

Управление образования Сысертского городского округа

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа Сысертского городского округа»

Рекомендована УТВЕРЖДАЮ

Методическим советом Директор МАУ ДО СШ СГО

МАУ ДО СШ СГО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А.Субботин

Протокол №1 от 28.08.2023г. приказ от 123\_\_№ 01.09.2023\_

***Дополнительная общеразвивающая программа***

***в области физической культуры и спорта***

***по виду спорта «Сумо»***

 Для учащихся 10-17 лет

 Срок реализации: 2 года

Составители:

Яковлева С.И. тренер-преподаватель, Вкк

Тарасова А.П., ст. методист

Сысерть - 2023

**Содержание**

стр.

*Пояснительная записка………………………..………………………………………………3*

*Раздел 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ…………………………………………………………5*

*1.1.Продолжительность подготовки, минимальный возраст зачисления*

*и наполняемость групп…………………………………………………………………………5*

*1.2.Режим учебно-тренировочной работы………………………………………………...5*

*1.3.Годовой учебный план-график (в часах)……………………………………………….5*

*1.4.Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки (44 недели)…….5*

*1.5.Календарный учебный график….………………………………………………………..6*

*1.6.Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса………………………….6*

*Раздел 2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ…………………………………………………………7*

*2.1.Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий……………………7*

*2.2.Теоретическая подготовка……………………………………………………………….8*

*2.3.Общая физическая подготовка………………………………………………………….8*

*2.4.Специальная физическая подготовка…………………………………………………..9*

*2.5.Технико-тактическая подготовка………………………………………………………9*

*2.6.Техника безопасности при проведении тренировочного занятия…………….…11*

*2.7.Перечень оборудования и используемого инвентаря, необходимого*

*для спортивно-оздоровительных групп……………………………………………………12*

*2.8.Другие виды спорта и подвижные игры………………………………………….…..12*

*2.9.Воспитательная работа…………….…………………………………………………..17*

*Раздел 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…………………...18*

*3.1.Требования к результатам реализации программы……………………………….18*

*3.2.Форма аттестации………………………………………………………………………18*

*3.3.Оценочные материалы…………………………………………………………………..18*

*3.4.Критерии выполнения упражнений и нормативных требований………………20*

*3.5.Методические указания по организации тестирования………………………….21*

*Раздел 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ……………………21*

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по сумо разработана в соответствии с основными положениями и требованиями законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта:

-Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

-Концепция развития дополнительного образования детей до 20230 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

-Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);

-Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629.

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм САНПИН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

***Характеристика вида спорта***

Сумо – традиционный японский вид спорта, в котором два спортсмена пытаются вытолкнуть друг друга за пределы круга или заставить коснуться земли любой частью тела, кроме стоп. Кроме боевой составляющей, сумо сочетает в себе элементы шоу и традиций.

Слово “сумо” образовалось от японского глагола “Сумафу” (меряться силами). От данного глагола было образовано существительное “сумахи”, спустя сотни лет оно трансформировалось в слово “сумаи”, а затем и в “сумо”.

Поединок в сумо начинается по команде гёдзи (судья) после выполнения необходимых ритуалов. Гёдзи вправе остановить поединок один или несколько раз из-за травмы, непорядка в одежде (маваси) или по какой-либо другой причине, не зависящей от желания участника. Схватка заканчивается, когда судья, определив исход схватки, объявляет: "Себу атта!" — и указывая рукой в ту сторону дохё (Восток или Запад), с которой начинал схватку победитель.

Борцу могут объявить поражение по решению судей в следующих случаях: не может продолжать схватку из-за травмы, использует запрещенные действия, самостоятельно заканчивает схватку, умышленно не поднялся из исходного положения, игнорирование команд гёдзи, не явился в сектор ожидания после второго официального вызова, если маэбукуро (гульфик) маваси развязывается и спадает во время схватки. В сумо запрещается: наносить удары кулаками или делать тычки пальцами; наносить удары ногами в грудь или живот; делать захваты за волосы; делать захваты за горло; делать захваты за вертикальные части маваси; заламывать пальцы соперника; кусаться; наносить прямые удары в голову.

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.

Цель программы: создание условий для развития двигательной активности и физических способностей учащихся, путем вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом посредством организованных учебно-тренировочных занятий по сумо.

Задачи:

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе;

-формирование базовых знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в сумо;

-организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

-воспитание у учащихся воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, культурного поведения, патриотизма.

На обучение по Программе зачисляются дети с 10 лет, предоставившие полный пакет документов для зачисления, согласно положению о приёме. Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 15 августа до 15 сентября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии вакантных мест. Учащиеся групп, успешно усвоившие программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение в спортивно – оздоровительную группу на следующий год обучения.

**Раздел 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на **36 недель**. Учебный год начинается с 1 сентября.

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих следующие разделы подготовки: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тактико-техническая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

**1.1.Продолжительность подготовки, минимальный возраст зачисления и наполняемость групп по сумо.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень подготовки | Продолжительность (лет) | Минимальный возраст для зачисления в группу (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Спортивно-оздоровительный | 3 | 10 | 15 |

**1.2. Режим тренировочной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень подготовки | Количество тренировок в неделю | Количество и продолжительность занятий |
| Спортивно-оздоровительный | 3 | 2 по 45 минут |

**1.3. Годовой учебный план-график на 36 недель(в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки и иные мероприятия | Часовая нагрузка | Промежуточная аттестация |
| Теоретическая подготовка | 8 | Собеседование,тестирование |
| Общая физическая подготовка | 104 | Контрольное тестирование |
| Специальная физическая подготовка | 44 | Контрольное тестирование |
| Тактико-техническая подготовка | 40 |  |
| Участие в спортивных соревнованиях | 8 |  |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6 |  |
| Врачебный контроль | 6 |  |
| Общее количество часов за год | 216 |   |

**1.4. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки на36 недель**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество часов в неделю | Продолжительность занятия | Количество тренировок в неделю | Общее количество часов в год | Общее количество тренировок в год |
| Весь период | 6 | 2 | 3 | 216 ч | 108 |

**1.5. Календарный учебный график для спортивно оздоровительных групп на 36 недель 6 часов в неделю**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки  | Месяцы |
| Часы | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1.Теоретическая подготовка | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.Общая физическая подготовка | 92 | 11 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 10 | 12 | 11 |
| 3.Специальная физическая подготовка | 46 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4.Тактико-техническая подготовка | 40 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| 5.Участие в соревнованиях | 8 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |
| 6.Контрольные мероприятия (тестирование) | 6 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| 7.Другие виды спорта и подвижные игры | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего: | **216** | 24 | 25 | 25 | 24 | 22 | 22 | 25 | 25 | 24  |

**Раздел 2.М****ЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**2.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Основной формой учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие - академический час равен 45 минутам.

*Продолжительность тренировочного занятия*

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей занимающихся и не может превышать 2 часов.

Начало учебно-тренировочных занятий для спортсменов младше 16 лет не раньше 8.00 часов, окончание - не позднее 20.00. Для занимающихся 16-17 лет занятия могут заканчиваться в 21.00. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенья и каникулы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, составленному согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям и нормам, и утвержденному директором МАУ ДО СШ СГО.

*Методические принципы*

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки учащегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от возраста и физической подготовленности учащихся.

*Теоретической подготовкой* называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

*Технической подготовкой* называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

*Тактической подготовкой* называется процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

*Физической подготовкой* называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон учебно-тренировочного процесса и подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**ОФП** - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**2.2. Теоретическая подготовка.**

Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к учащимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Правила безопасности при занятиях в зале. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

История развития борьбы сумо. Сумо в России.

Истоки и развитие восточных единоборств. Основание и развитие борьбы сумо. Сущность, принципы, цели и задачи сумо. Развитие борьбы сумо в России. Выступление российских сумоистов на международных соревнованиях, чемпионатах Европы, мира по любительскому сумо. Самые титулованные на сегодня российские сумоисты.

Этикет, правила борьбы Сумо. Терминология.

Этикет и правила борьбы. Требование к одежде сумоиста. Ритуал выхода на татами и ухода с него. Команды и жесты арбитра. Терминология сумо. Термины на русском и японском языке.

Гигиена. Закаливание Режим дня. Питание

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время учебно-тренировочных занятий. Беседа о личной гигиене спортсмена: уход за кожей, волосами, ногтями, одеждой и обувью. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Общие требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярном занятии физическими упражнениями. Взаимодействие витаминов, минералов, белков, углеводов, жиров и их влияние на организм человека. Необходимость соблюдения правил и режима питания для оптимального развития организма, укрепления здоровья и достижения спортивных результатов.

**2.3.Общая физическая подготовка**

Упражнения на силу и выносливость, упражнения на силу и быстроту, спортивные подвижные игры, упражнения на силу и выносливость с использованием тренажеров, упражнения на развитие скоростной выносливости, ловкости.

Основные упражнения, способствующие развитию физических качеств:

Силы: 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

спортивная борьба - приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади.

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

Гибкости: спортивная борьба - вставание на мост из стойки, переворачивая на мосту с помощью партнера; гимнастика - упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3Х10м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - бег 400м, кросс 2-3 км.

**2.4.Специальная физическая подготовка**

Имитационные упражнения с набивным мячом. Имитационные упражнения на гимнастической стенке Упражнения для развития мышц шеи.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

**2.5.Технико-тактическая подготовка**

Основы техники

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контратаках, комбинациях, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Технико-тактические действия:

а)атакующие — подготовительные действия к атаке и действия непосредственной атаки с целью проведения приема;

б)защитные — действия в поединке с тактической задачей защиты от приема партнера (соперника);

в)контратакующие — действия сумоиста, проводимые в ответ на атакующие действия партнера (соперника).

Выведение противника из равновесия - движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед-влево, движение вперед-вправо, движение назад-вправо, движение назад-влево.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори. Ведение противоборства в условиях взаимного сопротивления. Подводящие упражнения: косивари, синкяку, сико, кинсей, тайсо, матавари, карабината, сурнаси, суриаси, бутцури-гейко, цуппари, оси, ери.

* Выведение противника за пределы дохё
	+ Цукидаси - выталкивание за круг руками
	+ Уттяри - вынос за круг разворотом туловища подъемом противника на грудь на краю дохё.
	+ Варидаси - вытеснение за круг упором одной рукой в верхнюю часть туловища с захватом другой рукой маваси сзади.
* Касания противника площади дохё
	+ Утимусо - сваливание захватом разноименного подколенного сгиба спереди изнутри
	+ Хараминаге - выведение из равновесия с обратным захватом маваси сзади при атаке противника из низкой стойки.
	+ Ситатэдасинагэ - выведение из равновесия в сторону-вниз захватом маваси сзадииз-под руки противника (захват-ситатэмаваси).
	+ Кубинаге - сбивание захватом шеи и руки
* Дзубунэри - скручивание захватом разноименного плеча снаружи из низкой стойки с упором в грудь или плечо головой.
	+ Ёритаоси - опрокидывание противника на спину при обоюдном захвате (из положения ёцуми).
	+ Амиути - бросок захватом руками руки противника в сторону его свободной руки (или назад).
	+ Сюмокудзори - бросок через плечи назад, нырком с захватом одноименного бедра изнутри.
	+ Тёнгакэ - зацеп голенью изнутри под одноименную ногу с захватом руками руки противника.
	+ Нимаигэри - зацеп голенью снаружи под разноименную ногу с отрывом противника от дохё.

Комбинации:

однонаправленные-сюмокудзори-тёнгаке, сюмокудзори-нимаигэри, кубинагэ-дзубунэри; разнонаправленные - утимосо- дзубунэри

***Тактика ведения поединка***

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

* сбор информации (наблюдение, опрос);
* оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффектные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
* цель поединка - победить, не дать победить противнику.

**Тактика участия в соревнованиях**. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

1. Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств:

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической

подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: проведение разминки (руководя группой),

самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики.

1. Нравственная подготовка

Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

1. Соревновательная подготовка

Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Правила соревнований. Требования к организации и проведению соревнований по сумо. Требования к участникам соревнований. Системы проведения соревнований.

Практические занятия: Участие в соревнованиях различных уровней. Разбор ошибок после проведенных соревнований. Выявление сильных сторон подготовки сумоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

1. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного учебно- тренировочного занятия, сдачи нормативов, соревнований и т.д. Контрольно-диагностические средства

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, индивидуальные задания, сдача нормативов, поединки, соревнования.

**2.6. Техника безопасности при проведении тренировочного занятия**

Учащиеся обязаны:

-своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные требованиями в СШ СГО,

-незамедлительно сообщать тренеру-преподавателю, о возникновении на учебно-тренировочных занятиях ситуаций, представляющих угрозу жизни здоровью самого учащегося или здоровью других, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка на занятиях;

-соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

-соблюдать антидопинговые правила;

-соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Тренеры-преподаватели обязаны:

-перед началом занятий проверить место занятий на предмет соблюдения правил безопасности и при необходимости не начинать занятия или их приостановить если они были начаты, не устранив опасности самостоятельно или с помощью, при невозможности сообщить об этом руководству;

-не реже двух раз в год проводить инструктаж по технике безопасности с занимающимися на месте проведения тренировок;

-проводить инструктаж по технике безопасности с учащимися при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, при выездах на соревнования, тренировочные сборы и др. мероприятия;

-следить за соблюдением юными спортсменами антидопинговых правил.

**2.7. Перечень оборудования и используемого инвентаря, необходимого для спортивно-оздоровительных групп**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь |
| 1. | Напольное покрытие для сумо "дохе" (8 x 8 м) | штук | 1 |
| 2. | Напольное покрытие татами (12 x 12 м) | комплект | 1 |
| 3. | Канат для лазанья | штук | 1 |
| 4. | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 5. | Волейбольный мяч | штук | 2 |
| 6. | Мат гимнастический | штук | 3 |
| 8. | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 9. | Футбольный мяч | штук | 2 |
| 10. | Секундомер электронный | штук | 2 |

Перечень группового оборудования и инвентаря может меняться в зависимости от условий проведения занятий и возможностей финансирования подготовки спортсменов по согласованию с учредителем. Кроме того, для обеспечения проведения занятий во время тренировочных сборов возможно использование дополнительного оборудования и инвентаря согласно положению о тренировочном сборе и планом подготовки группы или индивидуальным планом спортсмена.

**Индивидуальная экипировка спортсменов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивная экипировка |
| 1 | Футболка | 1шт. | на занимающегося |
| 2 | шорты | 1шт. | На занимающегося |

Индивидуальная экипировка, приобретается занимающимися самостоятельно.

**2.8. Другие виды спорта и подвижные игры.**

**2.8.1. Игры, вырабатывающие «навык перемещений»**

«Лабиринт»

Игроки строятся в несколько рядов; расстояние между которыми — две вытянутые руки; они поднимают руки в стороны, образуя таким образом цепочки. Два игрока (А и В) находятся вне этого построения, А ловит В и при этом ни один из них не должен разорвать цепочку или пробежать под ней. По сигналу преподавателя игроки, образуя лабиринт, поворачиваются направо или налево, чтобы выстроить новые цепочки перпендикулярные первоначальным и таким образом предоставить место для преследования.

*Примечание:* сигнал для изменения направления дается только тогда, когда тот игрок, которого догоняют, рискует быть пойманным. Рекомендуется часто менять игроков.

**«Лиса и заяц»**

Ученики образуют круг, встав по два человека: впереди первый номер, за ним игрок номер два, расстояние между парами произвольное. «Лиса» (преследующий) и «заяц» (преследуемый) находятся в внешней стороны круга. Если «зайцу» грозит опасность, он становится впереди пары и тогда второй номер этой пары становится преследуемым.

***Примечание:***не колеблясь заменяйте «лису», если игрок слишком долго ловит «зайца».

**«Орел» или «Решка»**

Игроки разбиваются на команды, выстраиваются посредине ковра на расстоянии приблизительно одного метра спиной друг к другу. Одна команда называется «орел», другая - «решка». Каждый раз, когда преподаватель произносит одно из этих слов, названная команда убегает на свою половину, тогда как члены другой команды делают пол-оборота, стараясь коснуться одного из противников, прежде чем он достигнет цели. В игре дается несколько попыток, принося каждой команде столько очков, сколько было попыток.

**«Челнок»**

Игроки строятся у стартовой линии в колонну по одному. Перед этой линией мелом начерчены три маленьких круга. За линией, рядом с каждой командой находится по три мяча. По сигналу первый номер каждой команды берет один мяч и кладет его в первый круг, затем возвращается за вторым и кладет его во второй круг, затем за третьим, чтобы положить его в третий. После этого он возвращается к стартовой линии и передает эстафету следующему игроку, который таким же образом бежит за мячом из первого круга, возвращает его на место и т.д

.*Примечание:*круги на ковре постоянно отодвигать все дальше от стартовой лини

*Вариант:* пробежку можно делать стартуя к 1 кругу на четвереньках; ко 2-му — на левой ноге; к 3-му - на правой ноге.

**«Эстафета между противоположными кругами»**

Игроки сидят в колонне между двумя линиями на расстоянии 2—3 м. Перед этими линиями и позади нарисованы два маленьких круга. В круги, нарисованные перед линией, положить три мяча. По сигналу первый номер каждой команды встает и бежит за мячом, берет его и кладет в круг, нарисованный за его колонной, затем бежит за вторым и третьим. После этого он возвращается на свое место, чтобы передать эстафету второму номеру, который действует в обратном порядке и т.д.

**2.8.2.Игры, вырабатывающие «навык владения собственным телом»**

**«Свободный узел»**

Игроки разбиваются по три человека, два из них садятся друг против друга; каждый держит конец пояса, образующего кольцо. С одной стороны пояса лежит теннисный мяч, с другой стороны находится третий игрок, который должен попытаться взять мяч, просунув руку в кольцо, а два других игрока попытаются быстро стянуть его, чтобы захватить эту руку. Дать несколько попыток, затем заменить игроков.

**«Тоннель»**

Команды выстраиваются в колонну, игроки стоят раздвинув ноги, вытянутые руки лежат на плечах впереди стоящего. По сигналу последний игрок из каждой колонны становится на четвереньки и начинает продвигаться между ногами своих товарищей; выбравшись из тоннеля, он выпрямляется и поднимает руку», подавая следующему сигнал старта и т.д. Победителем становится та команда, чей игрок № 1 занял свое место впереди колонны.

**«Белые и красные»**

Игроки делятся на две команды, построенные в линию на противоположных концах ковра; ковер делится на две части мелом или поясами, уложенными конец к концу. По сигналу, например, «белые» игроки этой команды подбегают к средней линии и ложатся ничком на живот лицом к площадке «красных». По второму сигналу «красные», уже игроки этой команды выбегают со своей территории, чтобы попытаться коснуться «белых», которые поднимаются и убегают. Здесь требуется частое чередование. Игроки, которых коснулся противник, становятся пленниками или дают одно очко команде противника.

*Примечание: если* ковер небольшой, задача преследуемых становится сложнее, поэтому им можно дать фору, предложив, например, преследователям на старте сидеть в позе «портняжки». Если площадь ковра позволяет, преподаватель может встать позади лежащих игроков и подать лишь один сигнал для преследователей, а их старт послужит сигналом для преследуемых.

**«Эстафета пояс»**

Команды выстраиваются в колонну за стартовом линией. По сигналу первый игрок каждой команды развязывает свой пояс, кладет его на пол, затем бегом пересекает ковер, огибает отметку и возвращается на свое место. Потом он поднимает пояс и должен его правильно завязать прежде чем передать эстафету следующему игроку.

*Примечание:* необходимо назначить судью, чтобы он проверял, правильно ли завязан пояс.

**«Бесшумный проход»**

Игроки делятся на небольшие по составу команды, которые соревнуются между собой попарно: одна команда располагается посредине ковра, ноги игроков расставлены, глаза завязаны. Игроки противоположной команды, стартуя от края ковра, должны достичь другого конца, пройдя между ногами своих соперников так, чтобы их не задеть. «Слепые» игроки могут наклониться, чтобы дотронуться до игрока, который проходит, но если при этом они никого не касаются, то при каждом наклоне их команда теряет одно очко.

**2.8.3.Игры, вырабатывающие навык работы со спортивными снарядами**

**«Наездники-искатели»**

Игроки становятся в круг парами: «лошадь» с внутренней стороны, «наездник» с внешней. В центре круга «наездники» кладут свои пояса.

В начале игры все «наездники» садятся «верхом на лошадь». По сигналу они спрыгивают на пол, проползают между ногами своего партнера и бегут за поясом. Выигрывает тот, кто первым правильно завязал свой пояс и сел «верхом на лошадь». (Преподаватель проверяет, правильно ли завязан пояс) Сыграв игру несколько раз со сменой ролей, сложить очки каждой команды, чтобы определить победительницу.

*Примечание:* как и в любой игре на «перенос», нужно правильно подбирать игроков в пары.

**«Передача мяча»**

Игроки становятся в круг и перекидывают друг другу мяч сначала в одном направлении, потом в другом. Сигнал подает преподаватель.

*Вариант:* игру можно немного усложнять, введя в игру два мяча с диаметрально противоположных концов, при этом игроки должны постараться первым мячом «догнать» второй.

**«Передача мяча с центральным игроком»**

Та же игра, но один игрок становится в центре и передает мяч каждому из своих партнеров, который получает его и отправляет обратно. Развивать сначала точность, затем скорость.

*Вариант:* та же игра, но с двумя мячами и двумя пасующими в центре соревнование на скорость; второй мяч должен «догнать» первый.

**«Мяч — Хронометр»**

Игроки разбиваются на две равные команды; одна команда становится в круг, другая выстраивается в колонну с внешней стороны круга, на расстоянии 2—3 м. В руках первого номера команды, стоящей в круге, маленький мячик или легкий набивной мяч.  По сигналу первый номер команды, построенной в колонну, бежит по кругу и, возвращаясь, передает эстафету второму номеру. В то же время первый номер в команде «метателей» передает мяч своему соседу (слева или справа), который передает мяч следующему и т.д. Когда мяч возвращается к первому номеру, отмечается время. Мяч циркулирует до тех пор, пока последний игрок не пробежит по кругу. Тогда подсчитывают «часы» (число полных кругов) и минуты (число передач после последнего полного «часа»), например: 6 ч + 3 м = 6 полных кругов + 3 паса. Затем перестановка команд. Победительницей становится команда, которой потребовалось меньше времени

**«Мухи»**

Игроки становятся в круг, руки берут в «замок» перед грудью, образуя «ловушку для мух». В центре круга стоит преподаватель с мячом в руках и бросает его любому из игроков наугад; каждый раз, когда игрок получает и точно отправляет мяч обратно — «муха попала в ловушку». Первый, кто набрал 10 очков становятся победителем. Но «муха улетает», если игрок разводит руки, тогда как преподаватель сделал обманное движение, как бы намереваясь ему передать мяч.

**«Мяч — Тоннель»**

Участники строятся в колонны с равным числом игроков. В каждой команде игроки стоят в положении — «ноги шире плеч», а руки кладут на плечи впереди стоящего. В руках первого номера из каждой команды набивной мяч. По сигналу он наклоняется вперед и пробрасывает мяч между ногами своих партнеров; последний игрок ловит его, затем бежит и становится впереди колонны, чтобы в свою очередь передать набивной мяч и таким образом до тех пор, пока первый номер не станет на свое место. Победительницей становится та команда, которой удастся это сделать первой.

**2.8.4.Игры, вырабатывающие навык работы при оказании сопротивления**

**«Рыболовная верша»**

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая их руки. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

*Примечание:*избегать грубых приемов.

**«Борьба с поясами»**

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам, заработать это очко.

*Примечание:* начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4-х человек.

**«Борьба с использованием поясов»**

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину ковра. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

*Примечание:* платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

**«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»**

Та же игра, но обе команды выстраиваются напротив друг друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

**«Чертов мост»**

Игроки становятся по краю ковра, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок. По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удается схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

**2.9.Воспитательная работа.**

Весь процесс учебной и спортивной работы носит воспитательный характер и решает задачи воспитания учащихся. Тренеры-преподаватели воспитывают у занимающихся добросовестное отношение к труду, сознательную дисциплину и организованность, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильную волю и твердый характер. В решении этих задач большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример тренера-преподавателя, высокая требовательность к себе и воспитанникам.

Правильно подобранная система упражнений способствует развитию волевых качеств, улучшению свойств нервной системы. Упражнения с партнером в поединках содействуют развитию инициативности, самостоятельности, смелости, уверенности. С целью увеличения эффективности воспитания подростков используются турниры, товарищеские встречи, показательные выступления, участие во всевозможных соревнованиях различных уровней. Регулярное участие учащихся в соревнованиях при использовании соответствующих методических приемов способствует более эффективному воспитанию у них чувства коллективизма, самостоятельности, а также совершенствованию мышечной работоспособности, выработке выносливости, улучшению координации движений, повышению технического и тактического уровня.

Не менее важное значение для воздействия на моральные качества учащихся имеют беседы, проводимые тренером после соревнований. Их следует осуществлять в два этапа: первый - непосредственно после соревнований, где в общих чертах анализируется ход соревнований, дисциплинированность коллектива и взаимоотношения между учащимися; второй проводится на следующем занятии, где, останавливаясь на каждом занимающемся, тренер детально разбирает поединки.

В формировании дружного коллектива большую роль играют подготовка и проведение различных тематических мероприятий, дни именинника, игры на знакомство (для 1 года обучения), совместные поездки, дни семейного отдыха, летние лагеря, беседы на различные темы: «Для здоровья нужен спорт»», «Твое здоровье в твоих руках», «Профилактика вредных привычек», «Культура общения» и др., встречи с известными спортсменами, участие в субботниках, экскурсии.

Работа с родителями

В детском объединении уделяется внимание работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: родительские собрания, где родители знакомятся с работой отделения по виду спорта; индивидуальные консультации с целью поиска решения по проблеме; беседы об успехах и неудачах детей, консультации по питанию и отдыху ребят и др. Родители привлекаются к подготовке различных соревнований. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, что служит эмоциональной и духовной близости.

**Раздел 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**3.1.Требования к результатам реализации программы**

Результатом реализации Программы является:

-формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники вида спорта;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление и сохранение здоровья спортсменов;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий на этапе начальной подготовки.

**3.2. Форма аттестации**

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится ежегодно в октябре и мае, в форме сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Итоговые испытания технической подготовленности учащихся проводятся в форме практических зачётов.

По теоретической части программы в форме собеседования.

Целью проведения аттестации учащихся является оценка уровня освоения ими дополнительной общеразвивающей программы по сумо.

Задачи аттестации:

-анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по сумо.

-выявление уровня подготовки учащихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико–тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях.

-внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

Для проведения промежуточной аттестации учащихся в учреждении создается комиссия. Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами комиссии.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация учащихся:

-теоретическая подготовка - в форме устного опроса;

-общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;

-специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;

-технико–тактическая подготовка – сдача практических зачётов;

-участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона).

**3.3. Оценочные материалы**

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех учащихся МАУ ДО СШ СГО. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с уровнем подготовки. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации учащемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения:

***Нормативы Общей физической и специальной физической подготовки***

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м(не более 5,6 с) | Бег на 30 м(не более 6,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м(не более 16 с) | Челночный бег 3 x 10 м(не более 16 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин |
| Сила | Подтягивания на перекладине(не менее 5 раз) | Подтягивания на перекладине(не менее 2 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 12 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа(не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа(не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 120 см) | Прыжок в длину с места(не менее 110 см) |

**Требования по теоретической подготовке.**

- морально-этические и нравственные нормы поведения юных сумоистов;

- история борьбы сумо;

- гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена;

- техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях сумо;

- моральная и психологическая подготовка;

- техника сумо;

**3.4. Критерии выполнения упражнений и нормативных требований**

1**.Оценка выполнения *Бег на 30, 500, 1000 метров***

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Испытание проводится по обще­принятой методике, старт высокий. Фиксируется показанный результат.

***2.* Оценка выполнения *Прыжка в длину с места***

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног с взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

***3*.Оценка выполнения *Подтягивания на перекладине***

Выполняется из виса хватом сверху  непрерывным движением, до положения  подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

***4.*Оценка выполнения *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)***

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

***5.*Оценка выполнения *Упражнения на гибкость***

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

***6.*Оценка выполнения Сгибание туловища лежа на спине .**

Поднимание туловища из п. лежа на спине ноги согнуты 90. Засчитывается количество раз

7.**Оценка выполненияЧелночный бег 3 х 10 м (с)**

На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Фиксируется показанный результат.

**Оценочные материалы к теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание учебного материала | Вопросы |
| 1 | Морально-этические и нравственные нормы поведения юных сумоистов | Какие морально-этические нормы поведения борца ты знаешь? |
| 2 | История сумо | Расскажи о истории возникновения сумо |
| 3 | Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена | Важно ли знать основы гигиены? Почему? |
| 4 | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях сумо | Понятие «травмы»? Как избежать? |
| 5 | Моральная и психологическая подготовка | Что такое моральная и психологическая подготовка? |
| 6 | Техника борьбы сумо | Какие термины технической подготовки ты знаешь? |
| 7 | Тактика борьбы сумо | Что такое тактика борьбы сумо? Для чего она используется? |
| 8 | Обязательные требования к участникам соревнований. | Какие требования на соревнованиях предъявляются борцам сумо? |

**3.5. Методические указания по организации тестирования**

Прием контрольных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем учащимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

Цель промежуточной аттестации: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи: определить уровень общей физической подготовленности учащихся;

-выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;

-провести анализ реализации контрольных нормативов;

-выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации программы;

-внести необходимые коррективы в содержание и методику программы.

Выполнение итоговых контрольных нормативов по физической и технической подготовке проводится ежегодно в конце учебного года. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части ДЮСШ.

**Раздел 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

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, 1978