



ГАУ ДО РС (Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»
Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей
Республики Саха (Якутия)

СОГЛАСОВАНО:
Член Экспертного совета

_____/Агапов А.В./

«11» мая 2021г.

УТВЕРЖДЕНО:
Председатель НМС МАН РС (Я)

_____/Яковлева А.В./

Протокол №3

«11» мая 2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«МАС-РЕСТЛИНГ»
(профильная смена)

Направление:

Спорт – мас-рестлинг

Авторы программы:

Гуляев М.Д. – дпн, председатель постоянного комитета Государственного собрания (Ил Тумэн) РС (Я) по делам молодежи, физической культуре и спорту
Протопопов В.В. - старший тренер сборной команды РС (Я) по мас-рестлингу среди юношей

Целевая аудитория:

Юноши (до 18 лет)

Пояснительная записка

Настоящая образовательная программа «мас-рестлинг» (далее программа) является программой спортивной подготовки по виду спорта мас-рестлинг, предназначенная для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.) Российской Федерации по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта согласно Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", отобранных Экспертным советом Фонда на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных спортсменов, спортивной квалификации, целей и задач годового макроцикла подготовки. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно одаренных детей. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 05.10.2019 № 898, зарегистрировано в Минюсте России от 10.12.2019 г № 56749), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными на основании с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Критерии отбора: сильнейшие спортсмены Республики Саха (Якутия), отобранные по утвержденным критериям и спортивными результатами на Первенствах РС (Я) и ДВФО.

Сроки проведения: 2-13 ноября 2021 г.

Цель программы: подготовка юных спортсменов к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

Учебно-тренировочные задачи, решаемые в рамках программы по мас-рестлингу:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта мас-рестлинг;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта мас-рестлинг;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программ спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

Тематический план образовательной программы

«МАС-РЕСТЛИНГ»: 9 – 22 августа»

(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
--------	--------------	------

1	Тактическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	13
3	Специальная физическая подготовка	11
4	Отработка стандартных положений	22
6	Восстановительные мероприятия	14
Итого:		70 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
02 ноября 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Бег, разминка	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			
Тренировка базовых упражнений	2 акад. часа	Приседание со штангой, пресс, упражнения на руки.	Штанга, гантели
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Основные приемы мас-рестлинга	Доска упора
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			
Тактическая подготовка	1 акад. час	Работа с захватами рук, положение ног	Доска упора
Тренировка базовых упражнений	1 акад. час	Становая тяга, подтягивание на перекладине	Штанга, гантели
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Основные приемы мас-рестлинга	Доска упора
03 ноября 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			
Тренировка базовых упражнений	2 акад. часа	Жим лежа. Пресс, гиперекстензия, упражнения в парах	Штанга, гантели
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Основные приемы мас-рестлинга	Доска упора
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.))			
Тактическая подготовка	1 акад. час	Работа с захватами рук, положение ног	Доска упора
Тренировка базовых упражнений	1 акад. час	Становая тяга, подтягивание на перекладине	Штанга, гантели

Специальная физическая подготовка	1 академический час	Основные приемы мас-рестлинга	Доска упора
04 ноября 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академический ч.))			
Тренировка базовых упражнений	2 академических часа	Приседание со штангой, пресс, упражнения на руки.	Штанга, гантели
Специальная физическая подготовка	1 академический час	Основные приемы мас-рестлинга	Доска упора
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академический ч.))			
Тактическая подготовка	1 академический час	Работа с захватами рук, положение ног	Доска упора
Тренировка базовых упражнений	1 академический час	Становая тяга, подтягивание на перекладине	Штанга, гантели
05 ноября 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академический ч.))			
Тренировка базовых упражнений	2 академических часа	Приседание со штангой, пресс, упражнения на руки.	Штанга, гантели
Специальная физическая подготовка	1 академический час	Основные приемы мас-рестлинга	Доска упора
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академический ч.))			
Тактическая подготовка	1 академический час	Работа с захватами рук, положение ног	Доска упора
Тренировка базовых упражнений	1 академический час	Становая тяга, подтягивание на перекладине	Штанга, гантели
06 ноября 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, Растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академический ч.))			
Тренировка базовых упражнений	2 академических часа	Приседание со штангой, пресс, упражнения на руки.	Штанга, гантели
Специальная физическая подготовка	1 академический час	Основные приемы мас-рестлинга	Доска упора
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академический ч.))			
Тактическая подготовка	1 академический час	Работа с захватами рук,	Доска упора

		положение ног	
Тренировка базовых упражнений	1 академический час	Становая тяга, подтягивание на перекладине	Штанга, гантели
07 ноября 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академический ч.))			
Тренировка базовых упражнений	2 академических часа	Приседание со штангой, пресс, упражнения на руки.	Штанга, гантели
Специальная физическая подготовка	1 академический час	Основные приемы мас-рестлинга	Доска упора
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академический ч.))			
Тактическая подготовка	1 академический час	Работа с захватами рук, положение ног	Доска упора
Тренировка базовых упражнений	1 академический час	Становая тяга, подтягивание на перекладине	Штанга, гантели
08 ноября 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
Восстановительные мероприятия 8 академический ч.			
Выезд на природу	8 академический ч.		
09 ноября 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 академический ч.))			
Тренировка базовых упражнений	2 академических часа	Приседание со штангой, пресс, упражнения на руки.	Штанга, гантели
Специальная физическая подготовка	1 академический час	Основные приемы мас-рестлинга	Доска упора
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академический ч.))			
Тактическая подготовка	1 академический час	Работа с захватами рук, положение ног	Доска упора
Тренировка базовых упражнений	1 академический час	Становая тяга, подтягивание на перекладине	Штанга, гантели
10 ноября 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический ч.))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, растягивание	

Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Тренировка базовых упражнений	2 acad. часа	Приседание со штангой, пресс, упражнения на руки.	Штанга, гантели
Специальная физическая подготовка	1 acad. час	Основные приемы мас-рестлинга	Доска упора
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Тактическая подготовка	1 acad. час	Работа с захватами рук, положение ног	Доска упора
Тренировка базовых упражнений	1 acad. час	Становая тяга, подтягивание на перекладине	Штанга, гантели
11 ноября 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Тренировка базовых упражнений	2 acad. часа	Приседание со штангой, пресс, упражнения на руки.	Штанга, гантели
Специальная физическая подготовка	1 acad. час	Основные приемы мас-рестлинга	Доска упора
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Тактическая подготовка	1 acad. час	Работа с захватами рук, положение ног	Доска упора
Тренировка базовых упражнений	1 acad. час	Становая тяга, подтягивание на перекладине	Штанга, гантели
12 ноября 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, растягивание	
Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Тренировка базовых упражнений	2 acad. часа	Приседание со штангой, пресс, упражнения на руки.	Штанга, гантели
Специальная физическая подготовка	1 acad. час	Основные приемы мас-рестлинга	Доска упора
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Тактическая подготовка	1 acad. час	Работа с захватами рук, положение ног	Доска упора
Тренировка базовых упражнений	1 acad. час	Становая тяга, подтягивание на перекладине	Штанга, гантели
13 ноября 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))			
Общая физическая подготовка	1 acad. час	Кросс, растягивание	

подготовка			
Отъезд			

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсменов определяется и может варьироваться в зависимости от текущего уровня подготовленности, сроков акклиматизации, индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок, сроков пребывания в РЦВиПОД РС (Я), планов предстоящей соревновательной деятельности. Допускается перераспределение объема тренировочной нагрузки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия, соревновательная подготовка в форме контрольных схваток, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Распределение тренировок в течение дня: утренняя тренировка 07:00 – 07:45 (45 минут (1 академический час)); дневная тренировка 11:00 – 13:00 (135 минут (3 академических часа)); вечерняя тренировка 15:30 – 17:45 (135 минут (3 академических часа)).

Общее время тренировок 7 академических часов в день – трехразовые тренировки и активный отдых.

Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.

Для проведения тренировочных занятий с 09 по 22 августа 2021 года рекомендуются тренеры и эксперты:

1. Протопопов Василий Витальевич - старший тренер сборной команды РС (Я) по мас-рестлингу среди юношей;

2. Егоров Василий Иванович - и.о. директора государственного бюджетного учреждения Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва», Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Заслуженный тренер Республики Саха (Якутия), член Экспертного совета;

3. Гоголев Николай Ефимович - директор Института физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «СВФУ им. М.К. Аммосова», член Экспертного совета.

Предварительная подготовка к освоению образовательной программы:

1. Результаты выступлений на Первенствах РС (Я);
2. Прохождение программы по этапам подготовки;
3. Результаты сдачи нормативов ОФП и СФП;
4. Положительные результаты прохождения углубленного медицинского осмотра.

Оценка результатов

В течение образовательной смены, осуществляется педагогический тренерский контроль в форме экспертной оценки выполнения тренировочных упражнений.

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе совокупного учета данных: педагогического тренерского контроля в течение смены, спортивно-технических результатов в соревновательном сезоне и в возрастной группе, экспертной оценки качества соревновательной деятельности. Формат оценки по 10-балльной шкале.

Ожидаемые результаты:

- выполнение индивидуальных нормативов.

Сопровождение после окончания смены

Консультация старшего тренера. Разработка плана индивидуальной подготовки спортсмена.

Межпрофильные мероприятия

Юные спортсмены проведут массовые соревнования с представителями направлений Наука, Искусство. Посетят кружковые занятия, концерты, музеи.

Условия проведения, требования к инфраструктуре

1. Спортивный зал для общекомандных тренировок со специальным инвентарем по мас-рестлингу (помост с доской упора).
2. Спортивные игровые площадки на открытом воздухе, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.
3. Тренажерный зал для общей физической подготовки юных спортсменов;
4. Кабинет для комплексного тестирования функционального состояния юных спортсменов;
5. Комплект анализатора состава тела "МЕДАСС" АВС-02, Комплект оборудования «Омега-С», компьютер, ноутбук.
6. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.
7. Восстановительно-оздоровительный комплекс (бассейн, спа, баня).