**Аннотация к рабочим программам**

**по мас - рестлингу**

В условиях Крайнего Севера, где в течение восьми месяцев продолжается зима, народ саха воспитывал подрастающее поколение, используя своеобразные физические упражнения и народные игры, которые формировались и совершенствовались на протяжении многих поколений и служили народу для поддержания физического здоровья этноса. В данное время якутские прыжки, хапсагай, мас тардыьыы (мас-рестлинг) от народной забавы переросли в самобытные национальные виды спорта.

Возросший в последние годы интерес к различным нетрадиционным и новым видам спорта не обошел стороной и мас-рестлинг. Популяризация мас-рестлинга во многих странах приводит к появлению все новых и новых его поклонников. Интерес к единоборству испытывают не только спортсмены, но и люди, далекие от спорта.

Настоящая программа составлена на основании научно-педагогических исследований кафедры национальных видов спорта и народных игр Северо-Восточного государственного университета. Рассчитана на

**Цель:** Создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством мас-рестлинга.

**Актуальность:** Доступность, зрелищность, непритязательность, популярность мас-рестлинга расширяет круг любителей единоборства и способствует включению его в программы различных спортивных и культурных массовых мероприятий, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях. Мас-рестлинг современный и динамично развивающийся вид спорта, является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

**Новизна:** Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на подготовку спортсменов массовых разрядов, а так же на оздоровление и физическое развитие детей.

**1.2 Основные задачи**

- развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья;

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение правил спортивных игр;

- изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения схватки в мас-рестлинге;

- обучение ведению соревновательных схваток на учебных занятиях и соревнованиях;

- формирование знаний об мас-рестлинге и о здоровом образе жизни.

**1.3 Ожидаемые результаты**

Обучающиеся овладеют знаниями и умениями в соответствии с программным материалом. В теоретической подготовке - освоят правилами безопасности на занятиях, получат знания о личной гигиене, о средствах физической, технической подготовки, представления о самоконтроле, что позволит приобщиться к основам здорового образа жизни. Учащиеся улучшат физическую подготовленность и укрепят здоровье. Выступая на соревнованиях, приобретут соревновательный опыт, смогут на практике применять знания и умения в организации учебного занятия.

**Группа начальной подготовки 1 года обучения**

Обучающиеся:

- получат теоретические знания по избранному виду спорта, в том числе и об основах здорового образа жизни;

- изучат базовую технику мас-рестлинга: отдельные способы схваток;

- на учебных занятиях приобретут знания и первые навыки соревновательной схватки;

- изучат техники выполнения физических упражнений;

У обучающихся повысится уровень общей физической подготовки.

**Группа начальной подготовки 2 года обучения**

Обучающиеся:

- получат теоретические знания по избранному виду спорта, в том числе и об основах здорового образа жизни;

- изучат базовую технику мас-рестлинга: освоят отдельные способы борьбы;

- приобретут знания и первые навыки в организации соревнований;

- на учебных занятиях освоят соревновательную схватку;

- овладеют техникой выполнения физических упражнений;

У обучающихся повысится уровень общей физической подготовки.

**Учебно-тренировочная группа 1-2 г.г. обучения**

Обучающиеся самостоятельно применят на практике знания об мас-рестлинге, а также о здоровом образе жизни.

- овладеют основами техники выполнения комплексов физических упражнений;

- повысят уровень физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепят здоровье;

- изучат основы техники схватки, универсальных приемов и ознакомятся с тактикой ведения схватки в мас-рестлтинге;

- получат опыт соревновательной схватки на соревнованиях;

- освоят правила соревнований;

- повысится уровень функциональной подготовленности и уровень физических качеств;

- расширится технико-тактический арсенал;

- освоят в полном объеме практику соревновательной деятельности.

**В учебно-тренировочных группах 3 и 4 г.г. обучения**

Обучающиеся самостоятельно применят на практике знания об мас-рестлинге, а также о здоровом образе жизни.

- самостоятельно выполнят комплексы физических упражнений;

- повысят уровень физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепят здоровье;

- применят основные техники схватки, универсальные приемы и тактику ведения схватки в мас-рестлинге;

- повысят уровень функциональной подготовленности и уровень физических качеств;

- овладеют навыками в организации соревнований;

- освоят в полном объеме практику соревновательной деятельности.