



Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Московский кадетский корпус «Пансион воспитанниц Министерства  
обороны Российской Федерации»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПМО  
(дополнительные  
образовательные  
программы)  
Протокол № 1 от  
« 28 » июня 2015 г.  
Старший методист  
Савинкова Е.В. *Е.В. Савинкова*

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель Начальника  
Пансиона по УР  
Обломкова А.В. *А.В. Обломкова*  
« 18 » августа 2015 года

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ФГКОУ МКК  
«Пансион воспитанниц МО  
РФ»  
Максимова Л.Ю.  
« 26 » августа 2015 года



Программа дополнительного образования детей  
«Сумо»

Направление: физкультурно-спортивное

Возраст воспитанниц: 14-15 лет

Срок реализации образовательной программы: 1 год

Педагог, реализующий программу: Страхова Н.А., Киселёва А.Н.

г. Москва 2015

## **1. Пояснительная записка**

<p>Нормативная база и распорядительные документы по организации внеурочной деятельности</p>	<p>Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.</p> <p>Приказ ДОгМ № 922 от 17.12.2014 года «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014/2015 учебном году».</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».</p> <p>Приказ от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».</p> <p>Федеральный Закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ.</p> <p>Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо, утверждённый приказом Минспорта России от 19 сентября 2012 г. №231</p>
<p>Основные идеи программы дополнительного образования, их актуальность и предлагаемая востребованность</p>	<p>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 сложнокоординационной 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 прикладываемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в сумо в Пансионе воспитанниц МО РФ предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит</p>

	<p>планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.</p>
Цели и задачи программы	<p>Целью прохождения спортивной подготовки по сумо является отбор и эффективная тренировка спортсменов высокого уровня спортивного мастерства.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;</li> <li>-воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;</li> <li>-повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;</li> <li>-получение спортсменами знаний в области сумо, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории спорта, опыта мастеров прошлых лет;</li> <li>-ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;</li> <li>-формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;</li> <li>-овладение методами определения уровня физического развития сумоиста и корректировки уровня физической готовности;</li> <li>-формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.</li> </ul>
Особенности данной программы	<p>Составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо, утверждённого приказом Минспорта России от 19 сентября 2012 г. №231</p>
Характеристика возрастных особенностей	<p>11-17 лет</p>
Формы и режим проведения занятий	<p>Группа занимается 4 раз в неделю по 2 академических часа.</p> <p>Всего в году 70 часов. Состав участников не более 17 чел.</p> <p>Тренировочный процесс включает в себя и состоит из следующих видов занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Регулярных групповых практических тренировочных занятий (ГПЗ);</li> <li>-Тренировочных занятий по индивидуальным планам, в</li> </ul>

	том числе самостоятельных занятий (ИСЗ); - Теоретических занятий, в том числе лекций, мастер классов и семинаров (ЛЗ); - Участия в тренировочных сборах (УТС); - Участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях (СОЛ); - Участия в спортивных соревнованиях (СОР); - Медицинских и восстановительных мероприятий (МЕД); - Методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя (МЕТ); - Сдачи зачётов и нормативов (ЭКЗ).
--	---

## **2.Тематический план**

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
<b>Теоретические занятия</b>		
1	Краткий обзор истории сумо	1
2	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2
3	Врачебный контроль, самоконтроль, масса (самомассаж)	2
4	Психологическая подготовка	1
5	Правила соревнований и организация соревнований	4
<b>Практические занятия</b>		
1	Общая физическая подготовка	50
2	Специальная физическая подготовка	50
3	Судейская практика	160
4	Правила соревнований и организация соревнований	10
	<b>Итого</b>	<b>280 часов</b>

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (распределение по неделям)									Форма контроля успеваемости, итоговый документ
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	
1	Врачебный контроль							1, 26, 53, 79, 105, 131			Допуск к занятиям и соревнованиям
2	Приёмные нормативы									1-5	Зачёт, зачисление в группу

3	История и теория сумо			2, 54, 106, 126							Зачёт
4	Общие понятия о гигиене			1, 53, 105							Зачёт
5	Строевые упражнения	1,2									Зачёт
6	Разминочные упражнения	вп		1-4							Зачёт
7	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	вп									Зачёт
8	Детские подвижные игры	вп									-
9	Элементы акробатики и самостраховки при падении	вп									Зачёт
10	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря			1, 105							Зачёт
11	Специальные борцовские физические упражнения	8-156									Зачёт
12	Формы и способы захвата, освобождение от захвата	8-156									
13	Изучение бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его точки опоры (подножки, зацепы, посадки и т.д.)	9-52		9							Зачёт
14	Изучение бросков, основанных на выбивании опоры из-под соперника (подсечки, зашагивания, броски руками за ноги и т.д.)	14-52		14							Зачёт
15	Изучение бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его центра массы (перевороты, прогибы, гадавли, подхваты )	56-156		56							Зачёт

16	Стартовые рывыки тачай	8-16									Зачёт
17	Силовые теснения ёрикири	9-52									Зачёт
18	Сбивания вниз, швунги, продёргивания	53-104									Зачёт
19	Выведения из равновесия, «одеяла», «поклоны»	9-104		9							Зачёт
20	Участие в детских соревнованиях						26-156				Победы в поединках, Зачётная книжка Массовых разрядов

### **3.Содержание программы**

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена-сумоиста состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
- этапа совершенствования спортивного мастерства
- этапа высшего спортивного мастерства

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора (ЕВСК).

Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички, II и I юношеские
- тренировочному этапу соответствуют III, II и I спортивные разряды;
- этапу спортивного совершенствования соответствуют звания «Кандидат в мастера спорта России» и «Мастер спорта России»;
- этапу высшего спортивного мастерства соответствуют звания «Мастер спорта России международного класса» и «Заслуженный мастер спорта России».

Система подготовки сумоистов предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности сумоистов и его реализацию в соревновательной деятельности, планирование системы тренировочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность.

**Этап начальной подготовки.** На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие

заниматься сумо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики сумо, а также выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям сумо, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники сумо и основами выполнения физических упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность спортсменов;
- выявление задатков и двигательных способностей детей;
- привитие интереса к занятиям сумо;
- воспитание черт спортивного характера.

**Тренировочный этап** формируется на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке.

На тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения) — этап начальной спортивной специализации).

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики сумо;
- приобретение соревновательного опыта.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) — этап углубленной тренировки).

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники и тактики сумо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (СС)** формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе решаются такие основные задачи, как привлечение к специализированной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники и тактики сумо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

### **Структура и содержание тренировочных занятий сумоистов**

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от построения основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин. Структура тренировочного занятия имеет три части.

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (строевые упражнения, команды), создание психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки для повышения работоспособности



организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем) применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

— осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения сумоистов.

**Основная часть (60—70% от всего времени занятия)** предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

**Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия)** способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки сумоистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (чел.)
Этап начальной подготовки	3	10	15 - 30
Тренировочный этап	5	12	10 - 25
Этап совершенствования спортивного мастерства	2 и более	-	3 – 10
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничен	-	2

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. Максимальные объёмы нагрузки определяются следующей таблицей:

Этапы спортивной подготовки	Годы обучения	Максимальное кол-во тренировочных часов в неделю	Максимальное кол-во соревнований в месяц
-----------------------------	---------------	--	--

Этап начальной подготовки	1	6	1
	2	9	2
	3	9	3
Тренировочный этап	4	12	4
	5	12	5
	6	18	6
	7	18	6
	8	18	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	9	24	6
	10	28	6
	11	28	6
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	32	6

#### **4.Ожидаемые результаты. Методика их выявления, диагностики и оценки**

На этапе начальной подготовки:	<ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков;</li> <li>-освоение основ техники сумо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по сумо;</li> <li>-всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья;</li> <li>-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий сумо;</li> <li>-выполнение массовых разрядов (2 и 1 юношеского), сохранность контингента групп не менее 40% от первоначальной.</li> </ul>
На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):	<ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование общей и специальной физической, индивидуальной технико-тактической подготовки;</li> <li>-стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях уровня первенства Округа и первенства города;</li> <li>-стабильная общая и специальная психологическая подготовка положительные тенденции в укреплении здоровья.</li> </ul>
На этапе совершенствования спортивного мастерства:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Повышение функциональных возможностей организма спортсменов; стабильное совершенствование специальных физических качеств индивидуальной технико-тактической и психологической подготовки;</li> <li>-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;</li> <li>-долгосрочное поддержание высокого</li> </ul>

	уровня спортивной мотивации; -сохранение здоровья.
На этапе высшего спортивного мастерства	-достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; -стабильная демонстрация высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

## **5. Методические и дидактическое обеспечение программы.**

### **Задание для самостоятельной работы**

Методическое обеспечение программы	<p>Программа основана на принципах:</p> <p><b>Принцип комплексности</b> предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медикобиологического контроля).</p> <p><b>Принцип преемственности</b> определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.</p> <p><b>Принцип вариативности</b> предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующегося разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение конкретных задач подготовки</p>
Дидактическое обеспечение программы	<p>Контролирующая и коммуникативная функции осуществляется через контрольно-коммуникативный блок, который включает в себя различного вида тесты, вопросы для самоконтроля (общие, детальные), критерии оценивания приемов; график контроля текущей физической подготовки по данному этапу подготовки; график и формы итоговой аттестации по данной программе кодировки и раскодировки результатов тестирования, график и виды текущих тренировок с использованием современных средств коммуникации.</p>

Задания для самостоятельной работы	формирование общей и специальной физической, индивидуальной технико-тактической подготовки. Оработка ранее изученных приемов и действий, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.
------------------------------------	---

## **6. Механизм и условия реализации программы**

Механизм реализации программы	В результате прохождения полной спортивной подготовки по сумо спортсмен должен уметь: применять тренировочные методы для повышения работоспособности, применять технику борьбы для достижения побед в спортивных поединках, применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья, контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени.
Условия реализации программы	Программа будет успешно реализована: -если будет выдан весь предусмотренный программой теоретический и практический материал; -будут учитываться возрастные и личностные особенности обучающихся, мотивация их деятельности; -будет использован разнообразный методический материал по программе спортивной тренировки; повышения квалификации тренеров и спортивных судей; -будет создана библиотека специализированной спортивной литературы; -будут разработаны в кабинете технические средства, отвечающие условиям тренировочного процесса; -будут соблюдаться условия требования безопасности в процессе тренировок.

## **7. Список использованной и рекомендуемой детям литературы**

Список использованной литературы	-«Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007 -«Сумо: живые традиции древней Японии», О. Иванов, Москва, 2004 -«Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца», И.И. Куринной,
----------------------------------	---

	<p>электронный учебник, Москва, 2008</p> <p>-«Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.</p> <p>-Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000.</p> <p>-«Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003.</p> <p>-«Метаболизм в процессе физической деятельности» Лоуренс Спрайет и другие, перевод с английского В.Л. Смутьский. Издательство «Олимпийская литература». Киев; 1998.</p> <p>-«Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.</p> <p><a href="http://www.mosssport.ru">-www.mosssport.ru</a></p> <p><a href="http://www.mossumo.ru">-www.mossumo.ru</a></p>
Список рекомендуемой детям литературы	<p>-«Сумо: живые традиции древней Японии», О. Иванов, Москва, 2004</p> <p>-«Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.</p> <p>-«Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003.</p>