

Администрация Краснобаковского района
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования детский оздоровительно-образовательный центр
«Прометей»

Принята на Педсовете
«31»августа 2021 г.
Протокол №4

Утверждена:
И.о. директора  В.А. Русов
«31» августа 2021 г.



Дополнительная (общеразвивающая) программа с элементами борьбы сумо

Возрастной состав: с 5 по 18 лет.
Срок реализации программы – 1 год.
Составитель:
педагог дополнительного образования
высшей категории
Бобарькин Леонид Николаевич

Р.п.Красные Баки
2021 год

Оглавление

1. Титульный лист
2. Оглавление
3. Пояснительная записка
4. Содержание программы
5. Календарный учебный график
6. Учебный план
7. Рабочая программа (учебно- тематический план)
8. Оценочный материал
9. Методический материал
10. Список литературы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной дисциплине сумо (далее – Программа) разработана с учетом основных положений и требований нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федерального закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава Учреждения.

Истоки зарождения сумо уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. Занятия сумо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятий сумо оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь сумо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивной школы, ведущих занятия в спортивно-оздоровительных группах и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по сумо.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Цели программы:

- привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом;
- поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся;
- сформировать личность воспитанника с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную
- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в спортивной дисциплине «греко-римская борьба»;

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасно образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление детей, проявивших способности в спорте, в первую очередь в спортивной дисциплине «греко-римская борьба».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, а также особенности подготовки обучающихся по спортивной дисциплине «сумо», в том числе:

- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Сумо как один из древнейших видов спорта – это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении. Если во время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Искусство сумо состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние. Умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Сумо является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также нравственных качеств, как уважение сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь много связано с максимальным напряжением сил, могут возникать болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий сумо следует принять формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. – развитию всего этого способствуют занятия сумо.

Организация занятий по Программе осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе. На данный этап зачисляются дети в возрасте от 6 до 18 лет, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и борьбой, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

В данной программе выделены 4 группы спортивной подготовки, которые комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности обучающихся. Максимальный количественный состав группы – 30 человек. Оптимальный (рекомендуемый) – 15-20 человек.

Срок освоения Программы составляет 1 год.

Реализация Программы обеспечивается тренерами-преподавателями и другими специалистами, имеющими специальное и высшее профессиональное образование.

Основные показатели выполнения программных требований в спортивно-оздоровительных группах:

1. стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
2. динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
3. уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Особенности формирования групп и определение объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся

Группы	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4
Возраст обучающихся	5-8 лет	9-11 лет	12-14 лет	15-18 лет
Минимальный возраст для зачисления	5	9	12	15
Максимальный режим учебных часов в неделю	6	6	6	6
Годовая нагрузка (часов)	276	276	276	276
Требования к теоретической, физической и технической подготовке	Контрольные тестирования			

1. Ожидаемый результат и способы их проверки для спортивно-оздоровительных групп.

№ п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3	Овладение навыками основных приёмов атаки и защиты борьбы сумо.	Тестирование по специальной физической подготовке

2. Организационно - педагогические условия.

Этап подготовки	Возраст учащихся	Минимальное количество учащихся в учебной группе, (чел.)	Рекомендуемая наполняемость	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Общий объем подготовки (час)/ кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовки
<i>Спортивно-оздоровительные группы (СО)</i>						
Спортивно-оздоровительный	С 5 лет	10	15	20	276/6	Прирост показателей ОФП и СФП

Продолжительность учебных занятий: для спортивно-оздоровительных групп 3 раза в неделю по 2 часа, или 2 раза в неделю по 3 часа всего 6 часов в неделю, 46 недель (276 часов).

№	Предметные области	Группа подготовки			
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4
1.	Теоретическая подготовка	10	10	6	6
2.	Общая и специальная физическая подготовка	144	134	126	118
3.	Другие виды спорта	13	13	10	10
	<i>Борьба сумо</i>				
4.	Техническая подготовка	56	66	74	82
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	41	41	46	46
6.	Контрольное тестирование	2	2	4	4
7.	Самостоятельная работа	10	10	10	10
	Количество часов в неделю	6	6	6	6
	Всего часов	276	276	276	276

Примерный учебный план-график распределения часов

СОГ-1

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.	Общая и специальная физическая подготовка	145	18	16	16	14	13	13	12	13	13	11		6
3.	Другие виды спорта	12	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2		
	<i>спортивная борьба</i>													
4.	Техническая подготовка	56	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5		5
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	41	2	4	4	4	5	3	4	4	5	5		1
6.	Контрольное тестирование	2	1								1			
7.	Самостоятельная работа	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
	ИТОГО:	276	28	29	29	26	26	24	24	25	27	25		13

Примерный учебный план-график распределения часов

СОГ-2

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.	Общая и специальная физическая подготовка	134	16	16	16	12	12	12	12	12	12	10		4
3.	Другие виды спорта	13	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2		
	<i>Борьба сумо</i>													
4.	Техническая подготовка	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	41	2	4	4	4	5	3	4	4	5	5		1
6.	Контрольное тестирование	2	1								1			
7.	Самостоятельная работа	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
	ИТОГО:	276	28	29	30	25	26	24	25	25	27	25		12

Примерный учебный план-график распределения часов

СОГ-3

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.	Теоретическая подготовка	6	1	1	1		1		1		1			
2.	Общая и специальная физическая подготовка	126	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		6
3.	Другие виды спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	<i>Борьба сумо</i>													
4.	Техническая подготовка	74	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6		6
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	46	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5		1
6.	Контрольное тестирование	4	2								2			
7.	Самостоятельная работа	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
	ИТОГО:	276	28	27	26	25	27	25	26	25	28	25		14

Примерный учебный план-график распределения часов

СОГ-4

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.	Теоретическая подготовка	6	1	1		1		1		1		1		
2.	Общая и специальная физическая подготовка	118	12	12	12	12	12	11	11	11	11	10		4
3.	Другие виды спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	<i>Борьба сумо</i>													
4.	Техническая подготовка	82	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7		5
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	46	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5		1
6.	Контрольное тестирование	4	2								2			
7.	Самостоятельная работа	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
	ИТОГО:	276	29	28	26	27	27	26	25	25	27	25		11

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

А) в области теории и методике физической культуры и спорта:

- история развития борьбы сумо;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях борьбой сумо.

Б) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В) в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики борьбы сумо ;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

Г) в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества, необходимые в сумо, средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Д) в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий в сумо;

Итоговая аттестация проводится в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения.

4. Содержание программы

История развития борьбы. Из истории зарождения и развития борьбы сумо. Борьба сумо - один из самых древних и любимых народом Японии видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно – общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Правила техники безопасности на занятиях, в учебно-тренировочных схватках, игр с элементами единоборств. Безопасность – важнейшее требование в борьбе сумо. Знать правила поведения на дохё.

Единая спортивная классификация в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам.

Спортивная форма. Борцовское трико красного или синего цвета, борцовки, бандаж.

Место проведения занятий. Борцовский зал, уложенный специальными «матами».

Основные положения правил соревнований по борьбе сумо. Организация и правила проведения соревнований. Способы проведения соревнований.

Основы техники и тактики борьбы сумо. Понятие о технике борьбы сумо, тактике борьбы сумо. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на дохё во время учебно-тренировочных схваток.

Физическая подготовка сумоиста. Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Гигиенические требования к занятиям борьбой. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи.

Соревнования. По общей физической подготовке, технической подготовке.

6. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тема занятия	всего	Теория	практика
1	Вводное занятие «Что такое борьба сумо?». Беседа о борьбе сумо, её истории, правилах, великих и знаменитых борцах. Инструктаж по технике безопасности	2	2	0
2	Тестирование. 1. Подтягивания на перекладине 2. Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. 3. Сгибание туловища, лёжа за 20 сек. 4. Прыжок в длину с места 5. Бросок набивного мяча вперёд из за головы 6. 10 кувырков вперёд (с) 7. Бег на 30 м (с)	4	0	4
3	Судейская практика 1. Практическое судейство, правила,	2	1	1
4	Промежуточная аттестация. 1. Нормативы специальной подготовки	2	0	2
5	Развитие быстроты, гибкости,	30	7	23

	ЛОВКОСТИ. 1 Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за владение положением 2.. Спортивные игры	14 16	3 4	11 12
6	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. 1. Круговая тренировка силовой направленности 2. Работа с отягощениями ,кратковременная максимальная нагрузка	32 15 17	8 4 4	24 11 13
7	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств. 1. Увеличенное время тренировочных схваток .Работа в парах на утомляемость 2. Круговая тренировка силовой направленности 3. Упражнения на выносливость	60 25 20 15	15 5 5 0	45 20 20 15
8	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики 1. Изучение и совершенствование приемов в стойке,выведение партнёра из равновесия: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку 3. Броски через бедро с подворотом 4. Броски прогибом 5. Практическая борьба	182 36 36	18 9 9	164 27 77
9	Соревновательная практика Проведение учебно-тренировочных схваток в режиме соревнования	12 12	0 0	12 12
ИТОГО		276	51	225

Пояснения к учебному плану

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования и выполнения контрольного практического задания на последнем занятии в конце каждого года обучения.

- Вопросы тестирования и практические задания составляются педагогами Учреждения самостоятельно по темам дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности и принимаются на педагогическом совете.
- Итоговое зачетное занятие проводится педагогом и состоит из 1-2 часов по 45 минут с перерывом 10 минут.
- Результатом при промежуточной аттестации устанавливается следующая система оценок: «зачет», в случае освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы, и «незачет», в случае не освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.
- Результаты промежуточной аттестации заносятся в соответствующую ведомость и в журнал учета рабочего времени педагога дополнительного образования, на основании которых осуществляется перевод обучающихся на следующий год обучения.
- Не прошедшие аттестацию обучающиеся по желанию могут освоить повторно программу соответствующего уровня.

7. Рабочая программа (учебно- тематический план)

№ п/п	Тема	Содержание	Теория/практика	
1	2	3	4	
Сентябрь-декабрь 1-16 неделя				
1 неделя(6 часов)				
2 часа	Вводное занятие	1.1. «Что такое борьба сумо ?». Беседа о борьбе сумо ,её истории, правилах , великих и знаменитых борцах. Инструктаж по технике безопасности	1	1
2 часа	Тестирование:	1.2. Тестирование: 1. Подтягивания на перекладине 2. Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. 3. Сгибание туловища, лёжа за 20 сек. 4. Прыжок в длину с места 5. Бросок набивного мяча в перёд из за головы 6. 10 кувырков в перёд (с) 7. Бег на 30 м (с)	2	0
2 часа	Развитие быстроты, гибкости, ловкости.	Игры и эстафеты на развитие ловкости быстроты. Упражнения на выносливость	0,5	1,5
2 неделя.(6 часов)				
2 часа	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	Игры с элементами единоборства (в касания, атакующие и блокирующие захваты).	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком 2. переводы в партер нырком 3. выталкивание с ковра	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Круговая тренировка скоростно-силовой направленности. Упражнения на внимание.	0,5	1,5
3 неделя 6 часов				

2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения.	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение приемов в стойке: 1. выталкивание с ковра (защита) 2. переводы в партер нырком (защита) Изучение приёмов в партере: 3. проход в ноги (защита) 4. проход в корпус (защита)	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Борьба на коленях. Задание на схватку. Специальные упражнения.	0,5	1,5
4 неделя (6 часов)				
2 часа	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания.	0,5	1,5
2 часа.	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком (защита, контрприёмы) 2. переводы в партер нырком (защита, контрприёмы) Практическая борьба	0,5	1,5
2 часа.	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение приёмов в стойке: 1. перевод захватом двух рук с боку (защита, контрприёмы) 2. бросок прогибом (защита, контр приёмы)	0,5	1,5
5 неделя (6 часов)				
2 часа	Развитие гибкости, ловкости, быстроты	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за владение положением.	0,5	1,5

2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок вращением 3. бросок через бедро	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Тренировочное задание по решению эпизодов схватки.	0,5	1,5
6 неделя (6 часов)				
2 часа	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания.	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок вращением 3. бросок за две руки	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Круговая тренировка скоростной направленности. Упражнения на внимание	0,5	1,5
7 неделя (6 часов)				
2 часа	Развитие гибкости, быстроты, ловкости	Спортивные игры (борцовский баскетбол)	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения на выносливость, утомление, силовую выносливость	0,5	1,5
2 часа	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Упражнения с отягощениями (штанга, гири, канат, гантели)	0,5	1,5
8 неделя (6 часов)				
2 часа	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Тренировочное задание с преодолением трудностей.	0,5	1,5

2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом с захватом руки и туловища	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Круговая тренировка силовой направленности, игровые упражнения на скорость	0,5	1,5
9 неделя				
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания.	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом с захватом руки и шеи : 3. выталкивание с ковра 4. рычагом в борьбе 5. перевороты захватом шеи из под плеча в борьбе 6. переворот накатом, защита	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения с преодолением трудностей	0,5	1,5
10 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие гибкости, быстроты, ловкости	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за выгодное положение,	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование	Изучение и совершенствование приемов в	0,5	1,5

	элементов техники и тактики	стойке: 1.переводы в партер рывком, нырком 2.бросок подворотом захватом за одну руку 3.бросок через через спину 4.бросок захватом двух рук с боку		
2 часа	Соревновательная подготовка	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки.	0,5	1,5
11 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом соперника от опоры.	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом руки и туловища 3. переворот обратным рычагом	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Круговая тренировка силовой направленности в парах	0,5	1,5
12 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие гибкости, быстроты, ловкости	Упражнения с элементами риска Спортивные игры (Футбол)	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Увеличенное время тренировочных схваток .Работа в парах на утомляемость	0,5	1,5
2 часа	Развитие силовых качеств, скоростно-силовых качеств	Работа с отягощениями ,кратковременная максимальная нагрузка	0,5	1,5
13 неделя(6 часов)				

2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Тренировочное задание с преодолением трудностей.	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: 1. выведение из равновесия рывком, нырком 2. бросок подворотом с захватом руки и туловища 3. переводы захватом шеи из под плеча	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Круговая тренировка силовой направленности	0,5	1,5
14 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие гибкости, быстроты, ловкости	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за выгодное положение.	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку 3. переход за спину захватом руки на ключ, выталкивание	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Учебно-тренировочные схватки. Упражнения с элементами риска	0,5	1,5
15 неделя (6 часов)				
2 часа	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Работа с отягощениями ,кратковременная максимальная нагрузка	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом руки и	0,5	1,5

		шеи 3. бросок обратным захватом туловища		
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Круговая тренировка силовой направленности в парах	0,5	1,5
16 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие гибкости, быстроты и ловкости	Игры в касания, в отталкивания на сохранение равновесия, за овладение предметом. Игры-эстафеты с элементами единоборств.	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку игровая тренировка	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения с элементами риска	0,5	1,5
Январь-март 17-28 неделя 17 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие быстроты, ловкости, гибкости	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры.	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку соревновательные схватки	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых	Упражнения с элементами риска. Спортивные игры (борцовское регби)	0,5	1,5

	качеств.			
18 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие гибкости, быстроты и ловкости	Игры в касания, в отталкивания на сохранение равновесия, за овладение захватом.	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: <ol style="list-style-type: none"> 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом руки и шеи 3. перевод обратным рычагом в борьбе 4. переворот обратным захватом туловища, защита 5. защитные действия 	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Игры, эстафеты с элементами борьбы. Упражнения с элементами риска.	0,5	1,5
19 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие гибкости, быстроты, ловкости	Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры.	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприемы: <ol style="list-style-type: none"> 1. проходы в туловище 2. бросок поворотом 3. проход в корпус 4. перевод захватом руки с боку в борьбе 	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения с элементами риска. Круговая тренировка силовой направленности.	0,5	1,5
20 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие быстроты, ловкости, гибкости	Игры с элементами единоборств.	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование	Изучение и совершенствование приемов в	0,5	1,5

	элементов техники и тактики	стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку 3. переводы захватом двух рук с боку		
2 часа	Развитие быстроты, ловкости, гибкости	Подвижные игры на развитие смелости и самостоятельности.	0,5	1,5
21 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Специальные упражнения с партнёром.	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы, сбивания 2. броски вращением 3. броски подворотом	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения по СФП	0,5	1,5
22 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы, сбивания 2. броски вращением 3. броски подворотом 4. бросок прогибом	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения с элементами риска	0,5	1,5
23 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения	0,5	1,5

2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку	0,5	1,5
2 часа	Воспитание волевых качеств и специальной выносливости	Упражнения с элементами риска Упражнения по СФП	0,5	1,5
24 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие гибкости, быстроты, ловкости	Специальные упражнения с партнёром	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: 1. проходы в туловище 2. бросок поворотом Изучение приёмов в партере, контрприёмы: 3. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе 4. переворот захватом двух рук с боку в борьбе 5. переворот накатом в борьбе	0,5	1,5
2 часа	Воспитание волевых качеств и специальной выносливости	Игровая тренировка	0,5	1,5
25 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Специальные упражнения с партнёром	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	1. Упражнения на скоростно-силовую выносливость	0,5	1,5
2 часа	Соревновательная подготовка	Учебно-тренировочная схватка	0,5	1,5
26 неделя(6 часов)				

2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы, сбивания 2. броски вращением 3. броски подворотом	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Силовые упражнения в парах	0,5	1,5
2 часа	Соревновательная подготовка	Учебно-тренировочная схватка Упражнения с элементами риска	0,5	1,5
27 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Специальные упражнения с партнёром Специальные упражнения на мосту	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку 3. индивидуальное совершенствование ТТД	0,5	1,5
2 часа	Воспитание волевых качеств и специальной выносливости	Учебно-тренировочная схватка Упражнения по СФП	0,5	1,5
28 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Силовая акробатика, гимнастические упражнения	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: 1. проходы в туловище 2. бросок поворотом	0,5	1,5
2 часа	Соревновательная подготовка	Учебно-тренировочная схватка.	0,5	1,5
Апрель –май 29-37 недель 29 неделя(6 часов)				

2 часа	Развитие быстроты, ловкости, гибкости	Специальные упражнения с партнером	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом руки и шеи Изучение правил борьбы	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения по СФП	0,5	1,5
30 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры.	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнера из равновесия: 1. переводы, сбивания 2. броски вращением 3. броски подворотом	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения с элементами риска	0,5	1,5
31 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Специальные упражнения с партнером	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнера из равновесия: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку 3. индивидуальное совершенствование	0,5	1,5

		ТТД Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе: 4. переворот захватом руки на ключ, переходом 5. переворот захватом двух рук с боку 6. переворот накатом, защита		
2 часа	Соревновательная подготовка	Учебно-тренировочная схватка.	0,5	1,5
32 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: 1. проходы в туловище 2. бросок поворотом 3. бросок прогибом	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Упражнения с элементами риска	0,5	1,5
33 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие быстроты, ловкости и гибкости	Специальные упражнения с партнером	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: 1. проходы в туловище 2. бросок поворотом 3. Тренировочные схватки	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения с тяжестями	0,5	1,5
34 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения	0,5	1,5

2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: 1. проходы в туловище 2. бросок поворотом 3. проходы в ноги	0,5	1,5
2 часа	Соревновательная подготовка	Учебно-тренировочные схватки.	0,5	1,5
35 неделя(6 часов)				
2 часа	Судейская подготовка	Опрос: 1. Судейская жестикуляция 2. Правила соревнований, 3. Техника (терминология) 4. Тактика (характеристика систем защиты и нападения)	1	1
2 часа	Приём контрольных нормативов по физической подготовке, технике, тактике.	Тестирование физической подготовки : Подтягивание Бег Упражнения на гибкость	0	2
2 часа	Развитие быстроты, ловкости, гибкости	Игры и эстафеты на развитие ловкости быстроты. Упражнения на специальную выносливость	0,5	1,5
36 неделя(6 часов)				

2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Специальные упражнения с партнёром	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку 3. индивидуальное совершенствование ТТД	1	1
	Промежуточная аттестация	Учебно-тренировочные схватки. Нормативы специальной подготовки	0	2
37 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку	0,5	1,5
2 часа	Соревновательная подготовка	Специальные упражнения с партнёром	0,5	1,5

Июнь-июль 38-46 недель
38 неделя(6 часов)

2 часа	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: 3. проходы в туловище 4. бросок поворотом 5. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе 6. переводы в борьбе	0,5	1,5

2 часа	Соревновательная подготовка	Учебно-тренировочная схватка.	0,5	1,5
39 неделя(6 часов)				
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: 1.проходы в туловище 2.бросок поворотом 3.переворот захватом руки на ключ, 4.переворот захватом двух рук с боку в	0,5	1,5
2 часа	Соревновательная подготовка	Учебно-тренировочная схватка.	0,5	1,5
2 часа	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения	0,5	1,5
40 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Специальные упражнения с партнёром	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1.переводы в партер рывком, нырком 2.бросок подворотом захватом	1	1
2 часа	Промежуточная аттестация	Учебно-тренировочные схватки. Нормативы специальной подготовки	0	2
41 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Специальные упражнения с партнёром	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1.переводы в партер рывком, нырком 2.бросок подворотом захватом рук 3.индивидуальное совершенствование ТТД	1	1

2 часа	Промежуточная аттестация	Учебно-тренировочные схватки. Нормативы специальной подготовки	0	2
42 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Специальные упражнения с партнёром	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 2. переводы в партер рывком, нырком 3. бросок подворотом захватом за одну руку 4. индивидуальное совершенствование ТТД Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе: 5. переворот захватом руки на ключ, переходом 6. переворот захватом двух рук с боку 7. переворот накатом, защита	1	1
2 часа	Промежуточная аттестация	Учебно-тренировочные схватки. Нормативы специальной подготовки	0	2
43 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие быстроты, ловкости, гибкости	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры.	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: 3. переводы в партер рывком, нырком 4. бросок подворотом захватом за одну руку 5. тренировочные схватки	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения с элементами риска. Спортивные игры (борцовское регби)	0,5	1,5
44 неделя(6 часов)				

2 часа	Развитие быстроты, ловкости, гибкости	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры.	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: 6. переводы в партер рывком, нырком 7. бросок подворотом захватом за одну руку	0,5	1,5
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения с элементами риска. Спортивные игры (борцовское регби)	0,5	1,5
45 неделя(6 часов)				
2 часа	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Специальные упражнения с партнёром	0,5	1,5
2 часа	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 8. переводы в партер рывком, нырком 9. бросок подворотом захватом за одну руку 10. индивидуальное совершенствование ТТД	1	1
2 часа	Промежуточная аттестация	Учебно-тренировочные схватки. Нормативы специальной подготовки	0	2
46 неделя(6 часов)				
2 часа	Промежуточная аттестация	Учебно-тренировочные схватки. Нормативы специальной подготовки	0	2
ИТОГО 276				

Показатели эффективности: желание участвовать в соревнованиях, стремление к спортивной победе, отказ от вредных привычек, доброжелательное отношение к людям.

8.ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРОГРАММЫ

(мальчики и девочки 11-12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

п/п	Виды испытаний	Мальчики	Девочки
		Зачёт	Зачёт
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	11,4
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,35	8,55
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	240
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	130
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	7
5.	Метание мяча весом 150 г(м)	25	14

(юноши и девушки 13-15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

п/п	Виды	Мальчики	Девочки
		Зачёт	Зачёт
1.	Бег на 60 м (сек.)	9,7	10,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,30	11,40
	или на 3 км	Без учета времени	-
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	155
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	-

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	36	30
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	35	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	17.45	21.30
	или на 5 км (мин., сек.)	27.15	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени

9. Методический материал

Образовательное учреждение призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, двигательным способностям, профессиональному самоопределению. Спортивная борьба, являясь неотъемлемой частью человеческой культуры, наряду с другими предметами, будет способствовать созданию в образовательной школе полноценной системы воспитания, что вызовет у подрастающего поколения интерес к занятиям физической культурой и борьбой, ведению здорового образа жизни, приобщения к общечеловеческим ценностям и идеалам олимпизма. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта образования и отвечает положениям Закона «Об образовании», Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС); концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.; стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года в отношении модернизации системы физического

воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 г. № 1101-ф;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях». Целью разработанной учебной программы спортивной борьбы для учащихся является – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности. Реализации основной цели программы способствует решение следующих задач:

1. Укрепление физического здоровья, развитие и совершенствование основных физических качеств, закаливание организма. 2. Обучение базовым физическим упражнениям борьбы сумо. 3. . Формирование у обучающихся заинтересованности в занятиях сумо. 4. Формирование здорового образа жизни. 6. Развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия с другими обучающимися, а также общения со старшим поколением, в процессе занятий физической культурой. Принципы реализации программы:

Принцип комплексности

предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

Принцип преемственности

определяет последовательность изложения программного материала согласно рекомендованным Министерством образования и науки Российской Федерации программам по физической культуре по разделам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности

предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок

Принципы построения учебного процесса

Принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности являются общими дидактическими принципами физического воспитания. Занимающиеся овладевают двигательными навыками на учебных занятиях, во время тренировок. Поэтому применение этих принципов при организации учебной, тренировочной или даже соревновательной деятельности является обязательным.

Принцип сознательности и активности

Обязательным условием организации плодотворных учебных занятий является интерес занимающихся к спортивной борьбе. Преподаватель так строит учебный процесс, чтобы участие в нем каждого из занимающихся было осознанным и активным. Занятия, построенные только на эмоциях, приводят к тому, что ученики во время тренировок стараются избегать трудностей, не работают систематически над овладением навыками.

По мере участия в учебной работе у занимающихся появляются новые интересы и цели. Хорошо, если тренер так организует дело, что сами ученики поставят вопрос о том, что им необходимо сдать программные нормативы физической подготовленности или получить спортивный разряд. Естественным проявлением активности занимающихся может быть их желание стать призером или чемпионом тех или иных (пусть даже небольших) соревнований.

Принцип наглядности

Создать у занимающихся представление о приеме можно различными способами: показать кинограмму или кинокольцовку, показать, как это выполняется другими спортсменами; объяснить словесно, дать письменное описание движения; провести прием на самом занимающемся, предоставить ему возможность самому провести прием и т. д. Некоторые данные, сообщаемые каждым из этих способов, повторяются, но от этого представление становится богаче. Принцип наглядности осуществляется тем полнее, чем больше органов чувств занимающихся участвует в восприятии изучаемого предмета. Для осуществления принципа наглядности в обучении и воспитании необходимо:

1. Определить, в какой мере средства наглядности могут способствовать решению общей педагогической задачи с учетом общей подготовленности и возрастных особенностей занимающихся.
2. Методически правильно избрать средства наглядности (последовательность их применения, сочетания и т. п.).
3. Способствовать всестороннему восприятию изучаемого предмета в такой мере, в какой это необходимо на данном этапе обучения.

Принцип систематичности

Учебные и тренировочные нагрузки спортсменов с каждым годом становятся все больше. Совмещение занятий спортом с производственным трудом или учебой предполагает исключительную организацию и дисциплину занимающихся. В связи с этим спортивные занятия должны быть хорошо продуманными. Важно четко поставить перед занимающимися задачу, правильно выбрать средства и методы ее решения, запланировать конкретные результаты обучения, воспитания и тренировки.

Для успешного осуществления принципа систематичности необходимо:

1. Дать занимающимся комплексное представление о знаниях, умениях и навыках по периодам обучения.
2. Весь учебный материал объединить в систему, легко разделяемую на части.
3. Планировать изучение данной системы в соответствии с особенностями занимающихся, условиями их учебы, работы, чередуя периоды напряженной деятельности по усвоению учебного материала с периодами его закрепления (повторения), участия в соревнованиях.
4. Следить за тем, чтобы каждая конкретная педагогическая задача была составной частью серии педагогических задач на определенный период обучения.
5. Учитывать результаты учебной работы.
6. Обеспечивать регулярность занятий.

Принцип доступности

Основное назначение принципа доступности – помочь своевременно усвоить предусмотренный программой материал. В тех случаях, когда учебный материал легко разделяется на части (как при изучении основ техники), его распределение по принципу «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному» обеспечивает доступность в обучении.

Для успешного осуществления принципа доступности необходимо:

1. Подбирать учебный материал в соответствии с учебными программами и нормативными требованиями.
2. Учитывать индивидуальные особенности занимающихся и специфику усвоения нового материала данной учебной группой.
3. Правила принципа доступности «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному» соблюдать таким образом, чтобы не снижать инициативы занимающихся и их интереса к занятиям.

Принцип прочности

Способность занимающихся закреплять усвоенные знания, умения и навыки положена в основу дидактического принципа прочности. Каждый учебный

материал должен быть усвоен и закреплён, иначе в дальнейшем его нельзя будет расширить и усовершенствовать.

Устные средства передачи знаний

Объяснение – основной метод, помогающий применить дидактические принципы обучения в комплексе. Объяснение легко комбинируется с таким методом, как показ.

Рассказ. При необходимости создать у занимающихся представление о логически связанных фактах и последовательном развитии событий или явлений используется рассказ. В практике учебно-тренировочной работы время от времени необходимо прибегать к образному изложению подробностей борьбы сумо, раскрытию технических и тактических действий ее конкретных участников.

Беседа. Иногда в ходе объяснения или рассказа преподаватель предлагает ученикам задавать вопросы. Постепенно это перерастает в форму вопросов и ответов. Такая форма передачи знаний называется беседой.

Практические средства усвоения знаний (упражнение)

Обучение невозможно проводить без многократного повторения изучаемого материала.

Особое место среди упражнений занимает игровой метод

Методические приемы

Сложность процесса борьбы, риск получения травм при нарушении правил учебного процесса требуют применения различных методических приемов: подсчета, методических указаний, приказаний и команд.

Четкий своевременный подсчет оживляет учебный процесс. Проведение подсчета в подготовительной части урока делает ее воздействие одинаковым для всех занимающихся. Подсчет нецелесообразно проводить при выполнении специальных упражнений, таких, как упражнения для моста и др. Преподаватель должен найти такой (средний) темп подсчета, который устраивает большинство занимающихся.

Методические указания направлены на решение общей задачи урока. В ходе учебного процесса бывает необходимо предусмотреть особенности перестроения, вероятность появления ошибки, профилактику получения травм и др. В целях сохранения целостности учебного процесса это делается с помощью методических указаний.

Одна из особенностей занятий спортом состоит в том, что спортсмены готовы выполнить любые указания тренера. Поэтому совершенно уместны такие формы, как приказания и команды. Их чаще всего употребляют в

начале урока с целью повысить внимание занимающихся, их сосредоточенность и дисциплину.

Посредством приказаний и команд преподаватель оказывает немедленное организующее воздействие на занимающихся. Методическая ценность приказаний и команд заключается в том, что преподаватель с их помощью имеет возможность быстро и четко руководить действиями учебной группы.

Особая форма приказаний и команд, обеспечивающая их беспрекословное выполнение в условиях учебно-спортивной работы, считается естественной и характеризует взаимодействие занимающихся и преподавателя.

10.Список литературы

1. Сумо. Учебная программа для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР), Б.М. Антонов, И.Д. Свищев, В.Ю. Песоченский, С.В. Циклаури – М.: Советский спорт, 2006.
2. Сумо: живые традиции древней Японии, О. Иванов, Москва, 2004.
3. Основы сумо, Л.М. Морачева, С.В. Праотцев, А.Е. Цвиров. –М.: ЗАО «Япония сегодня», 2001
4. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Под общ. Ред. А.П. Купцова.- М.: ФИС, 1978