

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 № 1

от «01» 09 2020г

ПРОВЕРЕННО

Старший методист СП «ДЮСШ»

ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

 / Сергачев Н.А./

«01» 09 2020г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

 / Л.Ю. Сергачева/

Приказ № 03/3

от «01» 09 2020г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по СУМО

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации программы: 3-5 лет

Разработчик: Багапова В.Р.
Тренер-преподаватель
(педагог дополнительного образования)

с.Приволжье, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность

1.2. Новизна (отличительная особенность)

1.3. Актуальность

1.4. Педагогическая целесообразность.

1.5. Цель и задачи программы

1.6. Возраст обучающихся

1.7. Срок реализации

1.8. Форма обучения

1.10. Формы организации деятельности

1.11. Режим занятий

1.12. Ожидаемые результаты

1.13. Критерии и способы определения результативности

1.14. Форма подведения итогов

2. Учебно – тематический план

3. Содержание программы

4. Методическое обеспечение

5. Список литературы

1. 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.

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.

1.1 Направленность: образовательной программы «Сумо» - физкультурно-спортивная.

1.2. Новизна (отличительная особенность) 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.

1.3. 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»;

1.4 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.

1.5. 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.

1.6. Возраст обучающихся: Данная программа предназначена для тренеров - преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, рекомендуется для детей и подростков от 10 до 18 лет, занимающихся борьбой «сумо».

1.7. Срок реализации данной программы – 3-5 лет.

1.8. Форма занятий – очная.

1.9. Режим занятий - Занятия проводятся в спортивном зале, продолжительность занятий в секции 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом между ними 10 мин. Количество занимающихся в группе 15 чел.

1.10. Форма проведения занятий:

- Регулярных групповых практических тренировочных занятий ;
- Тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий ;
- Теоретических занятий, в том числе лекций, мастер классов и семинаров;
- Участие в спортивных соревнованиях;
- Медицинских и восстановительных мероприятий ;
- Сдачи зачётов и нормативов.

1.11. Ожидаемые результаты:

- стабильность состава занимающихся;

- укрепление и сохранение здоровья обучающихся;
- положительная динамика показателей физической подготовленности;
- повышение технико-тактической подготовленности обучающихся, их функциональных возможностей;
- овладение знаниями теории в области физической культуры и спорта; - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и спортивной мотивации;
- участие в различных соревнованиях и отбор перспективных спортсменов;
- достижение стабильности выступлений;
- подготовка спортсменов-разрядников.

1.12. Способы определения результативности:

в ходе учебно-тренировочной работы тренеры спортивной школы систематически ведут учет успеваемости учащихся путем:

- текущий контроль: тестирование, опрос.
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащиеся сдают нормативы.
- итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня и масштаба.

1.13. Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:

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

2. Учебный план.

Учебный план на учебный год 36 недели в часах.

Вид подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая	10
Общая физическая	70
Специальная физическая	30
Техническая	40
Тактическая	40
Игровая	-
Контрольные, товарищеские, календарные игры, схватки, встречи и т.д.	5
Инструкторская и судейская практика	5
Контрольные испытания	2
Воспитательная работа и психологическая подготовка	5
Восстановительные мероприятия	4
В спортивном и/или оздоровительном лагере	4
Самостоятельная работа (по заданию тренера)	1
Всего:	216 ч

2.1 Соотношение видов подготовки на этапе/периоде обучения в %

Вид подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая	5,2

Общая физическая	31,2
Специальная физическая	15,6
Техническая	20,8
Тактическая	15,6
Игровая	-
Контрольные, товарищеские, календарные игры, схватки, встречи и т.д.	2,6
Инструкторская и судейская практика	2
Контрольные испытания	1
Воспитательная работа и психологическая подготовка	2
Восстановительные мероприятия	1,5
В спортивном и/или оздоровительном лагере	1,5
Самостоятельная работа (по заданию тренера)	0,5
Всего:	100%

3. Содержание программы.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

План теоретической подготовки.

1. Вводное занятие - Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала.
2. История сумо в России.
3. Теоритические основы физиологии тренировочного процесса. Форма борца сумоиста, техника завязывания маваси.
4. Режим дня, гигиена и способы восстановления сумоиста. Безопасность тренировочного процесса, инструкции по пользованию тренажерами.
5. Системы проведения соревнований по сумо.

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: поднятие 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.

Специальная 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.

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.

Техника

Стойки сумоистов, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Страховка и само страховка. 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.

Тактика

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

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании

юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

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 — способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

Воспитание волевых качеств — одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера.
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса.
- Атмосфера трудолюбия.

4. Методическое обеспечение.

1. Методические рекомендации для педагога.
2. Спортивный инвентарь.
3. Спортивный зал.
4. Дидактический материал.

5. Список литературы.

1. Сумо. Учебная программа для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР), Б.М. Антонов, И.Д. Свищев, В.Ю. Песоченский, С.В. Циклаури – М.: Советский спорт, 2006.
2. Сумо: живые традиции древней Японии, О. Иванов, Москва, 2004.
3. Основы сумо, Л.М. Морачева, С.В. Праотцев, А.Е. Цвиров. –М.: ЗАО «Япония сегодня», 2001
4. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Под общ. Ред. А.П. Купцова.- М.: ФиС, 19

