

**Аннотация к рабочим программам по Мас-рестлингу
для групп начальной подготовки**

Вид спорта	Мас-рестлинг
Группы	Группа начальной подготовки
Нормативная база	<p>Рабочие программы разработаны на основе следующих нормативно-методических документов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Образовательная программа на 2020-2021 учебный год МБУ ДО «ДЮСШ». 2. Учебный план на 2020-2021 учебный год. 3. Устав МБУ ДО «ДЮСШ». 4. Программа для ДЮСШ Национальные виды спорта, Якутск 2010г. под руководством профессора Кочнева В.П. Региональная комплексная программа физического воспитания учащихся РС(Я) 1999 г., Мас-рестлинг Правила соревнования Якутск 2012 г., Мас-рестлинг Биомеханические основы техники, тактики и методики Якутск 2014 П. Кривошапкин, Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.,
Основные цели и задачи реализации содержания вида спорта- мас-рестлинг	<p>Цель программы: привитие учащимся интереса к национальным видам спорта; применение народных игр для укрепления здоровья, достижение спортивных успехов по мас - рестлингу.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – создание у учащихся представления о мас - рестлинге; ознакомление с инвентарем и оборудованием; – обучение технике и тактике перетягивания палки в мас – рестлинге; – 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; – воспитание потребности в физическом самосовершенствовании, осознанного применения умений и навыков в целях спортивной тренировки и повседневной жизни; – приобретение минимума знаний в области гигиены и оказания первой медицинской помощи. – правильно организовать свой режим дня.

Возраст обучающихся	9-12 лет
Срок реализации	Группа начальной подготовки- 3 года обучения.
Место отделения в учебном плане	Согласно учебному плану на обучение отводится в год/неделю: Начальная подготовка 1 год обучения- 234 часа/6 часов; 2 год обучения-234 часа/6 часов; 3 год обучения- 312 часов/8 часов.