

Управление образования администрации Селивановского района Владимирской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Малышевская средняя общеобразовательная школа»
Селивановского района Владимирской области

ПРИНЯТА на заседании
педагогического (методического)
совета "27 " июня 2024 г.,
протокол № 157

УТВЕРЖДЕНА



приказом от 26.08.2024г. № 204

директор

Е.В. Житкова



ПРОЕКТ «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Мас-рестлинг»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:
Коннов Сергей Сергеевич
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

с. Малышево, 2024 года

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мас-рестлинг» (далее – программа) составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09- 3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребёнка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018г., протокол № 3);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Направленность программы

Программа имеет физкультурно - спортивную направленность. Уровень программы – базовый. Программа модернизированная, рассмотрена на заседании ШМО и педагогического совета, утверждена директором МБОУ «Мальшевская средняя общеобразовательная школа» Житковой Е.В. и рекомендована к реализации. Программа успешно прошла экспертизу в районной комиссии по формированию реестров ДОО программ.

Место реализации программы: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Малышевская средняя общеобразовательная школа» Селивановского района Владимирской области, расположенное по адресу: с. Малышево, ул.Ленина, 2.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Мас-рестлинг, эмоциональный вид спорта и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы заниматься этим видом спорта, нужно быстро реагировать, мгновенно изменять движения по направлению к сопернику, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Схватки сопровождаются эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мас-рестлинг развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Новизна программы заключается в том, что данная программа рассчитана для обучающихся МБОУ «МСОШ» занимающихся национальным видом спорта – мас-рестлинг. И характеризуется наличием высокого потенциала возможностей активного вовлечения, учащихся среднего школьного возраста в процессы саморазвития, самосовершенствования и формирования гармонично развитой личности – посредством реализации потенциала удивительно самобытного и привлекательного вида спорта мас-рестлинга.

Отличительная особенность: программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта – мас-рестлинг

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте 11 - 16 лет, обучающихся в МБОУ «Малышевская СОШ», в том числе для детей, проживающих в сельской местности, детей из семей, находящихся в сложной жизненной ситуации.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год, 68 часа, по 2 часа в неделю.

Формы обучения: очная

Уровень сложности: базовый

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастный. Виды занятий: теоретические, практические, мастер-классы, соревнования.

Состав групп 10-25 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа – 40 минут, перерыв между академическими часами – 10 минут.

Педагогическая целесообразность реализации программы обусловлена важностью поставленных задач и подтверждается устойчивой, позитивной динамикой ее результативности; обобщением результатов независимой оценки качества образования в учреждении и положительных отзывов потребителей образовательных услуг. Программа нацелена на выполнение важной социально-педагогической миссии и направлена на развитие физических качеств ребенка, овладение техникой выполнения упражнений, развития способности самовыражения и самоконтроля.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, развитие двигательных навыков, обучение детей техническим и тактическим приемам национального вида спорта Якутии «Мас-рестлинг», с дальнейшим применением их в спаррингах.

Задачи:

Предметные:

- формировать основы знаний, умений при занятиях мас-рестлингом;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности мас-рестлингом;
- обучить техническим элементам и правилам поведения боя;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях мас-рестлингом.

Метапредметные:

- развить тактические навыки и умения при занятиях мас-рестлингом;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Личностные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Основные формы и методы

Формы проведения занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения, в рамках которой предполагается разный уровень усвоения программного материала, то есть глубина и сложность одного и того же программного материала - дает возможность каждому обучающемуся овладеть учебным материалом в зависимости от его индивидуальных способностей и возможностей. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п /п	Темы	Количе ство часов	В том числе	
			Теорети ческие	Практические
I.	Основы знаний	24	16	8
	Понятие о технике и тактике мас-рестлинга	6	4	2
	Правила перетягивания палки	6	4	2
	Предупреждение травматизма	6	4	2
	Правила соревнований	6	4	2
II	Специальная физическая подготовка	20	10	10
II	Технические и тактические приемы	24	6	18
	Технические приемы	8	2	6
	Тактика перетягивания палки	12	2	10
	Учебно-тренировочные схватка	4	2	2
	Итого:	68	32	36

Содержание программы

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы

1. Основы знаний- 24 часа

- понятие о технике и тактике мас-рестлинга, предупреждение травматизма
- основные положения правил схваток мас-рестлинга. Нарушения, жесты судей, правила соревнований
- состояние и развитие масс-рестлинга
- соревнования и их проведение
- врачебный контроль, самоконтроль
- краткие сведения о физиологии человека

2. Специальная физическая подготовка- 20 часов

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передвижения по доске

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике перетягивания палки

3. Техничко-тактические приемы – 24 часа.

- **Технические приемы-8 часов**

-«УШНИЦКИЙ»

-«ШАГ»

- **Тактика перетягивания палки - 12 часов**

- техника выполнения приемов перетягивания палки;

- тяга с накручиванием;

- перемещение по доске.

• **Учебно-тренировочные схватки - 4 часа**

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

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

Календарно-тематическое планирование

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Дата проведен ия</i>	<i>Фактичес кая Дата проведени я</i>
1.	<i>Основные положения правил мас-рестлинга. Размеры помоста и палки для перетягивания.</i>		
2.	<i>Инструктаж по технике безопасности при проведении мас-рестлинга. Предупреждение травматизма.</i>		
3.	<i>История создания мас-рестлинга</i>		
4.	<i>Помост и его применение</i>		
5.	<i>Броски набивного мяча в парах, в тройках.</i>		
6.	<i>ОФП Обучение правильного захвата палки.</i>		
7.	<i>Упражнения для рук, ног, туловища.</i>		
8.	<i>Обучение тактическим действиям при выполнении</i>		
9.	<i>Значимость приемов и захватов</i>		
10.	<i>Обучение блокированию.</i>		
11.	<i>Учебно-тренировочные схватки.</i>		
12.	<i>Обучение возможных ситуаций и нарушений приемов и захватов</i>		
13.	<i>Технические функции судейской коллегии. Система соревнований</i>		
14.	<i>Запрещенные действия и приемы. Оценка приемов и действий.</i>		
15.	<i>Основной словарь в мас-рестлинге</i>		
16.	<i>Ознакомление с возрастными группами с весовыми категориями</i>		
17.	<i>Одежда спортсменов и инвентарь спортсменов</i>		
18.	<i>Техника безопасности при занятиях по мас-рестлингу</i>		
19.	<i>Обучение приему (стойка) Обучение Приема (Ушницкого)</i>		
20.	<i>Обучение силовой нагрузки в схватках по мас-рестлингу</i>		

21.	Особенно тактико – технических действий
22.	Пробные соревнования между тренирующимися.
23.	Обучение использования со старта атакующей тактики
24.	Обучения тактики удержания палки.
25.	Упражнение на силовую выносливость
26.	Обучение приема «тяга с накручиванием»
27.	Обучение приема «Шаг»
28.	Кросс по пересеченной местности
29.	Обучение упражнений на силу икроножных мышц.
30.	Закрепление приема «тяга с накручиванием»
31.	Круговая тренировка на силу верхнего пояса
32.	Закрепление приема «Шаг»
33.	Подготовка к учебно-тренировочной схватке
34.	Учебно-тренировочные схватки

1.3. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Мас- рестлинг», обучающийся должен:

Личностные результаты

- владеть культурой поведения;
- иметь адекватные моральные и волевые качества;
- владеть самоконтролем;
- развить адаптацию к жизни в обществе.

Предметные результаты

- иметь потребность к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;
 - иметь чувство ответственности и самостоятельности, - владеть способностью к эффективному взаимодействию, - иметь мотивацию к занятиям мас- рестлинга.

Предметные результаты

- владеть навыками общей и частной гигиены;
- приобрести теоретические знания о мас-рестлинге;
- развить физические качества;
 - уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно.
 - освоить технику выполнения специальных упражнений, элементов в мас- рестлинге;
- владеть основами знаний, умений при схватке в мас-рестлинге;

- владеть техническими элементами и правилами в мас-рестлинге. Результаты освоения Программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания.

2.1. Условия реализации программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Осуществляется обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения соревнований, питанием и проживанием (по необходимости), а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

1. Спортивный зал ;
2. Спортивный инвентарь: доска упора 24x200см, штанги, гири, блины, гантели, палка для мас-рестлинга, магnezия.
3. Спортивное оборудование: скакалки; мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные; канаты; борцовские чучела; обручи; гантели.

Информационное обеспечение

1. сборник мультимедийных презентаций по географии
2. фотографии
3. интернет-источники

Кадровое обеспечение

Занятия в школьном клубе в кружке «Мас-рестлинг», согласно, рабочей программы проводит учитель физической культуры высшей квалификационной категории Коннов СС., педагогический стаж – 21 года

Формы аттестации

Формы и демонстрации образовательных результатов:

- Для определения уровня подготовленности занимающихся согласно программным требованиям на ознакомительном уровне, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности проводится итоговая аттестация.
- Итоговая аттестация осуществляется по окончании обучения, по физической подготовке - выполнение контрольных нормативов, по теоретической подготовке в виде собеседования.

- Для определения уровня подготовленности тактической подготовке в течение всего года ведется мониторинг индивидуальных достижений каждого занимающегося.
- При проведении итоговой аттестации следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале. Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

Оценочные материалы

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости и в конце учебного года проводятся контрольные нормативы по физической подготовленности.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на занятиях
 - Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании программы для данного года обучения.
 - Выявление уровня освоения занимающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроения, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого ребенка

Оценке подлежит уровень физической и технической подготовки. Оценка результатов может проводиться на контрольном и соревновательном занятии. Оценивается минимальный достигнутый уровень физической и технической подготовки и устанавливается ряд контрольных нормативов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, сантиметрах, количестве раз)

2.2. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34 .

Количество учебных дней - 170.

Дата начала и окончания обучения 01.09.2024 -30.05.2025 гг.

Материально-техническое обеспечение:

Перечень необходимого оборудования, инвентаря для реализации программы:

- Спортивный инвентарь: борцовский доска упора 24x200см, палка для мас- рестлинга;

- Спортивное оборудование: штанги, гири, гантели, блины, скакалки; мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные; канаты; обручи; гантели.

Информационное обеспечение:

- аудио - аппаратура с комплектом дисков;
- аппаратура для просмотра фото- и видеоматериалов.

Крайне желательно наличие мультимедийного проектора с экраном для более эффективного использования фото- и видеоматериалов, а также презентаций.

Методические материалы:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- литература о мас-рестлинге;
- видеофильмы о мас-рестлинге, мас-рестлерах;

2.4 Список Литературы

1. Борохин М.И., Кудрин Е.П., Голокова В.С. Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2019. № 3-2. С. 21-24. ПРИМЕРНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО МАС-РЕСТЛИНГУ
2. Бубякина Е.В. МАС-РЕСТЛИНГ: ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, ХАРАКТЕРИСТИКА И СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ. В сборнике: МАС-РЕСТЛИНГ КАК ВИД СИЛОВОГО ЕДИНОБОРСТВА: СТАНОВЛЕНИЕ, РАЗВИТИЕ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ. Материалы международной научно-практической конференции (очно-заочной) в рамках III чемпионата мира по мас-рестлингу. 2018. С. 22-24.
3. Григорьев И.Ю., Ершов М.М., Федотова Д.А. УСТРОЙСТВО ДОСКИ УПОРА ПО МАС-РЕСТЛИНГУ. Патент на полезную модель RU 156973, 20.11.2015. Заявка № 2015114670/12 от 20.04.2015.
4. Захаров А.А. Якутск, 2019. РАЗВИТИЕ СИЛЫ И МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ РУК: НА ПРИМЕРЕ МАС-РЕСТЛИНГА (МАС ТАРДЫНЬЫТА)
5. Захаров А.А., Кривошапкин П.И., Филиппов Н.С., Винокуров А.А. НОВЫЕ РАЗРАБОТКИ В МАС-РЕСТЛИНГЕ: АНАЛИЗ ПАТЕНТОВ. В сборнике: МАС-РЕСТЛИНГ КАК ВИД СИЛОВОГО ЕДИНОБОРСТВА: СТАНОВЛЕНИЕ, РАЗВИТИЕ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ. Материалы международной научно-практической конференции (очно-заочной) в рамках III чемпионата мира по мас-рестлингу. 2018. С. 124-127.
6. Захаров А.А. ИССЛЕДОВАНИЕ ПАРАМЕТРОВ ДВИЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ "МАС" ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЕМА "ПОПЕРЕМЕННАЯ ТЯГА" В МАС-РЕСТЛИНГЕ. В сборнике: Физическая культура и спорт в современном обществе Добровольский С.С. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой отечественной войне.

Ответственный редактор С.С. Добровольский. 2015. С. 84-88.

7. Захаров А.А., Манчурина Л.Е. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ И НОМЕНКЛАТУРЫ МАС-РЕСТЛИНГА. В сборнике: МАС-РЕСТЛИНГ КАК ВИД СИЛОВОГО ЕДИНОБОРСТВА: СТАНОВЛЕНИЕ, РАЗВИТИЕ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ. Материалы международной научно-практической конференции (очно-заочной) в рамках III чемпионата мира по мас-рестлингу. 2018. С. 127-134.

8. Захаров А.А., Пестряков И.Н., Пестряков А.Н. Патент на полезную модель RU 147698, 20.11.2014. Заявка № 2014116050/12 от 22.04.2014. СПОРТИВНЫЙ СНАРЯД ПО МАС-РЕСТЛИНГУ

Перечень интернет-ресурсов

1. <https://www.minsport.gov.ru> Сайт Министерства спорта РФ
2. Мас-рестлинг–Википедия-[Электронный ресурс]:
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3> [0%BB](#)
3. <https://www.mas-wrestling.ru/> Всероссийская Федерация мас-рестлинга

Список литературы для обучающихся

1. Захаров А.А. Якутск, 2019.РАЗВИТИЕ СИЛЫ И МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ РУК: НА ПРИМЕРЕ МАС-РЕСТЛИНГА (МАС ТАРДЫНЫЫТА)
2. Захаров А.А. Якутск, 2019.РАЗВИТИЕ СИЛЫ И МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ РУК: НА ПРИМЕРЕ МАС-РЕСТЛИНГА (МАС ТАРДЫНЫЫТА)
3. Борохин М.И., Кудрин Е.П., Голокова В.С. Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2019. № 3-2. С. 21-24. ПРИМЕРНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО МАС-РЕСТЛИНГУ

Перечень интернет-ресурсов для обучающихся

1. https://youtu.be/6eRrEf_1pAo
2. <https://youtu.be/1QtOdeha4mc>
3. https://youtu.be/mL2p_BPI-8k
4. https://youtu.be/CLi3_fmRfBc