

**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 « 23 » мая 2024 г

**ПРОВЕРЕННО**

Старший методист СП «ДЮСШ»  
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье  
\_\_\_\_\_/ Сергачев Н.А./  
« 23 » мая 2024 г

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье  
\_\_\_\_\_/ Л.Ю. Сергачева /  
Приказ № 76/2 - од  
от « 31 » мая 2024 г



C=RU, O=ГБОУ СОШ №2  
с.Приволжье,  
CN=СергачеваЛ.Ю.,  
E=school2\_prv@samara.  
edu.ru  
00f4a897f9467376cf  
2024.05.31 14:59:55+04'00'

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

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

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

с. Приволжье, 2024

# Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
Характеристика вида спорта	
Нормативные документы	
Направленность программы	
Актуальность программы	
Новизна программы	
Отличительные особенности	
Педагогическая целесообразность программы	
Цель программы	
Задачи программы	
Форма и режим занятий	
Адресат программы	
Объём и сроки реализации программы	
<b>2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы</b>	<b>6</b>
Личностные результаты освоения программы	
Метапредметные результаты освоения программы	
Предметные результаты освоения программы	
<b>3. Формы аттестации</b>	<b>8</b>
Диагностические средства	
Контрольные нормативы	
<b>4. Учебный план</b>	<b>10</b>
<b>5. Учебно-тематический план</b>	<b>10</b>
<b>6. Содержание программного материала</b>	<b>14</b>
<b>7. Материально-техническое обеспечение</b>	<b>26</b>
<b>8. Методическое обеспечение</b>	<b>26</b>
<b>9. Дидактическое обеспечение</b>	<b>27</b>
<b>10. Литература</b>	<b>28</b>
<b>11. Календарный учебный график</b>	<b>29</b>

## **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.

### **Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до

2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);  
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

**Направленность программы:** данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы.** Данная программа *актуальна*, так как всё больше детей школьного возраста желают заниматься сумо. Увеличение статической и информационной нагрузки сопровождается снижением уровня двигательной активности, и, как следствие, возникают проблемы с физической выносливостью, осанкой, низкой работоспособностью, плохой координацией, ухудшается физическое и психическое состояние детей и молодёжи. На новом этапе развития социально-экономической сферы, культуры и образования особую значимость приобретают вопросы физического воспитания подрастающего поколения. Программа предоставляет возможность каждому ребенку гармонично развиваться и добиваться успехов через занятия спортом. Занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и воспитывают трудолюбие, дисциплинируют, развивают волю, внимание, восприятие, мышление, память.

**Новизна** данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

**Отличительные особенности** программы заключаются в её разноуровневости, как в общем содержании (каждый последующий модуль усложняется), так и внутри каждого модуля. В программе определены 3 уровня сложности: ознакомительный, базовый, углубленный.

**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 программы:** создать образовательную среду, гарантирующую единства

основных требований к организации подготовки сумоистов.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- формировать и развивать спортивные способности детей;
- удовлетворить индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта в единоборствах;
- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- способствовать приобретению основ атакующих и защитных действий;
- способствовать приобретению практических умений в единоборствах;
- обучить основным правилам соревнований.
- развивать динамическую силу;
- освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время боя.

#### **Развивающие:**

- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно -двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- отбор детей, способных к занятию единоборствами и дальнейшее развитие их физических способностей;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.
- научить успешно применять детей полученные знания, умения и навыки в других игровых видах спорта;
- научить логически мыслить посредством тактической подготовки.

#### **Воспитательные:**

- привитие интереса к систематическим занятиям единоборствами;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание гармоничной, социально активной личности.

### **Форма и режим занятий**

*Форма занятий – групповые и индивидуальные тренировочные занятия.*

*Форма проведения занятий:* основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

*По типу* занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический.

*Режим занятий:* программой предусмотрено обучение 3,5 часа в неделю.

Предлагаемый режим 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.

### **Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настоящий сумотори» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее).

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 10-15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе.

**Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения 36 учебных недель с сентября по май включительно. Общий объем учебной нагрузки 126 часов.

## **2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы**

### **Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
  - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
  - смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
  - культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;
  - культуры поведения болельщика во время просмотра игр.
  - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
  - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению.
- Дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
  - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно - оздоровительной и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

### **Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми, умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- работа с информацией;
- сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта;
- определяет по знакам судьи правильность действий бойцов;
- умеет слушать и слышать тренера;
- ставит цель и планирует индивидуальную деятельность в тренировочный и соревновательный период;
- находит и корректирует недочеты и ошибки с помощью педагога;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

### **Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

### *Будут знать*

- начальные знания истории развития видов спорта в России;
- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;
- правила техники безопасности на занятиях по борьбе сумо;
- основные правила по борьбе сумо;
- общие правила соревнований по командно - игровым видам спорта;
- роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- основные правила построения тренировочного процесса;
- основы нагрузок в тренировочном процессе;
- назначения специальных инструментов, приспособлений и оборудования и эффективно применяет их в тренировочном процессе;
- методы интервальной и переменной тренировки, уметь применять их в своей деятельности и эффективно их комбинировать в зависимости от конкретной задачи.

### *Будут уметь выполнять*

- приемы страховки и само страховки в сумо;
- выполнять специальные борцовские физические упражнения.
- формы и способы захвата, освобождения от захвата;
- участвовать в соревновательной деятельности;
- умеет самостоятельно подготовить экипировку;
- основные нагрузки в тренировочном процессе и контролировать собственные нагрузки;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами приема по сумо Сико.
- комплекс общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

### **3. Формы аттестации**

Аттестация включена в программу обучения для выявления степени освоения программы и измерения изменений физических данных обучающихся, степени их координированности, трудолюбия и общего состояния организма. Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

### **Диагностические средства**



По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

**Стартовый уровень**

Внутришкольные соревнования по Сумо.

**Базовый уровень**

Муниципальные соревнования по Сумо.

**Продвинутый уровень**

Межмуниципальные и региональные соревнования по Сумо.

**Контрольные нормативы по физической и технической(на конец учебного года)**

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)
	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.)

#### 4. Учебный план

№ п/п	Наименование тем	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

#### 5. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>«Начальная подготовка»</b>					
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	беседа
	- техника безопасности на занятиях; правила гигиены;	1	1		
	- история развития Сумо;	1	1		
	- особенности выполнения упражнений;	1	1		
	- правила борьбы Сумо;	1	1		
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	зачет
	- общеразвивающие упражнения;	3		3	
	- упражнения на развитие силы;	2		2	
	- упражнения на развитие координации;	3		3	
	- элементы аэробики и само страховки при падении;	2		2	
	- упражнения на развитие выносливости	2		2	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	зачет
	- скоростно-силовые упражнения;	3		3	

	- упражнения на скоростную выносливость;	3		3	
	- упражнения на развитие общей выносливости;	4		4	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	зачет
	- специальные борцовские физические упражнения; формы и способы захвата;	3		3	
	- изучение бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его точки опоры (подножки, зацепы, посадки и т.д.);	2		2	
	- техника безопасности; - изучение приемов выведения из равновесия, повторение способов захвата.	3		3	
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	зачет
	- тактика нападения;	3		3	
	- тактика защиты;	3		3	
<b>6.</b>	<b>Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Сдача контрольных нормативов
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	
<b>«Спортивная специализация»</b>					
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	беседа
	техника безопасности на занятиях; правила гигиены;	1	1		
	история развития Сумо;	1	1		
	особенности выполнения упражнений;	1	1		
	правила борьбы Сумо;	1	1		
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	зачет

	- общеразвивающие упражнения;	3		3	
	- вид спорта;	2		2	
	-упражнения для развития волевых качеств, средствами Сумо; - выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;	3		3	
	- элементы аэробики и само страховки при падении;	2		2	
	- упражнения на развитие выносливости	2		2	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	зачет
	- скоростно-силовые упражнения;	3		3	
	- упражнения на скоростную выносливость;	3		3	
	- упражнения на развитие общей выносливости;	4		4	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	зачет
	- выведение противника за пределы дохе;	3		3	
	- самооборона;	2		2	
	- касание дохе противником;	3		3	
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	зачет
	- тактика защиты;	3		3	
	-тактика нападения;	3		3	
<b>6.</b>	<b>Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Сдача контрольных нормативов
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	
<b>«Совершенствование спортивного мастерства »</b>					

<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	беседа
	- техника безопасности на занятиях; правила гигиены;	1			
	- история развития Сумо;	1			
	- особенности выполнения упражнений;	1			
	- правила борьбы Сумо;	1			
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	зачет
	- общеразвивающие упражнения;	3		3	
	- вид спорта;	2		2	
	-упражнения для развития волевых качеств, средствами Сумо;	3		3	
	- выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;				
	- элементы аэробики и само страховки при падении;	2		2	
	- упражнения на развитие выносливости	2		2	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	зачет
	- скоростно-силовые упражнения;	3		3	
	- упражнения на скоростную выносливость;	3		3	
	- упражнения на развитие общей выносливости;	4		4	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	зачет
	- Ватасиокоми – сбивание захватом разноименного бедра или подколенного сгиба снаружи с упором в туловище;	3		3	
	- Сико;	2		2	
	- касание дохе противником;	3		3	
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	
	- тактика защиты;	3		3	

	-тактика нападения;	3		3	
<b>6.</b>	<b>Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Сдача контрольных нормативов
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	

## 6. Содержание программы

### Модуль «Начальная подготовка»

#### Тема 1. Теоретическая подготовка.

- техника безопасности на занятиях
- правила гигиены
- история развития Сумо
- особенности выполнения упражнений
- правила борьбы Сумо

#### Тема 2. Общая физическая подготовка.

##### Ознакомительный уровень:

*Общеразвивающие упражнения.*

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости

вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

*Упражнения для развития координации.* Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Базовый уровень:

*Общеразвивающие упражнения.* Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для

юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

*Упражнения для развития координации.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

### Продвинутый уровень:

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч



(для разных возрастных групп).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

*Упражнения для развития координации.* Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

#### Ознакомительный уровень:

*Упражнения скоростно-силовые.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках. Круговая тренировка.

*Упражнения для развития скоростной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

#### Базовый уровень:

*Упражнения скоростно-силовые.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

*Упражнения для развития общей выносливости.*

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.

*Упражнения для развития скоростной выносливости.*

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

#### Продвинутый уровень:

*Упражнения скоростно-силовые.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без

смены и сосменной направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

*Упражнения для развития скоростной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

#### **Тема 4. Техническая подготовка.**

*Техника защиты.* Стойки сумоистов, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Страховка и само страховка. Положения сумоистов относительно друг друга.

*Техника захвата.* На руки. На ноги.

#### **Тема 5. Тактическая подготовка**

*Тактика нападения.* Тактика проведения захватов, бросков, выталкиваний, сваливания, выведений из равновесия, сбивания, скручивания, опрокидывания.

*Тактика защиты.* Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков.

#### **Тема 6. Контрольные нормативы**

Содержание и методика контрольных испытаний.

Сдача контрольных нормативов.

### **Модуль «Спортивная специализация»**

#### **Тема 1. Теоретическая подготовка:**

- техника безопасности на занятиях
- правила гигиены;
- история развития Сумо;
- особенности выполнения упражнений
- правила борьбы Сумо;

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка.**

Ознакомительный уровень:

*Общеразвивающие упражнения.*

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног

(вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

*Упражнения для развития волевых качеств.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

*Упражнения для развития координации.* Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

#### Базовый уровень:

*Общеразвивающие упражнения.* Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной

скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км.

Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Протягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

*Упражнения для развития координации.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Продвинутый уровень:

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми

амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

*Упражнения для развития координации.* Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня.

Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

#### **Ознакомительный уровень:**

*Упражнения скоростно-силовые.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках. Круговая тренировка.

*Упражнения для развития скоростной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

#### **Базовый уровень:**

*Упражнения скоростно-силовые.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.

*Упражнения для развития скоростной выносливости.*

Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Продвинутый уровень:

*Упражнения скоростно-силовые.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и сосменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

*Упражнения для развития скоростной выносливости.* Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

**Тема 4. Техническая подготовка.**

*Техника нападения и защиты.* Стойки и перемещения. Самооборона - освобождение от захватов руки, туловища. Окурисади- выталкивание за круг упором руками в спину. Кимэтао- сваливание захватом рук (и) сверху; Окуритао- выведение из равновесия толчком руками в спину; Каинахинэри - выведение из равновесия в сторону захватом руки противника;

**Тема 5. Тактическая подготовка**

*Тактика защиты.* Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков.

*Тактика нападения.* Кимэтао- сваливание захватом рук (и) сверху;

Окуритао- выведение из равновесия толчком руками в спину;

Каинахинэри - выведение из равновесия в сторону захватом руки противника;

Цукитао- опрокидывание на спину толчком руками в туловище;

Комитасукуи - бросок захватом изнутри одноименного бедра впереди стоящей ноги;

**Тема 6. Контрольные нормативы**

Содержание и методика контрольных испытаний.

Сдача контрольных нормативов.

## **Модуль «Совершенствование спортивного мастерства»**

**Тема 1. Теоретическая подготовка:**

- техника безопасности на занятиях;
- правила гигиены;
- история развития Сумо;
- особенности выполнения упражнений;

- правила борьбы Сумо;

## **Тема 2. Общая физическая подготовка.**

### Ознакомительный уровень:

*Общеразвивающие упражнения.*

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

*Упражнения для развития координации.* Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

### Базовый уровень:

*Общеразвивающие упражнения.* Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в

основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

*Упражнения для развития координации.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Продвинутый уровень:

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.



Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

*Упражнения для развития координации.* Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

#### **Ознакомительный уровень:**

*Упражнения скоростно-силовые.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках. Круговая тренировка.

*Упражнения для развития скоростной выносливости.* Многократные

повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

#### Базовый уровень:

*Упражнения скоростно-силовые.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.

*Упражнения для развития скоростной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

#### Продвинутый уровень:

*Упражнения скоростно-силовые.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

*Упражнения для развития скоростной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

#### **Тема 4. Техническая подготовка.**

*Техника нападения и защиты.* Ватасиокоми – сбивание захватом разноименного бедра или подколенного сгиба снаружи с упором в туловище; Сико - первое тренировочное и ритуальное упражнение сумо, - попеременный подъем ног в сторону-вверх на максимально возможную высоту. Сабаори - выведение из равновесия рывком на себя-вниз с захватом маваси и туловища сзади;

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

*Техника болевых приёмов.* На руки. На ноги.

#### **Тема 5. Тактическая подготовка**

*Тактика защиты.* Страховка и самостраховка.

*Тактика нападения.* Цукитаоши – опрокидывание на спину толчком руками в туловище;

## Тема 6. Контрольные нормативы

Содержание и методика контрольных испытаний.

Сдача контрольных нормативов.

## 7. Материально - техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы необходимы:

- дохё сумо  $d = 4,5$  м;
- гири спортивные;
- гонг;
- зеркало (2х3 м);
- канат для лазанья и перетягивания;
- кушетка массажная;
- манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см.;
- мячи;
- скакалки;
- пояс ручной для страховки;
- тренажёр кистевой фрикционный;
- тренажёр универсальный малогабаритный;
- электронные весы до 150 кг.

## 8. Методическое обеспечение программы

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

Ознакомительный	Базовый	Продвинутый
Одновременная работа со всей группой	репродуктивный метод: воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога;	Работа в парах, тройках, пятёрках.
Метод показа и демонстрации	Метод развития самостоятельности (частично-поисковый);	Метод развития самостоятельности (частично-поисковый);
Словесные методы (объяснительно-иллюстративный)	Игровой метод	Игровой метод

Специфика учебной деятельности

Уровни	Специфика учебной деятельности
Стартовый	Техника и тактика спортивных игр на элементарном уровне. Участие в соревнованиях на уровне учреждения.

Базовый	Овладение основными техническими и тактическими умениями. Активное участие в досуговых мероприятиях. Участие в соревнованиях муниципального уровня.
Углубленный	Технические и тактические умения на уровне навыков. Наставничество при работе с обучающимися ознакомительного уровня. Активное участие в социально-значимой деятельности на уровне СП ЦДТ. Участие в соревнованиях областного и регионального уровня.

## **9. Дидактическое обеспечение**

Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; планшет магнитный;

Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта;

Плакаты – схемы игры по виду спорта

Видеоматериалы: лучшие поединки чемпионатов РФ, Европы и мира.

## 10. Список литературы

1. «Сумо для профессионалов, техника борьбы стоя», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007.
2. 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
3. Основы сумо, Л.М. Морачева, С.В. Праотцев, А.Е. Цвиров. –М.: ЗАО «Япония сегодня», 2001
4. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов – Ростов на Дону: Феникс, 2009.
5. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 2010.
6. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.
7. 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.
8. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996
9. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов – Ростов на Дону: Феникс, 2009.
10. «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000г.
11. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003г.

## 11. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	126	3,5 часа в неделю



