

Муниципальная бюджетная организация
дополнительного образования «ДЮСШ п. Сангар»

РАССМОТРЕНО

Решением
педагогического
совета школы:

№ 1 приказа от 04.10.2024

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Харебина И.И. 

От _____ 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор Кузенко А.В. 

№ 3 приказа от 04.10.2024



Рабочая программа
Мас-рестлингу
(начальная подготовка-2)
на 2024-2025 учебный год

Возраст детей с 8 до 15 лет.
Срок реализации: 33 недели

Тренер-преподаватель: Никифоров К.К

с. Кальвица, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

- 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- 2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН
- 3 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
- 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
- 5 ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
- 6 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
- 7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Пояснительная записка

Образовательная программа спортивной подготовки учащихся по мас-рестлингу составлена на основе Программы национальных видов спорта, утвержденного Министерством Образования Республики Саха (Якутия) 1992 года, методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (2006 г.) и с учетом многолетнего опыта работы с юными спортсменами, а также учебного пособия по мас-рестлингу Захарова А.А. (2006 г.).

Основная направленность программы: физкультурно-спортивная.

В представленной Программе, в отличие от ранее изданной, представлены режим учебно-тренировочной работы, учебный план отделения, примерные тематические планы основных тренировочных занятий по мас-рестлингу на каждый этап обучения, изменены требования контрольно-переводных нормативов.

Актуальность данной программы состоит в том, что мас-рестлинг - национальный вид спорта коренных народов Якутии является частью общей культуры народа и имеет многовековую историю. Под их воздействие дети и молодежь народа Саха приобретали, развивали разносторонние физические и психологические качества, а также двигательные навыки, которые использовались, прежде всего, для трудовых и военных целей. Коренные народы Якутии к нынешнему этапу своего развития бережно и полно сохранили, почти в первоизданном виде, данный вид спорта. Мас-рестлинг, как вид спорта в 2003 году включен во всероссийский реестр, также был официально включен в программу Международных спортивных игр «Дети Азии», но с 1992 года учебная программа для ДЮСШ по мас-рестлингу не совершенствовалась.

Цель:

Совершенствование комплекса психолого-педагогических условий, обеспечивающих удовлетворение постоянно изменяющихся потребностей и запросов детей и социума.

Задачи:

- воспитание высоких моральных и волевых качеств;
- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие;
- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование овладение техникой и тактикой мас-рестлинга;
- достижения высокого уровня спортивной подготовленности и приобретение навыков их реализации в условиях соревнований;
- достижение и многолетнее сохранение высокой общей и специальной работоспособности;
- приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т.д.

Учебный план, согласно Уставу учреждения, составлен с расчетом на 33 недели.

Расписание занятий составлено администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их на базе МКОУ КООШ.

Ожидаемые результаты: воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно-полезным видам деятельности.

Формы подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы: достижение высоких спортивных результатов на республиканских, российских соревнованиях и международных спортивных играх.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 8 до 15 лет.

Сроки реализации образовательной программы составлен на 2024-2025 уч.год.

ОФП - весь период,

группа начальной подготовки - 1-3 г.

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроль
- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по мас-рестлингу;
- освоение теоретического раздела Программы.

Особенности реализации программы

Особенности методической системы преподавания данного вида спорта.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами.
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно.
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся.
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Способы определения результативности.

- Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и в конце учебного года.
- Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки

Требования к уровню подготовки

Важно знать требования обучения, связанные с воздействием физических упражнений на организм обучаемого.

- варьирование физических упражнений (выполнению их в направлении от простого к сложному – подводящих, имитирующих, упрощенных, стандартных и усложненных упражнений, а также выполнение упражнений по частям).

- изменение внешних условий выполнения физических упражнений, (упрощение и усложнение внешней среды, оказание физической помощи и страховки, применение различных отягощений и сопротивлений).

- варьирование состоянием занимающихся при выполнении физических упражнений (выполнение упражнений в условиях проверки, игры, соревнования и на фоне утомления).

- обучение основам (основным положениям, основам передвижения, специальных движений и т.д.) бокса.

- определение мотивации занятий боксом; формирование оптимального эмоционального состояния юных спортсменов; развитие интереса к занятиям боксом; начальная волевая подготовка; создание ядра коллектива секции.

- укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка.

Материально-техническое обеспечение

№	Материально-техническая база	Наличие
1	АКЦ	Спортивный зал
2	Спортивный инвентарь	Палки, доски, канаты, жгуты, эспандеры, налодонники
3	Оборудование	Скакалки, мячи, гантели, штанга, блок тяга, пауэрлифт.комплект, доска для упора.

2. Учебный план

учебно-тренировочных занятий на 2024-2025 уч. год.

Этапы подготовки	ИИ-2
Минимальный возраст обучающихся (лет)	8-16 лет
Минимальное число учащихся в группе	1 чел.
Недельная нагрузка	9 ч.
Режим работы	5 дн.

1. Теоретическая подготовка	10
2. ОФП и СФП	210
3. Техническая тактическая подготовка	30
4. Психологическая подготовка	15
5. Контрольно - переводные нормативы	10
6. Соревновательная подготовка	11
Количество часов за 33 недели	297
Количество учебно-тренировочных занятий	162

3. Календарно-тематический план

НП-2

Нагрузка в неделю: 9 часов

Режим работы (час): 5 раз, 4 по 2 ч.

1 д.-1 ч.

Количество часов за 33 недели: 297 часов

Количество учебно-тренировочных занятий: 162 занятия

Начало: 18 сентября 2024 года

Окончание: 30 мая 2025 года

№ п/п	Месяцы/ Предметная область	9	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	2	1	1	1	10
2.	ОФП и СФП по избранному виду спорта	14	24	26	26	16	26	28	27	23	210
3.	Техническая тактическая подготовка	2	2	4	2	2	8	6	4	4	30
4.	Псих. подготовка	2	1	2	1	2	2	2	2	1	15
5.	Контрольно переводные нормативы										10
6.	Соревновательная подготовка			7			7	8			22
Общее количество часов											297

4. Содержание программы

4.1. Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт;
- Укрепление здоровья человека;
- Воспитание трудолюбивее, организованности, воли;
- Жизненно важных умений и навыков;
- Гигиена спортивных сооружений;
- Врачебный контроль и самоконтроль;
- Закаливание организма;
- Правила и организация соревнований по боксу;
- Понятие о спортивной тренировке;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Техничко-тактическая подготовка;
- Режим и питание спортсмена;
- Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения;
- История мас-рестлинга;
- Оказание первой медицинской помощи;
- Психологическая подготовка;
- Основы методики обучения и тренировки.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
2.	Гигиена. Врачебный Контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем
4.	Зарождение и история развития мас-рестлинга	История НВС
5.	Правила и организация соревнований по мас-рестлингу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания

8.	Основные средства спортивной тренировки	Физическая упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
10.	Анализ соревновательной деятельности мас-рестлеров	Разбор схватки основных соперников и установки перед соревнованиями

4.2. Техничко-тактическая подготовка

- 1) Обучение спортсмена стандартной технике движений и действий, служащих средствами ведения спортивной борьбы;
- 2) Совершенствование техники приемов в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами подготовки;

Средствами специального технического арсенала мас - рестлера являются следующие атакующие и защитные действия:

1. Атакующие действия :-
 - скоростная тяга при старте;
 - прокрутка палки с уклоном ;
 - передвижения налево;направо
 - стойка с места;
 - стойка с передвижением;
2. Защитные действия (приемы защиты):
 - защита с уклоном на бок;
 - защита передвижением; -защита движением туловища.
3. Подготавливающие действия:
 - виды передвижения;
 - уклоны;
 - прокрутки палки
 - обманны движения (финты).

Основа техники:

-перемещение тела в противоположное направление ; -прокрутка палки с перемещением оси; -положение ног при стойке. **Детали техники:**

- положение спины во время старта;
- положение рук при прокручивании 90
- быстрого возврата в исходное положение от положения боковой защиты и т.д.

4.3 Тактическая подготовка

- 1) Обучение мас-рестлера к использованию атакующих и защитных приемов во всех возможных тактических ситуациях;
- 2) воспитание способности спортсмена правильно и своевременно решать тактические задачи соревновательного боя.

Основа процесса обучения

- 1) этап начального разучивания двигательного действия (стадия образования умения воспроизводить технику действия в общей форме);
- 2) Этап углубленного разучивания (здесь двигательное умение частично переходит в навык);
- 3) Этап закрепления совершенствования (формирование прочного и вариативного навыка);

4.4. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП): направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств лучника и обогащающей арсеналов его двигательных качеств

- 1) Бег на 30м (С), 60м (С), 100м (С). 2) Прыжки в длину, в выс.
- 2) Подтягивание на перекладине (раз)
- 3) Отжимание в упоре лежа (раз)
- 4) Поднос ног к перекладине (раз)
- 5) Национальные прыжки, прыжки через нарты
- 6) Толчок гири 5-10кг (м)
 - сильнейшей рукой
 - слабейшей рукой
- 7) Жим штанги лежа (кг) собственный вес.

Специальная физическая подготовка (СФП): направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфических для мас-рестлинга. Средствами СФП являются основные и специально-подготовительные упражнения. Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.).

- 1) Становая тяга
- 2) Блок тяга
- 3) Присед со штангой
- 4) Работа в помост

4.5 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличностных отношений развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер педагог, который не ограничивает свои вспомогательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Психологическая подготовка предусматривает:

1. Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу;
2. Общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;
3. Специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;

Средства, приемы и методы, используемые для повышения уровня психологической подготовленности:

- лекции;
- беседы;
- убеждение (самоубеждения)
- сеанс аутогенной тренировки;
- рациональное внушение и т.д

4.6. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения мас-рестлингу. Поочерёдно выполняя роль инструктора, ребята учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией мас-рестлинга, правильно показать его дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у мас-рестлера-новичка на соревнованиях типа «Золотая палка».

Судейская практика. Дает возможность мас-рестлеру получить квалификацию судьи по мас-рестлингу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет.

4.7. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогическое, медико-биологическое и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.)
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

5. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбивее. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет, большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренерпедагог,

который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные за проведение	Примечание
1	Набор учащихся в секцию	Сентябрь	С.Кальвица	Никифоров К К	онлайн
2	Родительское собрание	Октябрь	с. Калвица	Никифоров К К ОДД	онлайн
3	Воспитательная работа с учащимися. Беседа на тему: «О вреде курения, алкоголизма».	2 раз в квартал	с. Калвица	Никифоров К К ФАП	Онлайн, оффлайн
4	Гигиена	1 раз в	с. Калвица	Никифоров К К ФАП	Онлайн,
	Режим	месяц	с. Калвица	Никифоров К К	оффлайн
5	Работа с психологами. Психологические тренинги и тестирование	1 раз в квартал	с. Калвица	Никифоров К К Психолог Беленкова Т Г	Онлайн, оффлайн
6	Совместная работа с классным руководителем обучающихся	В течение года	с. Калвица	Никифоров К К Кл.руков.	Онлайн, оффлайн
7	Анализ соревновательной деятельности боксеров. Разбор боев основных соперников	Раз в месяц	с. Калвица	Никифоров К К	Онлайн, оффлайн

8	Тестирование – проверка физических данных	В начале и конце уч.года.	с. Калвица	Никифоров К К	Онлайн, офлайн
9	Принять участие в соревнованиях	В течение года	с. Калвица	Никифоров К К	Онлайн, офлайн
10	Принять участие в кроссе наций	Сентябрь	с. Калвица	Никифоров К К	Онлайн, офлайн
11	Организовать занятия лекториев	1 раз в квартал	с. Калвица	Никифоров К К	Онлайн, офлайн
12	Организовать тематический показ спортивных фильмов	1 раз в квартал	с. Калвица	Никифоров К К	Онлайн, офлайн
13	Весенний поход	Май	с. Калвица	Никифоров К К ОДД	Онлайн, офлайн

Цель профориент. работы: Создание условий для развития самостоятельной, активной развивающейся личности, обладающий духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством и способной к адаптации и самореализации общества.

Задачи профориент. работы:

- Предоставления информации о мире профессий и профессиональной ориентации.
- Ознакомление учащихся с природными задатками человека и условиями для развития их в способности.
- Личностному развитию учащихся.
- Выявление природных задатков и трансформации их в способности.
- Ознакомление с актуальностью в потребности в профессии на рынке труда.
- Совместно с учащимися выявить последствия ошибки в выборе профессии.
- Способность выработки навыков самопрезентации как залого начало успешной трудовой деятельности

План профориентационной работы реализуется в процессе обучения, учебно-тренировочных занятиях, сборах, участиях в соревнованиях, в нешкольной деятельности в условиях взаимодействия спортивной школы с другими социальными структурами: семьей, профессиональными учебными заведениями.

6. контрольно-переводные нормативы

ПРИМЕЧАНИЕ:

Контрольно-переводные нормативы проводится согласно положению об аттестации обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ п. Сангар» Таблица 1.

6.1. Инструктаж о технике безопасности и травматизма на занятиях по мас-рестлингу В спортивно-оздоровительных группах занятия проводятся с применением нескольких видов физических упражнений: гимнастических, легкоатлетических, спортивных игр, единоборств, плавания. Занятия по боксу проводятся в спортивном зале. Это требует соблюдения техники безопасности в различных условиях: в спортивном зале, на площадке, в бассейне или открытом водоеме. Направленная реализация

здоровьесберегающих технологий на спортивно-оздоровительном этапе также позволит проводить профилактику травматизма среди занимающихся.

Организация работы по технике безопасности с занимающимися всех возрастов проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерско-преподавательского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами Т.Б. в спортивном зале; организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, утвержденным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала; вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; следить за своевременностью предоставления занимающимся медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивное сооружение не позднее 30 минут после окончания занятий.

При проведении занятий (на открытых площадках, в бассейне, в игровом зале) необходимо соблюдать требования по Т.Б. Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий.

Тренер-преподаватель, проводящий занятия, обязан:

-Перед началом провести тщательный осмотр место проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и крепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявленным к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

-Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

-По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при проявлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу. - Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебания температуры;

-Применять меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;

-В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

-Знать способы доврачебной помощи;

-Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

-Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;

- Занятия должны проходить только под руководством тренера;
- Соблюдать нормы загрузки спортивных залов, площадок.
- Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории.

-После окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;

-Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях, добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;

-Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнения без разрешения тренера;

-Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов; во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение;

-Иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать случаев участия в соревнованиях спортсменов, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Руководствоваться международными правилами мас-рестлинга.

Перечень информационного обеспечения

- Программа для детско-юношеских спортивных школ по национальным видам спорта Республики Саха (Якутия) г.Якутск, 1992г.;
- Захаров А.А. «Мас-рестлинг»: Учебное пособие. Якутск: изд-во Якутского ун-та, 2006.;
- Кривошапкин П.И. «Мас-рестлинг», г.Якутск, 1996г.;
- Захаров А.А., Борохин М.И. Подготовка спортсменов по перетягиванию валки в Якутском государственном университете. Журнал Государственного комитета Республики Саха (Якутия) по физической культуре и спорта, «Игры и состязания предков», г.Якутск, 2003г.
- Для детей:
- Захаров А.А. «Мас-рестлинг»: учебное пособие. Якутск, изд-во ЯГУ, 2006, 2. Родиченко В.С., Иванов С.А. «Твой олимпийский учебник» г.Вологда, 2006г.,152с.; 3. Антонов Н.В. «Дьулуруйар Ньургун Боотур», г.Якутск, 1993 г