

Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье
Приволжского района Самарской области

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
Протокол № 4 _____
от «30 » 07 2021 г

ПРОВЕРЕНО
Старший методист СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
_____/ Сергачев Н.А./
« 30 » 07 2021 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
_____/ Л.Ю.Сергачева/
Приказ № 95/1-од
от « 30 » 07 2021 г



C=RU, O=ГБОУ СОШ №2
с.Приволжье, CN=Сергачева
Л.Ю.,
E=school2_prv@samara.edu.ru
00f4a897f9467376cf
2021.07.30 16:31:28+04'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Настоящий сумотори»

Возраст обучающихся: 7-13 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Багапова Валерия Равильевна
Тренер-преподаватель
(педагог дополнительного образования)

с.Приволжье, 2021

Пояснительная записка.

Сумо является международным видом единоборств, признанным Международным олимпийским комитетом (МОК). Борьба проходит по правилам, утверждённым Международной федерацией сумо (IFS) и Федерацией сумо России (ФСР). Как вид спорта, сумо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р.)

Приказ Министерства просвещения РФ от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки Приказом от 12.09.2013 №730 «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»; Приказом от 27.12.2013 №11 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Направленность: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна данной программы основана на понимании приоритетности воспитательной работы, направленной на его морально-волевых и нравственных качеств. Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям спортивной подготовки и физическому образованию.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Занятие по сумо учит юного сумоиста подготовить себя к различным нагрузкам, как к физическим, так и умственным, целесообразно распределить силы, умению анализа и синтеза, выделять суть явления, объекта, видеть причину и прогнозировать последствия, систематизировать информацию и строить целостную картину ситуации.

Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми навыков самозащиты и хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности подростка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Цель и задачи данной программы:

Цель - создать образовательную среду, гарантирующую единства основных требований к организации подготовки сумоистов.

Задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей
2. Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.
3. Ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
проявление	Познавательные УУД:	Должен знать:

<p>- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;</p> <p>- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;</p> <p>- культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;</p> <p>- культуры поведения болельщика во время просмотра игр.</p>	<p>– работа с информацией</p> <p>– сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта</p> <p>– определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды</p> <p>– определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>– умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи</p> <p>– взаимодействует по правилам игры в команде</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <p>– ставит цель при игре</p> <p>– планирует свою индивидуальную деятельность во время игры</p> <p>– находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога</p> <p>- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;</p> <p>- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;</p> <p>– организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога</p>	<p>- начальные знания истории развития видов спорта в России;</p> <p>- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;</p> <p>- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;</p> <p>- правила игры командных видов спорта</p> <p>- технические приемы игры</p> <p>- общие правила соревнований по командно-игровым видам спорта;</p> <p>Должен уметь:</p> <p>- технически правильно выполнять элементы и приемы игры</p> <p>- играть с соблюдением основных правил;</p> <p>- участвовать в соревновательной деятельности.</p> <p>- ;</p> <p>-</p>
---	---	--

Возраст обучающихся программы: 7-18 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;

- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	15	15	до 20	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные девочки и мальчики, обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Критерии и способы определения результативности

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний (таблица в приложении №3).

Формы оценки результативности итогов и эффективности реализации программы:

- участие в соревнованиях различного уровня.
- участия в турнирах.
- открытые занятия.

и средства:

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольный нормативы.

Содержание программы

Программа состоит из 3-х модулей «Начальная подготовка», «Спортивная специализация», «Совершенствование спортивного мастерства».

Учебный план ДООП «Настоящий сумотори»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Начальная подготовка»	42	4	38
2.	«Спортивная специализация»	42	4	38
3.	«Совершенствование спортивного мастерства »	42	4	38
	Итого	126	12	114

На каждом из этапов тренировочного процесса решаются определённые задачи:

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка, на этапах: тренировочном и

совершенствовании спортивного мастерства – специальная физическая и спортивная подготовка.

1. Модуль «Начальная подготовка» (42 часа)

Воспитательные:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;

Развивающие:

- улучшить состояние здоровья и закаливание;
- внести коррекцию недостатков физического развития
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

Обучающие:

- овладеть необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучить основам техники сумо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
-
- развить физические качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
-

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития сумо в мире и России;
- правила техники безопасности на занятиях по борьбе сумо;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по борьбе сумо;
- особенности выполнения технических приемов по борьбе сумо.

уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки в сумо;

Учебно-тематический план модуля «Начальная подготовка»

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего
1. Теоретическая подготовка:	4				4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- история развития сумо;	1	1			1
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
- особенности выполнения упражнений;	1		1		1
- правила борьбы сумо;	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка					38
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие силы;	2		1	1	2
-упражнения на развитие координации;	3	1	1	1	3
-элементы акробатики и само страховки при падении	2	1		1	2
-упражнения на развитие выносливости	2	1	1		2
СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	2		1	3
- упражнения на скоростную выносливость;	3		2	1	3
- упражнения на развитие общей выносливости;	4	2	2		4
Техническая подготовка	8	2	3	3	8
-специальные борцовские физические упражнения. Формы и	3	1	1	1	3

способы захвата, освобождения от захвата;					
- изучение бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его точки опоры (подножки, зацепы, посадки и т.д);	2		1	1	2
- техника безопасности. Изучение приемов выведения из равновесия. Повторение способов захвата	3	1	1	1	3
Тактическая подготовка	6	2	2	2	6
- техника защиты;	3	1	1	1	3
-техника нападения	3	1	1	1	3
Итого часов:		12	11	11	32
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2	2
Итого часов:				2	2
Всего часов:	42	14	14	14	42

Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12
Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Техническая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8

Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности и обучающихся).										0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

2. Модуль «Спортивная специализация» (42 часа)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно сумо;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами борьбы сумо;
- приобретение необходимых теоретических знаний по борьбе сумо;

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам борьбы сумо.
- обучить совершенствованию общих и специальных физических качеств, техники, тактики в виде спорта;

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития сумо в мире и России;
- правила техники безопасности на занятиях по сумо;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;

- основные правила по борьбе сумо;

уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки в сумо;
- выполнять специальные борцовские физические упражнения.

Формы и способы захвата, освобождения от захвата;

Учебно-тематический план модуля «Спортивная специализация»

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего
1. Теоретическая подготовка:	4				4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- история развития сумо;	1	1			1
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
-особенности выполнения упражнений;	1		1		1
- правила борьбы сумо;	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка					38
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- вид спорта;	2		1	1	2
- упражнения для развития волевых качеств, средствами сумо. Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;	3	1	1	1	3
-элементы акробатики и само страховки при падении	2	1		1	2
-упражнения на развитие выносливости	2	1	1		2
СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	2		1	3
- упражнения на скоростную	3		2	1	3

выносливость;					
- упражнения на развитие общей выносливости;	4	2	2		4
Техническая подготовка	8	2	3	3	8
- выведение противника за пределы дохе;	3	1	1	1	3
- самооборона;	2		1	1	2
- касание дохе противником;	3	1	1	1	3
Тактическая подготовка	6	2	2	2	6
- техника защиты;	3	1	1	1	3
-комбинации однонаправленные: Комитасукуи – Цукитаоси	3	1	1	1	3
Итого часов:		12	11	11	32
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2	2
Итого часов:				2	2
Всего часов:	42	14	14	14	42

Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12
Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10

Техническая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности и обучающихся).									0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

3. Модуль «Совершенствование спортивного мастерства» (42 часа)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно сумо;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами борьбы сумо;
- приобретение необходимых теоретических знаний по борьбе сумо;

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.
 - обучить навыкам Ватасиокоми - сбивание захватом разноименного бедра или подколенного сгиба снаружи с упором в туловище.
- обучить основным действиям Цукитаоши - опрокидывание на спину толчком руками в туловище;

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития сумо в мире и России;
- правила техники безопасности на занятиях по сумо;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по борьбе сумо;
- особенности выполнения технических приемов по сумо.

уметь:

- выполнять броски Цукитаоши - опрокидывание на спину толчком руками в туловище;
- выполнять приемы Ватасиокоми - сбивание захватом разноименного бедра или подколенного сгиба снаружи с упором в туловище.;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами сумо;
- выполнять приемы страховки и само страховки в борьбе сумо;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами приема по сумо Сико.

Учебно-тематический план модуля «Совершенствование спортивного мастерства»

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего
1. Теоретическая подготовка:	4				4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- история развития сумо;	1	1			1
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
-особенности выполнения упражнений;	1		1		1
- правила борьбы сумо;	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка					38
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- вид спорта;	2		1	1	2
- упражнения для развития волевых качеств, средствами сумо. Выдержки: преодоление болевого рефлекса;	3	1	1	1	3

преодоление усталости;					
-элементы акробатики и само страховки при падении.	2	1		1	2
-упражнения на развитие выносливости	2	1	1		2
СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	2		1	3
-упражнения на скоростную выносливость;	3		2	1	3
-упражнения на развитие общей выносливости;	4	2	2		4
Техническая подготовка	8	2	3	3	8
- Ватасиокоми - сбивание захватом разноименного бедра или подколенного сгиба снаружи с упором в туловище;	3	1	1	1	3
-сико;	2		1	1	2
- касание дохе противником;	3	1	1	1	3
Тактическая подготовка	6	2	2	2	6
- техника защиты;	3	1	1	1	3
- Цукитаоси - опрокидывание на спину толчком руками в туловище;	3	1	1	1	3
Итого часов:		12	11	11	32
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2	2
Итого часов:				2	2
Всего часов:	42	14	14	14	42

Календарный план график

Раздел	Недели/часы	Всег
--------	-------------	------

подготовки													о
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12
Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Техническая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности и обучающихся).									0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

Содержание разделов подготовки обучающихся

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по

содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

Темы теоретических занятий

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

История развития видов спорта. Особенности видов спорта

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники вида спорта.

Основные правила соревнований.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Гимнастика— подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; спортивная борьба — приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстроты: легкая атлетика — бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с; спортивная борьба — 10 бросков манекена через спину.

Гибкости: спортивная борьба — вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера; гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Ловкости: легкая атлетика — челночный бег 3 x 10 м; гимнастика — кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты. Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через

набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения — выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Специально-физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (2—3 мин).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом. Психологическая подготовка. Волевая подготовка. Упражнения для развития волевых качеств, средствами сумо.

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником. **Смелости:** поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач — не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности. **Выдержки:** преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее

выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Техническая подготовка

Стойки сумоистов, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Страховка и самостраховка. Положения сумоистов относительно друг друга.

Выведение противника за пределами дохе:

Окурисади- выталкивание за круг упором руками в спину.

Касания противником площади дохе:

Кимэтаоси- сваливание захватом рук (и) сверху;

Окуритаоси- выведение из равновесия толчком руками в спину;

Каинахинэри - выведение из равновесия в сторону захватом руки противника;

Сабаори - выведение из равновесия рывком на себя-вниз с захватом маваси и туловища сзади;

Ватасиокоми - сбивание захватом разноименного бедра или подколенного сгиба снаружи с упором в туловище;

Ситатэхинэри - скручивание захватом разноименной руки снизу и маваси из-под руки противника — захват ситатэмаваси;

Цукитаоси - опрокидывание на спину толчком руками в туловище;

Комитасукуи - бросок захватом изнутри одноименного бедра впереди стоящей ноги;

Косинагэ - бросок через бедро захватом руки и маваси или туловища сзади.

Самооборона - освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Тактическая подготовка

Тактика проведения захватов, бросков, выталкиваний, сваливания, выведений из равновесия, сбивания, скручивания, опрокидывания. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков.

Комбинации однонаправленные: Комитасукуи - Цукитаоси

Комбинации разнонаправленные: Комитасукуи - Косинагэ

Тактика ведения поединка: Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие).

Тактика участия в соревнованиях:

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня

Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

Требования к материально технической базе, экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем:

Оборудование и спортивный инвентарь необходимый для тренировочного процесса.

Материально-технические условия реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Дохё сумо d = 4,5 м	штук	2
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
2	Гонг	штук	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Зеркало (2х3 м)	штук	2
5	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
6	Канат для лазанья	штук	2
7	Канат для перетягивания	штук	1
8	Кушетка массажная	штук	1

9	Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 См	комплект	1
10	Мат гимнастический	штук	10
11	Мяч баскетбольный	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч для регби	штук	2
14	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
18	Резиновые амортизаторы	штук	10
19	Секундомер электронный	штук	3
20	Скакалка гимнастическая	штук	20
21	Скамейка гимнастическая	штук	4
22	Стенка гимнастическая (секция)	штук	2
23	Пояс ручной для страховки	штук	2
24	Тренажёр кистевой фрикционный	штук	16
25	Тренажёр универсальный малогабаритный	штук	1
26	Урна	штук	2
27	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Информационная обеспеченность программы

Литература для обучающихся:

1. «Сумо для профессионалов, техника борьбы стоя», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007.
2. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.

Литература для педагога:

1. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов – Ростов на Дону: Феникс, 2009.
2. «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000г.
3. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003г.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы, мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся-спортсменов ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Всероссийская федерация сумо: <http://ros.sumo.ru/>, Федерация сумогорода Москвы: <http://mossumo.ru>.
2. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Министерство образования и науки Российской Федерации: <http://минобрнауки.рф/>

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в городе Москве и иным вопросам деятельности подведомственных Москомспорту учреждений спортивной направленности (издание 2-е актуализированное и дополненное.
7. «Сумо для профессионалов, техника борьбы стоя», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007.
8. Сумо. Учебная программа для спортивных школ, Б.М. Антонов, И.Д. Свищев, В.Ю. Песоченский, С.В. Циклаури – М.: Советский спорт, 2006. «Сумо: живые традиции древней Японии», О. Иванов, Москва, 2004 Основы сумо, Л.М. Морачева, С.В. Праотцев, А.Е. Цвиров. –М.: ЗАО «Япония сегодня», 2001
9. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов – Ростов на Дону: Феникс, 2009.
10. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 2010.
11. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.
12. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. – М.: Советский спорт, 2008.
13. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.

Годовой учебно-тематический план-график программы

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1. Теоретическая подготовка:										
- техника безопасности на занятиях;	0,5			0,5			0,5			1,5
- история развития (Сумо)	1			1			1			3
- правила гигиены;	0,5			0,5			0,5			1,5
- особенности выполнения упражнений;		1			1			1		3
- правила борьбы Сумо.			1			1			1	3
Итого часов:	2	1	1	2	1	1	2	1	1	12
2. Практическая подготовка										
ОФП:	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
- общеразвивающие упражнения;	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
- упражнения на развитие силы;		1	1		1	1		1	1	6
-упражнения на развитие координации (Сико);	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
- упражнения на развитие скорости;	1		1	1		1	1		1	6
- упражнения на развитие	1	1		1	1		1	1		6

ВЫНОСЛИВОСТИ										
СФП:	4	4	2	4	4	2	4	4	2	30
- скоростно-силовые упражнения;	2		1	2		1	2		1	9
- упражнения на скоростную выносливость;		2	1		2	1		2	1	9
- упражнения на развитие общей выносливости в Сумо;	2	2		2	2		2	2		12
Техническая подготовка	2	3	3	2	3	3	2	3	3	24
- удары;	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
- приемы;		1	1		1	1		1	1	6
- броски.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
- техника защиты (самооборона);	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
-техника нападения (приемы)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Итого часов:	12	13	11	12	13	11	12	13	11	108
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)			2			2			2	6

Итого часов:			2			2			2	6
Всего часов:	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуль «Начальная подготовка»:

1. Какая страна является родиной Сумо?
 - А) Япония
 - В) Англия
 - С) Россия
2. Традиционное упражнение сумоистов?
 - А) Сико
 - В) Терияки
 - С) Кунг
3. Как называется пояс для борьбы сумо?
 - А) Маваси
 - В) Хакаси
 - С) Кимано
4. Как называется место где проходят соревнования?
 - А) Дохе
 - В) Татами
 - С) Курасами

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуль «Спортивная специализация»:

1. Экипировка борца:
 - А) Шорты, маваси, купальник(д)
 - В) Кимано
 - С) Купальник
2. Как называют судью по борьбе сумо?
 - А) Гедзэ
 - В) Судэ
 - С) Гура
3. Сколько судей проводят соревнования?
 - А) 5
 - В) 1
 - С) 3
4. Сколько весит самый маленький сумоист в Японии?
 - А) 516кг
 - В) 268кг
 - С) 303кг

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуль
«Совершенствование спортивного мастерства»:

1. Какое максимальное количество времени дается борцам для схватки?
 - А) 5мин
 - В) 1мин
 - С) 3мин
2. Сколько спортсменов входят в группу, в командных соревнованиях?
 - А) 5
 - В) 1
 - С) 3
3. Что первым присваивается, спортсмену?
 - А) КМС
 - В) МС
 - С) М
4. Из чего состоит дохе на чемпионате Европы?
 - А) Гнила, песок
 - В) Дерево
 - С) Метал

Контрольные нормативы

оценки физической подготовленности освоения программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг	
	Бег на 60 м (не более 8,7 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Силовые качества	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 18 раз)
Гибкость	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	
Выносливость	Бег 800 м (не более 2,50 мин.)	Бег 800 м (не более 3,15мин.)
Силовые качества	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с.)