

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Уральский горнозаводской колледж имени Демидовых»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по СПР

 С.А. Луговая

«14» 05 2021 г.

Рабочая программа дополнительного образова-
ния физкультурно-спортивной направленности

«Мас-рестлинг»

Невьянск

2021

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа секционной работы «Мас-рестлинг» предназначена для организации занятий дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в ГБПОУ СО «УрГЗК».

1.2. Цели и задачи программы — требования к результатам освоения

Цель: способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни.

Задачи:

- увеличение двигательной активности обучающихся за счет дополнительных занятий;
- развитие основных групп мышц и двигательных качеств обучающихся;
- воспитание творчески активной, умеющей работать в коллективе личности;
- выявление перспективных и талантливых спортсменов, повышение их спортивного мастерства.

В результате освоения программы обучающиеся должны:

знать:

- правила проведения разминки;
- правила проведения соревнований;
- правила поведения в тренажерном зале;
- основные группы мышц и упражнения для их развития;

уметь:

- бегать на короткие, средние и длинные дистанции;
- проводить самостоятельно разминку;
- вис на перекладине на время;
- производить прыжки в длину, в высоту с разбега;
- выполнять силовые упражнения на основные и отдельные группы мышц;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 144 часа (4 часа в неделю).

Дополнительные занятия проводятся в вечернее время в одной группе численностью 15-20 человек в виде практических занятий по разделам программы. Все предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия; участие в соревнованиях. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Приоритетные образовательные технологии и методики работы определяются в соответствии со спецификой физкультурно-спортивной направленности. Для освоения предметно-тематического содержания применяется репродуктивная технология и технология подготовки к соревнованиям.

В предсоревновательный период идет подготовка к соревнованиям отдельной группы из наиболее подготовленных обучающихся. Участие в соревнованиях по особому плану городского и областного спортивных комитетов.

На занятиях присутствуют обучающиеся ГБПОУ СО «УрГЗК», допущенные по состоянию здоровья к занятиям физкультурой.

На занятиях используются методы рассказа, показа и многократного повторения упражнений и двигательных действий.

Все занимающиеся в секции должны принимать активное участие в спортивной жизни образовательного учреждения, выступать на соревнованиях за честь колледжа.

По окончании учебного периода обучающимся присваиваются спортивные разря-

ды по результатам обучения и участия в спортивных соревнованиях.

1.4. Педагогическая технология:

- Дифференцированная технология
- Здоровьесберегающая технология
- Личностно-ориентированная технология

1.5. Формируемые результаты:

Метапредметные (регулятивные и познавательные учебные действия)

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Общие компетенции ОК

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

Предметные результаты

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Метапредметные результаты (коммуникативные учебные действия)

Личностные результаты

- сформировать умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Предметные результаты

- владение навыками физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

ОК

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них

ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством,

потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат

выполнения заданий.

Метапредметные результаты (коммуникативные учебные действия)

Личностные результаты

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

Предметные результаты

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи

Общие компетенции

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством,

потребителями.

1.6. Методы, приёмы, формы:

- репродуктивный метод

- метод самостоятельной работы

- проблемно-поисковый метод

- семинары-дискуссии, учебные дискуссии, анализ конкретных ситуаций.

1.7. Формы работы:

1. Индивидуальная

2. Групповая

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Изучение техники безопасности.	2
2.	История мас-рестлинга.	2
3.	Правила мас-рестлинга	2
4.	Современный мас-рестлинг, его уникальность, достоинства и перспектива.	2
5.	Внедрение в уроки физической культуры мас-рестлинга.	2
6.	Ознакомление с тренажером по мас-рестлингу	2
7.	Развитие гибкости. Упражнения на растяжку мышц всего тела	2
8.	Развитие гибкости. Упражнения на растяжку позвоночника	2
9.	Развитие гибкости. Упражнения на растяжку ног	2
10.	Упражнение №1.Обучение правильному хвату палки руками.	2
11.	Обучение правильному хвату палки руками	2
12.	Упражнение №2.Обучение хождению по доске с удержанием палки в руках.	2
13.	Обучение хождению по доске с удержанием палки в руках.	2
14.	Упражнение №3.Хождению по доске в размер палки .	2
15.	Упражнение №4.Специальное упражнение с гирей весом 16кг.	2
16.	Упражнение №5.Бег по доске с удержанием палки руками.	2
17.	Бег по доске с удержанием палки руками.	2
18.	Упражнение №6.Обучение наклонам туловища влево и право при удержании палки.	2
19.	Обучение наклонам туловища влево и вправо при удержании палки.	2
20.	Упражнение №7. Обучение защитному движению-уход влево и вправо при ходьбе противника по доске.	2
21.	Обучение защитному движению-уход влево и вправо при ходьбе противника по доске.	2

22.	Упражнение №8. Обучение защите при атаке противника.	2
23.	Обучение защите при атаке противника.	2
24.	Упражнение №9. Обучение техническому приему выхватывание палки.	2
25.	Обучение техническому приему выхватывание палки.	2
26.	Упражнение №10. Обучение техническому приему уход по доске в сторону с упором.	2
27.	Обучение техническому приему уход по доске в сторону с упором.	2
28.	Упражнение №11. Обучение техническому приему-стойка.	2
29.	Обучение техническому приему-стойка.	2
30.	Обучение техническому приему-стойка.	2
31.	Упражнение №12.Обучение техническому приему ходьба по доске влево и вправо в стойке.	2
32.	Обучение техническому приему ходьба по доске влево и вправо в стойке	2
33.	Обучение техническому приему ходьба по доске влево и вправо в стойке	2
34.	Упражнение №13. Атака в стартовой позиции по командам «Бэлэм!» и «Чэ!»	2
35.	Атака в стартовой позиции по командам «Бэлэм!» и «Чэ!»	2
36.	Атака в стартовой позиции по командам «Бэлэм!» и «Чэ!»	2
37.	Схватки по весовых категориям по правилам.	2
38.	Разбор ошибок.	2
39.	Схватки методом круговой тренировки без учета весовой категории.	2
40.	Разбор ошибок.	2
41.	Развитие общей выносливости. Бег 1000 м	2
42.	Развитие общей выносливости. Бег 2000 м	2
43.	Развитие общей выносливости. Бег 3000 м	2
44.	Развитие общей выносливости. Бег 4000 м	2
45.	Развитие силы. Прыжки в длину с места	2
46.	Развитие силы. Прыжки в длину с места	2
47.	Развитие общей выносливости. Выпады вперед без отягощений	2
48.	Развитие выносливости и силы. Выпады вперед с отягощением	2
49.	Развитие общей выносливости. Полу-присед без отягощений	2

50.	Развитие выносливости и силы. Полу-присед с отягощением	2
51.	Развитие выносливости. Становая тяга 50% от веса	2
52.	Развитие силы. Становая тяга 100% от веса	2
53.	Развитие выносливости. Тяга нижнего блока 50-60% от веса	2
54.	Развитие силы. Тяга нижнего блока 90-100% от веса	2
55.	Развитие выносливости. Вис на перекладине	2
56.	Развитие выносливости. Вис на толстой перекладине	2
57.	Развитие силы. Подтягивание на перекладине	2
58.	Развитие силы. Подтягивание на толстой перекладине	2
59.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки с отягощением	2
60.	Развитие силы. Упражнения для укрепления предплечья	2
61.	Развитие гибкости. Упражнения на растяжку мышц всего тела	2
62.	Развитие гибкости. Упражнения на растяжку позвоночника	2
63.	Развитие гибкости. Упражнения на растяжку ног	2
64.	Развитие силы. Упражнения на шведской стенке	2
65.	Развитие координации. Тренажер по мас-рестлингу	2
66.	Развитие координации. Тренажер по мас-рестлингу	2
67.	Развитие силы. Тренажер по мас-рестлингу	2
68.	Развитие силы. Тренажер по мас-рестлингу	2
69.	Развитие выносливости. Тренажер по мас-рестлингу	2
70.	Соревнования по мас-рестлингу в ГБПОУ СО «УрГЗК»,	2
71.	Соревнования по мас-рестлингу по Невьянскому городскому округу	2
72.	Областные соревнования по мас-рестлингу г. Сысерть	2
	Итого:	144

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- Шведская стенка;
- оборудование для силовых упражнений (тренажеры, гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений);
- скакалки;
- гимнастическая скамейка, гимнастическая перекладина, секундомеры;
- стойки для прыжков;
- гимнастические резинки;
- тренажер по Мас-реслингу.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;
- мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.
2. Физическая культура: учеб. пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений/
Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Дополнительные источники

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009.
2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.
3. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007.
5. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007.
6. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.
7. Мас-рестлинг. Биомеханические основы техники, тактики и методики. П. И. Кривошапкин
8. Захарова Я. Ю., Захаров Александр Александрович Особенности организации учебно-тренировочных занятий по мас-рестлингу среди женщин: методические рекомендации

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Министерства физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области <http://minsport.midural.ru>
3. Сайт <https://www.mas-wrestling.com/ru/federation/contacts/>.
4. Сайт <https://www.mas-wrestling.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Специфика критериев оценки результативности (развитие мотивации, специальных навыков, структура достижений - методика их фиксации). Результативность оценивается исходя из результатов участия в соревнованиях.

Контроль и оценка результатов освоения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: -бегать на короткие, средние и длинные дистанции; -проводить самостоятельно разминку; -вис на перекладине на время; -производить прыжки в длину, в высоту с разбега; -выполнять силовые упражнения на основные и отдельные группы мышц; - Знать: -правила проведения разминки; -правила проведения соревнований;	Наблюдение за выполнением практических заданий Контроль физического состояния обучающихся Мониторинг состояния здоровья обучающихся Мониторинг участия в соревнованиях