|  |
| --- |
| Рассмотрено и принято на  педагогическом совете  Протокол № \_1\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_04\_»\_сентября\_20\_20\_ г. |

**«**УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДЮСШ№1

\_\_\_\_\_п/п\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Г. Цыпандин

Приказ № \_04-09/25\_от\_04.09.2020 г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**по виду спорта**

**«Мас-рестлинг»**

Срок реализации до 10 лет

г. Якутск 2020г.

**Авторы программы:**

Качановская Ольга Евгеньевна – заместитель директора по УВР

Копырин Иван Иванович – старший тренер-преподаватель по мас-рестлингу

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

**Программа предназначена** для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по этапам подготовки по легкой атлетике в МБУ ДО «ДЮСШ № 1» г. Якутска

**Раскрывает** содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, систему контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………………3

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ …………………………………………………………….5

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………………7

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ: НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ………………………12

5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ……………………………13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Мас-рестлинг» составлена в соответствии с: - Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании» от 01.09.2013г. №273-ФЗ;

- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта мас-рестлинг, утвержденному приказом Минспорта России от 05.11.2019г. № 898;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 года N 41 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- Программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по видам спорта допущенных Федеральным агентством по физической культуре и спорту;

- Уставом учреждения;

- Другими нормативными документами в области физической культуры и спорта.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки спортсменов в ДЮСШ. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической и специальной подготовки спортсменов, занимающихся избранным видом спорта и связанные с ними установки на контроль уровня подготовленности.

Основной цельюдополнительной предпрофессиональной программы по легкой атлетике является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Основными задачами реализации предпрофессиональной программы является: - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте. Программа направлена на: - отбор одаренных детей; - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; - подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; - подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта; - организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

МАС-РЕСТЛИНГ - национальный вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) [Якутии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BA%D1%83%D1%82%D0%B8%D1%8F), признанный в [Российской Федерации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) и введенный в [2003 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/2003_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) во [Всероссийский реестр видов спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%80%D0%B5%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%80_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%B2_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0). Его правила очень просты: для победы спортсмену необходимо просто вырвать палку из рук соперника. При этом ноги упираются в доску. Поединок длится до победы в двух раундах одного из борцов. Победа в схватке засчитывается, если одному из борцов удалось перетянуть соперника через опорную доску или если соперник выпустил палку.

Национальные виды спорта возникли на основе особенностей труда и обитания коренных жителей в суровых климатических условиях. Востребованность активного образа жизни, хорошее развитие мышечной системы, опорно-двигательного аппарата и его обеспечение другими функциями организма явились причинами формирования особенностей «полярного» типа человека.

Характерные черты физиологии и анатомии сформировались в процессе длительной адаптации к проживанию в холодном климате, требующем высокой двигательной активности в процессе добывания пищи рыболовством, охотой или оленеводством.

Подрастающее поколение северян уже к 10-летнему возрасту владеет большинством трудовых навыков взрослого. Народная педагогика учитывает не только возрастной аспект. Физические упражнения направлены на развитие определенных групп мышц и навыков, будущих сложных трудовых операций, высокой специализации в координации движений.

И это не случайно, поскольку осознанную потребность в физическом совершенствовании человека необходимо формировать, начиная с раннего возраста. Физкультурные занятия должны удовлетворять потребности людей в физическом совершенствовании, общении, взаимопомощи, дружбе, эстетическом нравственном развитии в семьях коренного населения.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

**Возраст детей:** от 10 до 18 лет.

**Этапы:**

1. Базовый уровень сложности – 1
2. Базовый уровень сложности – 2
3. Базовый уровень сложности – 3
4. Базовый уровень сложности – 4
5. Базовый уровень сложности – 5
6. Базовый уровень сложности – 6
7. Углубленный уровень сложности – 1
8. Углубленный уровень сложности – 2

**Формы занятий:**

Теоретические и практические занятия;

Тестирование (ОФП, СФП);

Участие в соревнованиях;

Медицинский контроль

Восстановительно-профилактические мероприятия;

Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;

Индивидуальные занятия;

Домашние задания;

Учебно-тренировочные сборы;

Спортивно-оздоровительные лагеря;

Спортивно-массовые мероприятия;

Инструкторская и судейская практика.

**Требования к объему тренировочного процесса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Период обучения (лет) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) |
| Базовый уровень сложности | первый год | 6 |
| второй год | 9 |
| третий год | 12 |
| четвертый год | 12 |
| пятый год | 15 |
| шестой год | 18 |
| Углубленный уровень сложности | первый год | 24 |
| свыше года | 24 |

**Ожидаемые результаты:**

Стабильность состава занимающихся (посещаемость).

Сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физического развития занимающихся

Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.

Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники избранного вида спорта

Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

**Учебный план комплектования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 |
| Этапы подготовки | Базовый уровень сложности | | | | | | Углубленный уровень сложности | |
| Период подготовки | БУС 1 | БУС 2 | БУС 3 | БУС 4 | БУС 5 | БУС 6 | УУС 1 | УУС 2 |
| Возраст зачисления(min.) | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Кол-во учащихся  в группах (min.) | 14 | 12 | 10 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 |
| Недельная нагрузка | 6 | 9 | 12 | 12 | 15 | 18 | 24 | 24 |
| Режим работы | 3х2 | 3х3  4х2-3 | 4х3 | 4х3 | 5х3 | 6х3 | 6х4 | 6х4 |
| Разрядные требования |  |  | б/р - 2 юн. | 2 юн. | 1 юн. | III - II | II | I |
| Кол-во часов за 46 недель | 276 | 414 | 552 | 552 | 690 | 828 | 1104 | 1104 |
| Кол-во учебно- трен. занятий | 138 | 138  184 | 184 | 184 | 230 | 276 | 276 | 276 |

**Учебная программа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | БУС 1 | БУС 2 | БУС 3 | БУС 4 | БУС 5 | БУС 6 | УУС 1 | УУС 2 |
| ОФП | 122 | 173 | 219 | 219 | 188 | 156 | 246 | 246 |
| СФП | 100 | 167 | 138 | 138 | 188 | 275 | 322 | 322 |
| Технико-тактическая | 36 | 46 | 144 | 144 | 252 | 271 | 347 | 347 |
| Теоретическая | 10 | 18 | 24 | 24 | 24 | 78 | 121 | 121 |
| Участие в соревнованиях | 4 | 6 | 21 | 21 | 31 | 42 | 60 | 60 |
| Контрольные  испытания | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| **Всего часов** | 276 | 414 | 552 | 552 | 690 | 828 | 1104 | 1104 |

(Расширенная учебная программа в приложении)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

1. Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация; всероссийские соревнования школьников; значение занятий физкультурой и спортом; избранный вид спорта, как наиболее доступный для занятий.
2. История развития избранного вида спорта: место избранного вида спорта в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.
4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.
5. Места занятий, оборудование, инвентарь: оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.
6. Основы техники избранного вида спорта: общая характеристика техники упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований.
7. Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.
8. Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*(ОФП) –* комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся избранным видом спорта

Задачи: развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества, создание условий успешной специализации в избранном виде спорта.  
Средствами общей физической подготовки занимающихся избранным видом спорта являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом вида спорта, возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА *(СФП)* – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение физических упражнений.

Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) использованием специальных физических упражнений соответствующих избранному виду спорта.

ИЗБРАННЫЙ ВИД (мас-рестлинг) – национальный вид спорта включает в себя техническую подготовку.

*Техническая подготовка.* Основной задачей технической подготовки является овладение основными приемами техники. Изучение ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ - контроль за общей и специальной физической подготовкой осуществляется контрольными испытаниями по ОФП и СФП (Положение о контрольных нормативах по общей и специальной физической подготовке.)

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - участие в соревнованиях согласно календарного плана. (Календарный план спортивно- массовых мероприятий)

При выполнении разрядных требований согласно единой всероссийской спортивной классификации спортсменам присваиваются соответствующие спортивные разряды (Положение о присвоении спортивных разрядов)

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности своему родному краю Якутии и России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственная 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.

Основные задачи воспитания:

* мировоззренческая подготовка;
* приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям своего края Якутии, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
* преданность идеалам (развитие таких качеств личности, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
* развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности;
* формирования убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
* развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Центральной фигурой воспитательного процесса непосредственно является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитания дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдения правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнений 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 целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи • ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проведение походов и тематических вечеров, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмена, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случаи необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата. Напомним, что мотив — это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ: НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

# Нормативные требования физической, технической подготовки по мас-рестлингу

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | БУС 1 | БУС 2 | БУС 3 | БУС 4 | БУС 5 | БУС 6 | УУС 1 | УУС 2 |
| Бег 30 м | 5.7 | 5.5 | 5.0 | 4.9 | 4.8 | 4.7 | 4.6 | 4.6 |
| Бег 60 м | 9.9 | 9.2 | 8.8 | 8.6 | 8.2 | 8.0 | 7.8 | 7.8 |
| Бег 1000 м | - | - | 3.50 | 3.40 | 3.35 | 3.30 | 3.25 | 3.25 |
| Прыжок в длину | 150 | 160 | 200 | 200 | 205 | 210 | 220 | 220 |
| Подтягивание | - | 4 | 8 | 10 | 12 | 15 | 20 | 20 |
| Отжимание | 12 | 14 | 20 | 22 | 24 | 26 | 30 | 30 |
| Приседание с отягощением | 10х5 кг. | 10х10 кг. | 8х20 кг. | 8х30 кг. | 6х50 кг. | 6х70 кг. | 4х100кг. | 4х100кг. |
| Становая  тяга | 10х16 кг. | 10х24 кг. | 8х60 кг. | 8х70 кг. | 6х90 кг. | 6х110 кг. | 4х140 кг. | 4х140 кг. |

(Положение о контрольных нормативах по общей и специальной физической подготовке)

Спортивное звание Мастер спорта и спортивные разряды присваиваются по видам спорта в соответствии с разрядными нормами и требованиями классификации. Спортсменам присваиваются спортивные разряды:

- КМС

- I спортивный разряд

- II спортивный разряд

- III спортивный разряд

- 1 юношеский разряд

- 2 юношеский разряд

- 3 юношеский разряд

(Положение о присвоении спортивных разрядов)

5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Единая всероссийская спортивная классификация. Летние виды спорта
2. Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы для учреждений дополнительного образования.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. Учебное пособие.
4. Захаров А.А. Мас-рестлинг. Учебное пособие.
5. Кочнев В.П. Национальные виды спорта Программа для ДЮСШ.
6. Кривошапкин П.И. «Мас-рестлинг. Биомеханические основы техники, тактики, методики».
7. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика.
8. Столов И.И. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Методические рекомендации
9. Черкашин А.В. Общая физическая подготовка юношей, занимающихся мас-рестлингом.