовичные циклы тренировки. - 136 с.
11. Кривошапкин, П.И. Мас-рестлинг. Биомеханические основы техники, тактики и методики / П.И. Кривошапкин. - Якутск : ООО «Ситим-медиа», 2006. - 72 с.
12. Логинов, В. Н. Динамика времени схваток в перетягивании палки // Материалы республиканской научно-практической конференции «Совершенствование подготовки специалистов в области физической культуры и спорта РС (Я)». - Якутск, 2005. - С. 89-92.
13. Беляев В.С., Бибе Л.М., Болховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. – М.: МГПУ, 2006. – 36с.
14. Богдасаров С. Записки старого тренера. – М.: Арбат-информ, 2003, 224с.
15. Горулев П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы учебное пособие/ П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева; Башкирский институт физической культуры. – м.: Советский спорт, 2006. – 164с.
16. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для ВУЗов/Л.С.Дворкин.- М.: Советский спорт, 2005. – 600с.
17. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
18. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография).- Ижевск: Олимп Лтд. - 1997
19. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.
20. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. –М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.
21. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г.Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. – 151с.
22. Тяжелая атлетика: учеб для инст-в физ культ.- Изд., 4-е, перераб, доп./Под ред. А.Н. Воробьев. – М.: ФиС, 1988. – 238с.
23. www.modun.ru – ГБУ РЦНВС им. В. Манчаары
24. www.mas-wrestling.ru – Федерация мас-рестлинга РФ
25. www.mas-wrestling.com – Международная Федерация мас-рестлинга
26. <http://www.rusada.ru/> - российское антидопинговое агентство «РУСАДА»