

**Министерства образования и науки Забайкальского края**  
**Комитет образования Тунгокоченского муниципального округа**  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**  
**Детско-юношеская спортивная школа**

Рассмотрено на заседании  
Тренерского совета  
Протокол № 1 от 28.08.25г.

Утверждено:  
директор МБУДО ДЮСШ  
Приказ № 30-П от «04» «09»2025

**Дополнительная общеобразовательная**  
**Общеразвивающая программа**  
**«Сумо»**  
(базовый уровень)

Возраст. 10-18

Срок реализации-3года

Уровень программы базовый

В-Дарасунский  
2025г

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

### **1. Пояснительная записка**

1.1. Направленность

1.2. Новизна (отличительная особенность)

1.3. Актуальность

1.4. Педагогическая целесообразность.

1.5. Цель и задачи программы

1.6. Возраст обучающихся

1.7. Срок реализации

1.8. Форма обучения

1.10. Формы организации деятельности

1.11. Режим занятий

1.12. Ожидаемые результаты

1.13. Критерии и способы определения результативности

1.14. Форма подведения итогов

### **2. Учебно – тематический план**

### **3. Содержание программы**

### **4. Методическое обеспечение**

### **5. Список литературы**

### **6. тематическое планирование .**

## **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.

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

**Новизна (отличительная особенность)** данной программы основана на понимании приоритетности воспитательной работы, направленной на его морально-волевых и нравственных качеств. Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные,

отвечающие современным требованиям спортивной подготовки и физическому образованию.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки Приказом от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Приказом от 27.12.2013 №11 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

**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 и задачи данной программы:**

**Цель** - создать образовательную среду, гарантирующую единства основных требований к организации подготовки сумоистов.

## **Задачи:**

1. Воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей
2. Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.
3. Ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы.

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

**1.7. Срок реализации** данной программы – 3года

**1.8. Форма занятий** – очная.

**1.9. Режим занятий** - Занятия проводятся в спортивном зале, продолжительность занятий в секции 1 раз в неделю по 2 академических часа и 1раз 1час.

**1.10. Форма проведения занятий:**

- Регулярных групповых практических тренировочных занятий;
- Тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий;
- Теоретических занятий, в том числе лекций, мастер классов и семинаров;

- Участие в спортивных соревнованиях;
- Медицинских и восстановительных мероприятий ;
- Сдачи зачётов и нормативов.

### **1.11. Планируемые результаты:**

#### **Предметные, метопредметные, личностные.**

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

### **1.12. Способы определения результативности:**

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

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

- итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня и масштаба.

### **1.13. Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:**

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

## **2. Учебный план.**

### **Планируемые результаты**

Личностными результатами освоения образовательной программы «Сумо» являются:

- ☐ ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- ☐ освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- ☐ проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- ☐ положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, уметь;
- ☐ оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.
- ☐ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

### Метапредметные результаты

- ☐ самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- ☐ оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- ☐ организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- ☐ анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

### *Предметные результаты*

- : ☐ осуществлять поиск необходимой информации;
- ☐ определять понятия, создавать обобщения и делать выводы;
- ☐ выполнять инструкции техники безопасности;
- ☐ формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.
- ☐ организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- ☐ работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- ☐ формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### **Учебный план на учебный год 36 недели в часах.**

Вид подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая	5
Общая физическая	22
Специальная физическая	20
Техническая	25
Тактическая	25
Игровая	-
Контрольные, товарищеские, календарные игры, схватки, встречи и т.д.	2
Инструкторская и судейская практика	2



Контрольные испытания	2
Воспитательная работа и психологическая подготовка	2
Восстановительные мероприятия	2
Самостоятельная работа (по заданию тренера)	1
Всего:	108 ч

### **Содержание программы.**

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

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

### **План теоретической подготовки.**

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

тренировочного процесса, инструкции по пользованию тренажерами.

#### 5. Системы проведения соревнований по сумо.

### **Практическая подготовка.**

#### **Общая физическая подготовка.**

Гимнастика— подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; спортивная борьба — приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

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

Гибкости: спортивная борьба — вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера; гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Ловкости: легкая атлетика — челночный бег 3 x 10 м; гимнастика — кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты. Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка

на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения — выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (2—3 мин).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом. Психологическая подготовка. Волевая подготовка. Упражнения для развития волевых качеств, средствами сумо.

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником. Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач — не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности. Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

### **Психологическая подготовка**

Волевая подготовка.

Упражнения для развития волевых качеств, средствами сумо.

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач — не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности. Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

## **Техника**

Стойки сумоистов, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Страховка и самостраховка. Положения сумоистов относительно друг друга.

Выведение противника за пределы дохе:

Окурисади- выталкивание за круг упором руками в спину.

Касания противником площади дохе:

Кимэтао- сваливание захватом рук (и) сверху;

Окуритао- выведение из равновесия толчком руками в спину;

Каинахинэри - выведение из равновесия в сторону захватом руки противника;

Сабаори - выведение из равновесия рывком на себя-вниз с захватом маваси и туловища сзади;

Ватасиокоми - сбивание захватом разноименного бедра или подколенного сгиба снаружи с упором в туловище;

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

Цукитаоси - опрокидывание на спину толчком руками в туловище;

Комитасукуи - бросок захватом изнутри одноименного бедра впереди стоящей ноги;

Косинагэ - бросок через бедро захватом руки и маваси или туловища сзади.

Самооборона - освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

## **Тактика**

Тактика проведения захватов, бросков, выталкиваний, сваливания, выведений из равновесия, сбивания, скручивания, опрокидывания. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков.

Комбинации однонаправленные: Комитасукуи - Цукитаоси

Комбинации разнонаправленные: Комитасуку - Косинагэ

Тактика ведения поединка: Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие).

Тактика участия в соревнованиях:

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня

## **Воспитательная работа.**

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

спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома — на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие — способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

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

Воспитательные средства:

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

#### **4. Методическое обеспечение.**

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

#### **5. Список литературы.**

1. Сумо. Учебная программа для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР), Б.М. Антонов, И.Д. Свищев, В.Ю. Песоченский, С.В. Циклаури – М.: Советский спорт, 2006.
2. Сумо: живые традиции древней Японии, О. Иванов, Москва, 2004.
3. Основы сумо, Л.М. Морачева, С.В. Праотцев, А.Е. Цвиров. –М.: ЗАО «Япония сегодня», 2001
4. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Под общ. Ред. А.П. Купцова.- М.: ФиС, 1998



**6. план-график на 2025-2026 учебный год**

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1. 2.	Групповая	2 1	История и теория сумо» Техника безопасности в спортивном зале	Спортивный зал
3. 4.	Групповая	2 1	«Общие понятия о гигиене. Приемные нормативы. Строевые упражнения»	Спортивный зал
5. 6.	Групповая	2 1	«Разминочные упражнения. Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания)»	Спортивный зал
7. 8.	Групповая	2 1	«Элементы акробатики и само страховки при падении. Техника безопасности использования оборудования и инвентаря»	Спортивный зал
9. 10.	Групповая	2 1	«Специальные борцовские физические упражнения. Формы и способы захвата, освобождения от захвата»	Спортивный зал
11. 12.	Групповая	2 1	« Изучение бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его точки опоры (подножки, зацепы, посадки и	Спортивный зал

			т.д)»	
13. 14.	Групповая	2 1	«Изучение бросков основанных на выбивании опоры. ( броски руками за ноги и т.д.)»	Спортивный зал
15. 16.	Групповая	2 1	«Изучения бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг (перевороты, прогибы, подхваты)»	Спортивный зал
17. 18.	Групповая	2 1	«Изучение стартовых рывыки, силовые теснения ерикири.»	Спортивный зал
19. 20.	Групповая	2 1	«Техника безопасности. Изучение приемов выведения из равновесия. Повторение способов захвата»	Спортивный зал
21. 22.	Групповая	2 1	«Изучение ситуации «боком к краю», ситуации «спиной к краю»	Спортивный зал
23. 24	Групповая	2 1	« Изучение контратаки с края дохе»	Спортивный зал
25. 26.	Групповая	2 1	«Контрольные схватки»	Спортивный зал

	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
27. 28.	Групповая	2 1	«Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т..)»	Спортивный зал
29. 30	Групповая	2 1	«Акробатика и гимнастика»	Спортивный зал
31. 32.	Групповая	2 1	«Техника безопасности использования оборудования и инвентаря», «Отработка бросков»	Спортивный зал
33. 34.	Групповая	2 1	«Специальные борцовские физические упражнения»	Спортивный зал

35. 36.	Групповая	2 1	Понятия «режим дня, «режим питания», питьевой режим сумоиста»	Спортивный зал
------------	-----------	--------	---	----------------

**Итого 108часов**

### **Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых СШ «Протвино». Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся сумо на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

**Текущая аттестация** проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки

уровня готовности сумаистов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение

обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и техникотактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

**Промежуточная аттестация** обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольнопереводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «сумо» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

### Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «сумо»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10	11	9,7	10,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее		не менее	
			+1	+2	+1	+

### Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «сумо»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки: для юниоров: "весовая категория 35 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 45 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 65 кг для дисциплин: "весовая категория 35 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 45 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг"
---

1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			13	8
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			9	8
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	9,0
1.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	4,5
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			13	10
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	не менее	
			170	150
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	

2. Нормативы общей физической подготовки: - для спортивных дисциплин:
юношей для с категория 70 кг", "весовая категория д и к' весовая
70+ кг", "весовая категория '5 кг", д категория 85
"весовая категория 95 кг", "весовая категория 95+ кг" веса кг", атегория
- д категория 65 кг", "весовая категория 65+ кг",

"весовая категория 7		/шек дл 70+ кг"	
		дисциплин	
		"весога	
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			15   8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее
			11   8
2.3.		количество раз	не менее



	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)		8	7
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	10,1
2.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	4,5
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			10	8
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»,		

		«первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблицы 12

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «сумо»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1.	Нормативы общей физической подготовки для юношей и юниоров для спортивных дисциплин: "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 65 кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 80 кг" для девушек и юниорок для спортивных дисциплин: "весовая категория 45 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 65 кг"			

1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			15	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			10	9
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,9
1.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			6,3	5,5
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	11
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
1.8.		см	не менее	

33

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		195	160
--	---	--	-----	-----

1.9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье с (ниже уровня скамьи)	м	не менее	
			+5	
2. Нормативы общей физической подготовки для юношей и юниоров для спортивных дисциплин: "весовая категория 85 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 95 кг", "весовая категория 95+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг" для девушек и юниорок для спортивных дисциплин: "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 75+ кг"				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			13	7
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			9	8
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед	м	не менее	

	из-за головы		6,3	5,5
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	8
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
2.8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «сумо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины
1.	Нормативы общей физической и мужчин для вивных дисциплин: подготовки: для юниоро "весовая спор категория 85:овая категория 92 категория 70 кг", "весовая категория 77кг", "ве категорияг" совая категория кг", "весовая для юниорок и женщин для50 кг", "ве5 кг",			



1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	185
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	
2. Нормативы общей физической подготовки: для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин: "весовая категория 115 кг", "весовая категория 115+ кг" для юниорок и женщин для спортивных дисциплин: "весовая категория 73 кг", "весовая категория 80 кг", "весовая категория 80+ кг"				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	20
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			14	12
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	7
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,0	9,0

2.5.	Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося	количество раз	не менее	
			1	-
2.6.	Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса обучающегося	количество раз	не менее	
			-	1
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	5
2.8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## ЛИТЕРАТУРА Литература для педагога

1. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика. М.: Изд-во Центр «Академия», 2000.
2. Грузных Г.М. Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. - Омск, 2018.
3. Еганов, А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами. – Челябинск: УралГУФК, 2010.



4. Закиров, Р.М. Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Майкоп. – 2009.
5. Калупов Ю.И., Рудницкий В. И. Особенности подготовки молодых борцов. - М.: ФиС, 2018.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК.- М.: ФиС, 2017.
7. Морачева Л.М., Праотцев С.В., Цвиров А.Е. Основы сумо. История, приемы, правила. М.: Япония сегодня, 2001 г.
8. Николаенко В.М. Психология и педагогика: Уч. пособие. – Новосибирск, 1999.
9. Программа для сумоистов 1-2 годов обучения в учебно-тренировочных группах подготовки в спортивных школах, коллективах физкультуры. Москва, 2011г.
10. Рахматшаева В.А. Психология взаимоотношений. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2016.

### **Литература для детей**

1. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни – М.: Физкультура и спорт, 2009 г.
2. Богун Н.П. Игра как основа национальных видов спорта.- СанктПетербург, 2004.
3. Ветрова В.В., Баль Л.В. Букварь здоровья. 2001.

## **ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.**

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении всей спортивной подготовки решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные особенности развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера-преподавателя превратить в требования коллектива.

**Цель:** создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе. В центре программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Приобщение к традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.

#### **Задачи:**

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;

- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

### **Основные направления деятельности.**

- - Создание и объединение детей в спортивные коллективы;
- изучение мнений, интересов детей, родителей (законных представителей), тренеров-преподавателей;
- изучение состава обучающихся, выявление родительского актива;
- изучение социума;
- подбор и расстановка кадров;
- повышение профессионального роста тренеров-преподавателей, создание основы для развития спортивных успехов.

### **Методы воспитания:**

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

### **Формы организации воспитательной работы:**

- собрания, лекции и беседы с учащимися;

- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с учащимися должна вестись летопись школы;
- создание музея спортивного объединения, школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер-преподаватель должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы учащиеся имели радостное, хорошее настроение, это будет укреплять дисциплину, и повышать авторитет тренера-преподавателя.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой, и их выполнение не представляет для них особого труда.

Основное содержание психологической подготовки ребенка состоит в следующем:

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств: «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно- психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов,

характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

<b>№ п/ п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>
1.	Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБОУ ДО ДЮСШ	сентябрь
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь январь

3.	Проведение родительских собраний	сентябрь, декабрь, май.
4.	Индивидуальные беседы с родителями	по необходимост и
5.	Контроль за успеваемостью воспитанников	постоянно  в течение года

6.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	согласно календарю спортивно-массовых мероприятий
7.	Участие в показательных выступлениях и открытых мероприятиях	в течение года
8	Соревнования, мастер - классы старших воспитанников	
9.	Встречи с выпускниками ДЮСШ, достигших высоких спортивных результатов	в течение года
10.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам.	по календарю
11.	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	октябрь
12.	Беседа: «Осторожно – тонкий лед».	ноябрь
13.	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	декабрь
14.	Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков	сентябрь
15.	Беседа «Профилактика детского травматизма в быту»	март