

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Назначение программы.

Программа по мас-рестлингу для образовательных учреждений рассчитана на два основных этапа:

- 3 года обучения в группах начальной подготовки (ГНП);
- 4 года обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ);

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием мас-рестлинга как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп, ДЮСШ имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами.

Группы начальной подготовки (ГНП)

Основная цель занятий групп начальной подготовки- привитие учащимся интереса к национальным видам спорта; применение народных игр для укрепления здоровья, достижение спортивных успехов по мас-рестлингу.

Привлечение к занятиям в ГНП с 11 лет, допускается прием учащихся в группы НП до 14 лет. Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Создание у учащихся представления о мас-рестлинге; ознакомление с инвентарем и оборудованием.
2. Обучение технике и тактике перетягивания палки в мас-рестлинге;
3. Освоение способов развития основных физических качеств, необходимых спортсмену по мас-рестлингу (силы, выносливости, быстроты, координации), а также специальное обучение и тренировка умению кратковременно напрягать все мышцы;
4. Приобретение минимума знаний в области гигиены и оказания первой медицинской помощи;
5. Правильно организовать свой режим дня;
6. Изучение базовой техники.

Направленность образовательной программы для ГНП – заключается в привлечении детей к активным занятиям физической культурой. Основу занятий составляют подвижные и развивающие игры.

При работе с детьми школьного возраста, пришедшими заниматься в группы начальной подготовки, определены необходимые условия.

Условия

- Глубокие знания детской физиологии и психологии дошкольного и раннего школьного возраста (профессиональная компетентность тренера-преподавателя);
- Наличие материально-технической базы (специализированный зал, игрушки, картинки, мячи, гимнастические палки, маты и т.д.);
- Специальное педагогическое спортивное образование.

Самым действенным фактором проведения занятий учёт возрастных особенностей, которые определяет собой ту или иную степень успешности освоения программного материала. Образовательный процесс в ГНП носит преимущественно познавательный и игровой характер. Каждое занятие обучает определённой деятельности учеников. Тренеры-преподаватели специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность учителя по организации творческой игровой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения учеников. Устойчивый интерес учеников к подвижным играм побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности, проявлению и развитию физических способностей. Внешние поощрения способствуют развитию положительной мотивации к игровым тренировкам.

Каждый элемент базовой образовательной программы процесса сопровождается оценкой его итогов, для дальнейшего рассмотрения, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна поощрительная реакция тренера-преподавателя действий и творческих заданий. Важны усилия и старания, прилагаемые детьми для дальнейшего хода успешного образования. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено эмоциональными, познавательно-теоретическими, эстетическими, ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают правила поведения в спортивном зале. Во-вторых, удовлетворяется двигательная потребность детей. В-третьих, по мере общего развития учащихся налаживаются долговременные связи педагог-воспитанник. Постепенно происходит адаптация учащихся к физическим упражнениям, к обстановке образовательного учреждения, умениям взаимодействия со сверстниками и более старшими учащимися. Поэтапное возрастное развитие позволяет развивать спортивную целевую установку на будущую деятельность в спорте высших достижений. Обязательна работа в коллективе, состоящего из специалистов образовательного учреждения и членов семьи учащегося, самых заинтересованных сторон в становлении личности ребёнка.

Перед спортсменами ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Отмечалось и поощрялось стремление к самостоятельной работе. Тренер-преподаватель способствует совместным дополнительным занятиям в форме утренней зарядки, физкультурных пауз во время выполнения уроков, необходимых для получения и совершенствования технических умений и навыков. Для становления удара, комбинации и тактических действий изучения нужно набрать около десяти тысяч повторений. Что бы осуществить контроль за исполнением изучения приёмов спортсмены ведут индивидуальные дневники. Для самостоятельной оценки приложенных усилий приводились примеры людей добившихся наибольших успехов в спорте и связь этих успехов с работоспособностью.

Участие в соревнованиях необходимо и поощряется. Спортсменам доводится информация о психологических состояниях организма: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние боевой готовности. Приводятся приёмы психорегуляции организма, которые отрабатываются на тренировках, контрольных спаррингах и соревнованиях. Так же спортсменам предлагалось применять приёмы психорегуляции в различных бытовых ситуациях: в семье, в школе, на улице, в кругу друзей и т.д.

На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных учащихся и заинтересованных лиц, в развитии детей школьного возраста. Регулярный медицинский осмотр, щадящие игровые нагрузки позволяют корректировать общеобразовательную деятельность.

Основная цель занятий учебно-тренировочных групп – направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Содействие формированию поведения в соответствии с требованиями общества.
6. Развитие психомоторных качеств.

Возраст занимающихся 15-17 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: специализированные тренажеры. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме.

Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека, который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Этот период обычно длится от 11 – 12 до 17 – 18 лет. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности. Время созревания – это созревание психологическое, время самоутверждения, которое сопровождается почти постоянными конфликтами с окружающими. Эти конфликты обычно бывают вызваны такими причинами:

- увеличение объема знаний и рост требований школьной программы;
- увеличение нагрузки в виде обязанностей по дому, по школе;
- высокая степень отождествления с группами ровесников;
- создание детской системы ценностей и ее трансформация в систему ценностей взрослого человека.

В коллективе любой результат, даже очень высокий – не самоцель. Главное – личность атлета. Педагогическую работу на третьем этапе необходимо осуществлять с учётом следующих проблем:

1. Необходимость профессиональной ориентации занимающихся.
2. Выработка необходимых черт характера и свойств личности для данной спортивной специализации, не опуская воспитание личности в целом.
3. Определение основных направлений деятельности: учёба или спорт.
4. Воспитание самодисциплины.
5. Создание обстановки в спортивной группе престижа занятий единоборствами. Все должно быть проникнуто духом соперничества.
6. В работе всегда давать понять ученикам, что они на виду.
7. Выбатывать психологию победителя. Мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца.
8. Стимулировать получение информации о спортивной деятельности, анализ проведённых поединков, как своих, так и товарищей по группе. Изучать причины побед и поражений.
9. Учить воспитанников любить соревнования, не бояться их, болеть за команду, в которой выступаешь и делать все, чтобы ты гордился за команду и команда, гордилась за тебя.
10. Оказывать всяческую помощь в решении всех возникающих вопросов: бытовых, спортивных, учебных и т.д.
11. Определить степень одарённости спортсменов.
12. Научить подопечных преодолеть психологический барьер увеличения нагрузок на тренировках, воспитание психологической уверенности в себе и в своих возможностях.
13. Создать здоровой психологический климат в спортивном коллективе, отдельно взятой группе.

Созданный спортивный коллектив на базе учебно-тренировочных групп имеет высокий уровень общего и специального физического развития. Постоянная здоровая конкуренция на тренировках, соревнованиях способствует росту индивидуальных результатов. С ростом результатов каждого воспитанника растёт уровень спортивного коллектива. А с ростом уровня спортивного коллектива растёт уровень результатов и качеств личности воспитанников. При этом индивидуальность каждого не повторяется, но тренировки выстраиваются с учётом законов и научных достижений в области физиологии, социологии, психологии и теории и методики физического воспитания и спорта. Более того, один и тот же человек все время меняется. Психическое состояние, физическая форма, уровень техники у него всякий раз иные. И тренер должен все время ощущать эту разницу. Изменения, связанные с анатомическим развитием организма изменяют форму движения.

Постоянно в сочетании со специальной физической подготовкой совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим спортсменом. Нагрузки постоянно возрастают. Растёт объём, интенсивность, сложность тренировочного занятия

Постоянно тренером выражается уверенность в работе, в жизни, во взаимоотношениях с людьми. Это для спортсмена дополнительный источник энергии. Оптимизм тренера всегда поддержит воспитанника.

В процессе освоения третьего этапа совместная работа тренера-преподавателя и воспитанника приобретает жизненную ценность. В беседах, в анализе соревновательных и тренировочных ситуаций постоянно отмечать значение спорта, спортивной специализации. Спортсмены приобретают способность реально оценивать ситуацию принимать самостоятельные решения и сражаться за то, чтобы претворить мысль в действие. Воспитанники научились трудиться в спортивной секции, благодаря этому умеют учиться и умеют правильно распределить свой досуг.

Для этого периода жизни молодого человека обычно характерны самые большие проблемы, связанные с его воспитанием. В каждом отдельном случае требуется индивидуальный подход для разрешения этих проблем. Процесс роста и созревания обусловлен генетическими, половыми, социальными, климатическими и культурными факторами. В организме молодого человека начинают свою деятельность половые гормоны. Под их влиянием половые железы приступают к синтезу половых клеток (сперматозоидов и яйцеклеток), а человек обретает физическую способность к вступлению в половую жизнь (достигает половой зрелости) и продолжению рода (достижение репродуктивной зрелости). Однако, это показатель исключительно одного из элементов биологического созревания – половой и сексуальной зрелости. Процесс биологического созревания в целом заключается в изменении внешних параметров телосложения человека. Происходит резкое увеличение длины тела, которому сопутствует увеличение внутренних органов: легких, сердца, печени, почек. Биологическое созревание завершается тогда, когда все системы и органы полностью развиты (достижение телесной зрелости).

Воспитательная работа

Главной задачей в учебно – тренировочных занятиях по мас – рестлингу с учащимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно учебная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащегося во время учебных занятий. Успешность воспитания детей во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи учебной подготовки и нравственного воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил занятий, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на учебных занятиях, в школе и дома -на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие -способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с обучающимися все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области избранного вида спорта, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение детей -выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно

выносятся с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в коллективе. Поощрение и наказание учащегося должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у учащихся, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение обучающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. В коллективе обучающийся развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. В нем возникают и проявляются разнообразные отношения: учащегося к своему коллективу, между обучающимися группы, между группами обучающихся. При решении задач по сплочению группы обучающихся и воспитанию чувства коллективизма, целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств обучающихся.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Рост	+	+	+										
2. Мышечная масса							+	+	+				
3. Быстрота						+							
4. Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+		
5. Сила								+	+	+	+	+	+
6. Статическая сила									+	+	+	+	+
7. Скоростная сила									+	+		+	+

8.	Динамическая сила										+	+		+
9.	Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+
10.	Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
12.	Координационные способности	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+			
14.	Точность		+	+	+	+					+	+	+	

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ИЗУЧЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

№	группа	технические навыки	тактические навыки	Кол-во поединков в соревновании
1	ГНП -1	Базовые стойки, Передвижения по доске упора Удары корпусом на месте и в движении: вкручивание палки. Перемещения в стойках, прием Ушницкого; комбинации из стартового положения. Правильное выполнение техники передвижения	Умения поведения в коллективе Уход от ударов, защита. Одношаговые, двухшаговые удары корпусом. Перемещения, уходы с линии атаки, контратака.	1
2	ГНП-2	Передвижения по доске упора Удары корпусом на месте и в движении: вкручивание палки. Перемещения в стойках, прием Ушницкого; комбинации из стартового положения. Правильное выполнение техники передвижения	Выработка чувства соперника; защита от ударов разных позиций. Одношаговые, двухшаговые удары корпусом. Перемещения, уходы с линии атаки, контратака.	2
3	ГНП-3	Передвижения по доске упора Удары корпусом на месте и в движении: вкручивание палки. Перемещения в стойках, прием Ушницкого; комбинации из стартового положения. Правильное выполнение техники передвижения	Ведение соревновательного поединка по заданию; умения правильно выполняют тактику боя.	3
4	УТГ-1	Совершенство техники. Удары корпусом на месте и в движении: вкручивание палки. Перемещения в стойках, прием Ушницкого; комбинации из стартового положения. Правильное выполнение техники передвижения. Прием «Стойка»	Умение вести поединок с соперником разного стиля атаки защиты. Тактические действия по заданию тренера.	4
5	УТГ-2	Совершенство техники ударов во время атаки соперника в сложных технических действиях; Удары корпусом на месте и в движении: вкручивание палки. Перемещения в стойках, прием Ушницкого; комбинации из стартового положения. Правильное выполнение техники передвижения. Прием «Стойка»	Поединки с разными соперниками со сменой нанесения ударов; изменение стиля поединка Выработка чувства соперника; совершенствование чувства ударов по корпусу; чувство перемещения по доске упора; чувство положения тела и психологическая уверенность в момент технических действий.. Анализ поединка.	5
6	УТГ-3	Техника поединка в контрольных стартах; схватки по заданию; совершенство техники разными	Выработка чувства соперника; совершенствование чувства перемещения по доске упора;	Не ограничено

		партнёрами имеющие разные ростовые и технические параметры.	чувство положения тела и психологическая уверенность в момент технических действий.. Анализ поединка.	
7	УТГ-4	Совершенствование техники схватки по заданию; совершенство техники разными партнёрами имеющие разные ростовые и технические параметры.	Совершенствование специальных чувств: чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по доске упора; чувство положения тела и психологическая уверенность в момент технических действий. Анализ соревновательных факторов.	Не ограничено

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретический материал

• Физическая культура и спорт

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины

Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь

- Правила использования оборудования и инвентаря.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Правила безопасности при занятиях в тренажерном зале.

Краткий обзор истории и развития мас-рестлинга

История и развитие мас-рестлинга, история первых соревнований по перетягиванию палки. Первый чемпион по перетягиванию палки Г. Десяткин.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка мас-рестлера

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления

Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания

Спортивные ритуалы.

Правила соревнований

Весовые и возрастные категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка (ОФП)

- Прыжки, бег.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.

- Упражнения с мячом.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (специализированные тренажеры)
- Упражнения на гимнастических снарядах
- Акробатические упражнения. .
- Упражнения для укрепления шеи, кисти, спины, пресса, ног, рук.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
4. Упражнения в парах

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретический материал

• Физическая культура и спорт

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины

Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь

- Правила использования оборудования и инвентаря.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Правила безопасности при занятиях в тренажерном зале.

Краткий обзор истории и развития единоборств

История и развитие мас-рестлинга, история первых соревнований по перетягиванию палки. Первый чемпион по перетягиванию палки Г. Десяткин.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале..

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца (3 часа)

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления

Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания

Спортивные ритуалы.

Правила соревнований

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения
2. Упражнения на расслабление мышц
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий

Упражнения для развития ловкости

Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;

Подскоки вверх на заданную высоту;

Гимнастика для развития равновесия.

Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте

Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге

прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя

Кувырки вперед, назад.

Кувырки через левое, правое плечо.

Колесо через левое, правое плечо.

Колесо через левое, правое плечо на одной руке

Стойка на лопатках

Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах

Стойка на голове

Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед

Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота.

Упражнения для развития быстроты

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

9. Скоростной бег по рельефной волнообразной поверхности.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной

координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Сила

Упражнения на перекладине.

Упражнения с лёгкими отягощениями

Упражнения с массой собственного тела.

Упражнения с сопротивлением партнёра

Выносливость

Кроссовый бег

Льжи

Плавание

Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Методические приемы обучения технике атаки, защит и контрударов

Сдача нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке:

октябрь – Первый старт

декабрь – Призы Деда Мороза

февраль – День Защитника Отечества

май – День Победы

Ожидаемые результаты:

После усвоения этапа ГНП спортсмен должен знать:

Основы истории развития мас-рестлинга в своём селе, улусе, республике.

Закономерности индивидуального развития человека, санитарно-гигиенические нормы;

Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;

Врачебно-педагогический контроль;

Формы и средства организации самостоятельных занятий;

Спортсмен должен уметь:

Самостоятельно проводить зарядку;

Наблюдать, фиксировать педагогические ситуации;

Выполнять правила техники безопасности на занятиях по мас-рестлингу;

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретический материал

- **Физическая культура и спорт**
- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания.
- **Краткий обзор развития мас-рестлинга**
 - История первых соревнований..
 - Развитие мас-рестлинга в РФ, в республике.
 - Перспективы развития в образовательном учреждении.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питания.**

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья. Гигиена спортсмена.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена.**
 - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного мас-рестлера. Особенности поведения на соревнованиях.
- **Правила соревнований**
 - Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.
- **Оборудование и инвентарь**
 - Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в тренажерном зале.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения тренажерами.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (специальные тренажеры)
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса, ног, рук.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий**
 - Организация занимающихся на месте. Организация занимающихся с партнёром на месте.
 - Организация занимающихся без партнера в движении. Организация занимающихся с партнёром в движении.
 - Усвоение приема по заданию тренера.
 - Передвижение по доске упора.
 - Спарринг.
- **Методические приемы обучения основам техники.**
 - Изучение базовых стоек..
 - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
 - Прием «стойка».
- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**
 - Обучение ударам на месте используя вес.
 - Обучение вкручивания палки.
 - Обучение приемам защиты.
 - Обучение приемам атаки.
 - Обучение приемам защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года участвовать не менее в 3 соревнованиях, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района.

Цель для учебно-тренировочных групп: направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Развитие психомоторных качеств.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретический материал

- **Физическая культура и спорт**
 - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- **Краткий обзор развития мас-рестлинга.**
 - История первых соревнований..
 - Развитие мас-рестлинга в РФ, в республике.
 - Перспективы развития в образовательном учреждении.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно-сосудистая система.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание.**
 - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена.**
 - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Этика поведения спортсмена. Уважение соперника и судейский аппарат.
- **Правила соревнований**
 - Весовые категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.
- **Оборудование и инвентарь**
 - Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях тренажерном зале.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с тренажерами.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями.(специальными тренажерами)
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Акробатические упражнения.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса, ног, рук.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Нырание.
- Прогулки на природе.

Специальная подготовка

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий**
 - Организация занимающихся на месте. Организация занимающихся с партнёром на месте.
 - Организация занимающихся без партнера в движении. Организация занимающихся с партнёром в движении.
 - Усвоение приема по заданию тренера.
 - Передвижение по доске упора.
 - Спарринг.
- **Методические приемы обучения основам техники.**
 - Изучение базовых стоек..
 - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
 - Прием «стойка».
- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**
 - Обучение ударам на месте используя вес.
 - Обучение вкручивания палки.
 - Обучение приемам защиты.
 - Обучение приемам атаки.
 - Обучение приемам защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретический материал

- **Физическая культура и спорт**

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- **Краткий обзор развития мас-рестлинга.**
 - История первых соревнований..
 - Развитие мас-рестлинга в РФ, в республике.
 - Перспективы развития в образовательном учреждении.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно-сосудистая система.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание.**
 - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена.**
 - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Этика поведения спортсмена. Уважение соперника и судейский аппарат.
- **Правила соревнований**
 - Весовые категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.
- **Оборудование и инвентарь**
 - Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях тренажерном зале.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с тренажерами.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями.(специальными тренажерами)
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Акробатические упражнения.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса, ног, рук.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Нырание.
- Прогулки на природе.

Специальная подготовка

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий**
 - Организация занимающихся на месте. Организация занимающихся с партнёром на месте.
 - Организация занимающихся без партнера в движении. Организация занимающихся с партнёром в движении.
 - Усвоение приема по заданию тренера.
 - Передвижение по доске упора.
 - Спарринг.
- **Методические приемы обучения основам техники.**
 - Изучение базовых стоек..
 - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
 - Прием «стойка».
- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение ударам на месте используя вес.
- Обучение вкручивания палки.
- Обучение приемам защиты.
- Обучение приемам атаки.
- Обучение приемам защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года участвовать всех соревнованиях, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретический материал

- **Физическая культура и спорт**
 - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- **Краткий обзор развития мас-рестлинга.**
 - История первых соревнований..
 - Развитие мас-рестлинга в РФ, в республике.
 - Перспективы развития в образовательном учреждении.
- **Известные спортсмены республики.** А. Баишев, Ф. Федоров, И. Белолобский, Н. Дьяконов, и т.д.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно-сосудистая система.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание.**
 - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена.**
 - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Этика поведения спортсмена. Уважение соперника и судейский аппарат.
- **Правила соревнований**
 - Весовые категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.
- **Оборудование и инвентарь**
 - Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях тренажерном зале.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с тренажерами.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями.(специальными тренажерами)
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Акробатические упражнения.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса, ног, рук.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Нырание.
- Прогулки на природе.

Специальная подготовка

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий**
 - Организация занимающихся на месте. Организация занимающихся с партнёром на месте.
 - Организация занимающихся без партнера в движении. Организация занимающихся с партнёром в движении.
 - Усвоение приема по заданию тренера.
 - Передвижение по доске упора.
 - Спарринг.
- **Методические приемы обучения основам техники.**
 - Изучение базовых стоек..
 - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
 - Прием «стойка».
- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**
 - Обучение ударам на месте используя вес.
 - Обучение вкручивания палки.
 - Обучение приемам защиты.
 - Обучение приемам атаки.
 - Обучение приемам защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года участвовать всех соревнованиях, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, республики.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретический материал

- **Физическая культура и спорт**
 - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- **Краткий обзор развития мас-рестлинга.**
 - История первых соревнований..
 - Развитие мас-рестлинга в РФ, в республике.
 - Перспективы развития в образовательном учреждении.

Известные спортсмены республики. А. Баишев, Ф. Федоров, И. Белолобский, Н. Дьяконов, и т.д.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно-сосудистая система.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание.**
 - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена.**
 - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Этика поведения спортсмена. Уважение соперника и судейский аппарат.
- **Правила соревнований**
 - Весовые категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.
- **Оборудование и инвентарь**
 - Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях тренажерном зале.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с тренажерами.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями.(специальными тренажерами)
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Акробатические упражнения.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса, ног, рук.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Нырание.
- Прогулки на природе.

Специальная подготовка

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий**
 - Организация занимающихся на месте. Организация занимающихся с партнёром на месте.
 - Организация занимающихся без партнера в движении. Организация занимающихся с партнёром в движении.
 - Усвоение приема по заданию тренера.
 - Передвижение по доске упора.
 - Спарринг.
- **Методические приемы обучения основам техники.**
 - Изучение базовых стоек..
 - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
 - Прием «стойка».
- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**
 - Обучение ударам на месте используя вес.
 - Обучение вкручивания палки.
 - Обучение приемам защиты.
 - Обучение приемам атаки.
 - Обучение приемам защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года участвовать всех соревнованиях, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, республики.

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГ

Формы и средства контроля

Обучающиеся групп ГНП, УТГ 2 раза в год сдают контрольные нормативы, состоящие из физических упражнений на выявление уровня развития силы, выносливости, координации, скоростных и скоростно-силовых качеств.

Контрольные испытания проводятся в начале и в конце учебного года.

Уровень ОФП учащихся 11-15 лет мальчики

№	Определяемые способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	60 м/сек.	11	11,3-10,9	10,8-10,0	10,0(-)
			12	11,1-10,7	10,6-9,8	9,9(-)
			13	10,8-10,4	10,3-9,4	9,5(-)
			14	10,3-9,8	9,7-8,8	8,9(-)
			15	9,5-9,2	9,1-8,7	8,6(-)
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9,9-9,5	9,4-8,8	8,7(-)
			12	9,7-9,3	9,2-8,6	8,5(-)
			13	9,4-9,1	9,0-8,5	8,4(-)

			14	9,1-8,8	8,7-8,3	8,2(-)
			15	8,7-8,5	8,4-8,2	8,1(-)
3	Скоростно-силоаые	Прыжок в длину сместа,см	11	120-140	141-179	180(+)
			12	130-150	151-184	185(+)
			13	140-160	161-194	195(+)
			14	150-170	171-204	205(+)
			15	165-180	181-213	214(+)
		Кылыы	11	8,40-9,30	9,31-11,19	11,20(+)
			12	9,80-10,70	10,71-12,59	12,60(+)
			13	11,20-12,10	12,11-13,99	14,00(+)
			14	12,60-13,80	13,81-16,19	16,20(+)
			15	14,00-15,30	15,31-17,99	18,00(+)
		Ыстанга	11	7,70-8,40	8,41-9,79	9,80(+)
			12	9,10-9,90	9,91-11,54	11,55(+)
			13	10,50-11,40	11,41-13,29	13,30(+)
			14	11,20-12,80	12,81-16,09	16,10(+)
			15	13,00-14,70	14,71-17,98	17,99(+)
		Куобах	11	6,30-7,20	7,21-9,09	9,10(+)
			12	7,70-8,60	8,61-10,49	10,50(+)
			13	9,10-9,80	9,81-11,19	11,20(+)
			14	10,50-11,65	11,66-13,99	14,00(+)
			15	12,00-13,60	13,61-16,78	16,79(+)
4	Вынослиость	Бег на 1000 м.	11	6,30-6,00	5,59-5,06	5,05(-)
			12	6,10-5,45	5,44-4,51	4,50(-)
			13	5,45-5,20	5,19-4,36	4,35(-)
			14	5,30-5,05	5,04-4,21	4,20(-)
			15	4,59-4,40	4,39-4,01	4,00(-)
5	Гибкость	Наклон вперед см.	11	2-4	5-8	9(+)
			12	2-4	5-8	9(+)
			13	2-4	5-7	8(+)
			14	2-4	5-8	9(+)
			15	4-5	6-8	9(+)
6	Силовые	Подтягивание	11	1-3	4-6	7(+)
			12	1-3	4-6	7(+)
			13	1-3	4-7	7(+)
			14	2-4	5-8	9(+)
			15	3-5	6-9	10(+)

Уровень ОФП учащихся 16-17 лет мальчики

№	Определяемые способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	100 м/сек.	16	15,5-14,9	15,4-13,7	13,6(-)
			17	15,00-14,4	14,9-16,4	13,3(-)
2	Координационные	Челночный бег 3x10	16	8,5-8,3	8,2-8,0	7,9(-)
			17	8,03-8,1	8,0-7,7	7,6(-)
3	Скоростно-силоаые	Прыжок в длину сместа,см	16	170-190	191-223	224(+)
			17	180-200	201-238	239(+)
		Кылыы	16	14,70-16,35	16,36-19,99	19,60(+)
			17	15,40-17,25	17,26-20,98	20,99(+)
		Ыстанга	16	13,60-15,35	15,36-18,79	18,80(+)
			17	14,40-17,25	16,26-19,98	19,99(+)
		Куобах	16	12,30-15,35	13,86-16,98	16,99(+)
			17	12,60-14,25	14,26-17,48	17,49(+)
4	Вынослиость	Бег на 1500 м.	16	6,20-6,08	6,07-5,46	5,45(-)
			17	6,15-5,57	5,56-5,22	5,21(-)
5	Гибкость	Наклон вперед см.	16	5-6	7-8	9(+)
			17	4-5	6-8	9(+)
6	Силовые	Подтягивание	16	4-6	7-10	11(+)
			17	3-6	7-10	11(+)

Используемая литература

1. Национальные виды спорта РС(Я). Программа для ДЮСШ. Якутск, 2010 год.
2. Региональная комплексная программа физического воспитания учащихся РС(Я) 1999 г.
3. Мас-рестлинг Праила соревнования Якутск 2012 г.
4. Мас-рестлинг Биомеханические основы техники, тактики и методики Якутск 2014 П. Кривошапкин.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.