**Рабочая программа спортивной секции по "Мас-рестлингу" (перетягиванию палки)**

**Новгородов Василий Егорович**

МБОО Дая-Амгинская школа

учитель физической культуры

с.Дайа-Амгата, Таттинского улуса

Республика Саха (Якутия)

**Аннотация.** В статье отражена актуальность внедрения программы направленные на спортивные занятия секции «Мас-рестлинг» систематизированная тренировка учащихся по мас-рестлингу и принятие участия в соревнованиях по данному виду спорта, сделан теоретический анализ изучаемой темы.

**Ключевые слова:** мас-рестлинг, учащиеся, тренировка, упражнения.

**Актуальность.** Рабочая программа направлена на спортивные занятия секции «Мас-рестлинг» для достижения следующих целей:

- изучение мас-рестлинга как вида спорта;

- системная тренировка по данному виду спорта учащихся для достижения высоких результатов;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общей целью является систематизированная тренировка учащихся по мас-рестлингу. В соответствии с этим, программа спортивной секции «Мас-рестлинг» своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- обучение теории и базовым умениям национального вида спорта «Мас-рестлинг»;

- системная тренировка по данному виду спорта;

- общее развитие организма, поддержание тела в тонусе;

- развитие координационных (быстрота, точность реагирования, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения, дифференцирование основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдения правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

**Цель:** системная тренировка учащихся по мас-рестлингу и принятие участия в соревнованиях по данному виду спорта.

**Задачи программы:**

- системная тренировка по «мас-рестлингу»;

- Всестороннее развитие организма учащихся;

- Совершенствование функциональных возможностей организма;

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;

- Обучение основам знаний физической психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате занятий в секции, учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Теорию, историю возникновения мас-рестлинга;

- Особенности собственного организма;

- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно вести себя в схватке;

- Противостоять атаке противника;

- Вести нападающую тактику;

- Использовать технику выжидания;

- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма;

- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Простой в изготовлении инвентарь этого вида спорта позволяет заниматься им в домашних условиях. Помост представляет собой ровную, не скользкую, без шероховатостей площадку размером: ширина — от 4 до 5 м; длина — от 5 до 6 м; высота — от 20 до 80 см.

Доска упора должна иметь: для юниоров, мужчин, ветеранов и женщин: длину внутренней части — 2 метра, высоту — 24 см, ширину — 5 см, высоту закругления верхней кромки — 1,5 см; для юношей и девушек: длину внутренней части — 180 см, высоту — 22 см, ширину — 5 см, высоту закругления верхней кромки — 1,5 см. Доска упора должна иметь предстартовую зону и жестко закрепляться с двух концов. Края верхнего ребра должны быть закругленными и гладкими.

Крепления должны быть длиной 50 см, шириной 20 см, высотой ниже на 2‒4 см доски упора, гладкими, без острых углов и ребер. Доска и крепления изготавливаются из лиственницы или сосны.

Палка изготавливается из березы, имеет цилиндрическую форму и длину 50 см, диаметр — 33 мм.

Этот вид спорта помогает выработать такие двигательные и волевые качества как сила, ловкость, быстрота, выносливость, смелость и решительность. Нехитрый инвентарь позволяет якутам заниматься этим видом единоборства практически круглый год. Он не требует специального помещения — им можно заниматься практически везде: в помещении, во дворе, на поляне.

Приемы используемые в мас-рестлинге:

\*        Ушницкий — этот прием назван в честь Алексея Ушницкого, который придумал данный прием. Этот технический прием выполняется при наружном хвате. Спортсмен, стараясь удерживать палку рукой, захватившей палку сверху, другой рукой тянет палку к себе с поворотом и наклоном туловища. Если хват правый, то спортсмен тянет палку, акцентируя тягу на правую руку, а если хват левый, то на левую. Эффективно используется в сочетании с передвижениями по доске и с сильной тягой[5].

\*\*      Перебежка — со старта делается рывок с наклоном корпуса в сторону, силой ног потянув к себе на 5‒10 см и не давая противнику опомниться, быстро поочередно переставлять обе ноги по длине доски упора в сторону диагональной тяги[2]

\*\*\*    Охсуу — выполняется для того, чтобы завалить соперника. Движения, в основном, как «шаги», но для успешного выполнения данного приема нужно вовремя использовать момент (ошибки соперника), и дополнительное движение туловища и плечевого пояса с резким ударом в сторону или сменой направления движения[5].

\*\*\*\*  Ключ — выполняется при наружном хвате, если спортсмены пользуются разными хватами, т.е. наружный — правый, а внутренний — левый хват или наоборот. Действия спортсмена, выполняющего приемы против хвата при внутреннем хвате, в основном направлены на накручивание палки. Этого можно добиться за счет тяги с поворотом и наклоном туловища и крутящим движением кистей рук, т.е. одновременными сгибаниями и разгибаниями рук в лучезапястном суставе[5].

\*\*\*\*\* Пенек (Ченечек) — позиция с наклоном вперед, с прямой или прогнутой спиной, колени полусогнуты примерно на 140‒150 градусов. Лопатки опущены вниз. В таком положении почти полностью используется сила костей[2].

**Вывод:** Мас-рестлинг — молодой вид спорта, который привлек своей уникальностью и становится популярным во всем мире. Таким образом, для будущего развития мас-рестлинга требуется дальнейшее изучение, повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Список используемой литературы:

1. Захаров А.А., Захарова Я.Ю. Пути совершенствования методики силовой подготовки спортсменов в мас-рестлинге;
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура!: учеб. для учащихся 5-7 кл./ Е.Н. Литвинов. – М., 2010;
3. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008;
4. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 году / автор-сост. Б.И. Мишин, Г.И. Погадаев. – М., 2011;
5. www.wikipedia.ru (Мас-рестлинг)
6. Всероссийская федерация мас-рестлинга/ Точка доступа: vk.com/maswrestling

Примерный календарно-тематический план секции «Мас-рестлинг»

(Тренер Новгородов Василий Егорович)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание учебного материала | Дата проведения | Фактич. дата проведения |
| 1 | Ознакомление с ТБ на занятиях | В начале учебного года |  |
| 2 | Ознакомление с историей мас-рестлинга, правилами | В течении учебного года |  |
| 3 | Исходное положение спортсмена до старта |  |  |
| 4 | Помост. Старт |  |  |
| 5 | Технические приемы и действия спортсмена во время схватки |  |  |
| 6 | Силовая нагрузка в схватках по мас-рестлингу |  |  |
| 7 | Особенности тактико-технических действий |  |  |
| 8 | Пробные соревнования между тренирующимися |  |  |
| 9 | Использование со старта атакующей тактики |  |  |
| 10 | «Тяга в стойке» |  |  |
| 11 | «Тяга в стойке» |  |  |
| 12 | Тактика выжидания |  |  |
| 13 | Тактика выжидания |  |  |
| 14 | Защитная тактика |  |  |
| 15 | Защитная тактика |  |  |
| 16 | Применение защитных тактических вариантов |  |  |
| 17 | Воспитание силы спины. Становая тяга с узкой постановкой стоп |  |  |
| 18 | Становая динамометрия |  |  |
| 19 | Прыжок в длину |  |  |
| 20 | Прыжок в длину с разбега |  |  |
| 21 | Тройные прыжки с места, разбега |  |  |
| 22 | Сила хвата. Кистевая динамометрия |  |  |
| 23 | Силовая выносливость хвата. Вис на перекладине |  |  |
| 24 | Вис на перекладине |  |  |
| 25 | Сила тяги. Тяга сидя на блочном тренажере |  |  |
| 26 | Силовая выносливость спины. Удержание груза сидя на блочном тренажере |  |  |
| 27 | Удержание груза сидя на блочном тренажере |  |  |
| 28 | Тяга сидя на блочном тренажере |  |  |
| 29 | Соревнования между тренирующимися |  |  |
| 30 | Технические приемы и действия спортсмена во время схватки |  |  |
| 31 | Силовая нагрузка в схватках по мас-рестлингу |  |  |
| 32 | Упражнения на совершенствование силы хвата |  |  |
| 33 | Упражнения на совершенствование силы тяги |  |  |
| 34 | Атакующая тактика |  |  |
| 35 | Выступления на соревнованиях различного уровня | В течении учебного года |  |