

1  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗНАМЯ».

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО СШ «Знамя»  
  
С.В. Соколов  
« 02 » мая 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по  
виду спорта «СУМО»**

2023 г.  
г. Воткинск

## **I. Общее положение**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сумо» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке **сумо** с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сумо», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 885 (далее — ФССП).

2. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки адаптирована к условиям деятельности МАУ ДО СШ «Знамя».

### **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная спортивная программа по сумо рассчитана на 10 лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 10 лет и старше.

Учебный план рассчитан на 52 недели в условиях спортивной школы. Программа по сумо включает нормативную и методическую части: программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по годам обучения, режим тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной физической подготовки, показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле, контрольно-переводные нормативы, календарно-тематическое планирование, средства и формы подготовки, организацию и проведение педагогического и медицинского контроля. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства сумоистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные занятия, теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.), контрольные испытания, контрольные соревнования.

Программа по сумо рассчитана на три этапа:

- Этап начальной подготовки (3года);
- Тренировочный Этап(5 лет);
- Этап спортивного совершенствования (не ограничивается)
- Этап высшего спортивного мастерства (не ограничивается)

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

**На этапе начальной подготовки на:**

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «сумо»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «сумо»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях по сумо;

укрепление здоровья.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:**

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «сумо»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «сумо»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

**На этапе высшего спортивного мастерства на:**

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «сумо»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

**Условия набора детей:** прием осуществляется через приемную комиссию, на основании приказа директора. Все дети желающие заниматься сумо, не имеющие медицинских противопоказаний, подают соответствующие документы в приемную

комиссию и проходят конкурсный отбор по сдаче нормативов ОФП (Общая физическая подготовка)

На НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься самбо и имеющие письменное разрешение врача - педиатра и прошедшие конкурсный отбор по сдаче нормативов ОФП (Общая физическая подготовка) На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники сумо, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группы Т.

Группы Т формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся групп НП, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке, достигшие возраста 12 лет. Перевод по годам обучения в группах Т осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Группы СС формируются так же конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку, и выполнившие норматив Кандидат в Мастера Спорта (КМС).

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного	не ограничивается	16	1

мастерства			
------------	--	--	--

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: работа по индивидуальным планам (в СС); групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки самбиста: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в МАУ ДО СШ «Знамя» в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Данная программа по сумо предназначена для занимающихся в МАУ ДО СШ «Знамя» города Воткинска.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14	14	14

	по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
				Этап высшего спортивного мастерства	

Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2	3	3
Основные	-	1	2	3	3	4

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-60	45-56	40-48	25-32	30-39	30-40
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-23	18-23	20-26	25-30	25-29	20-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	2-5	3-5	4-6	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	17-23	22-28	24-30	32-42	26-34	30-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	4-7	3-6	3-6	3-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

### Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,	В течение года

	формирование здорового образа жизни	спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его формы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Получить общие знания об антидопинговых правилах; Соблюдать антидопинговые правила	В течении года	Изучения курса Русада онлайн
Учебно-тренировочный этап	Изучить антидопинговые правила Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений	В течении года	Изучения курса Русада онлайн
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства	Закрепить и углубить знания антидопинговых правил;	В течение года	Изучения курса Русада онлайн

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в борьбе сумо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером

проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, секретаря; в городских соревнованиях. Для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

#### **Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности**

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

-Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

-Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### **Медико-биологические средства восстановления**

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### **Психологические методы восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

### **Методические рекомендации**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для

этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

### **Врачебный контроль**

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (1 раз в год)
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

### **Углубленное медицинское обследование**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

### **Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся),

Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

#### **На этапе начальной подготовки:**

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида спорта «сумо»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года обучения;

- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- Получить спортивный разряд, необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «сумо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- Изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сумо»;
- Изучить антидопинговые правила;
- Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с 4 года;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- Приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- Овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сумо»;
- Выполнить план индивидуальной подготовки;
- Закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- Демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в 2 года;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- Совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- Выполнить план индивидуальной подготовки;
- Знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- Достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта РФ и (или) спортивной сборной команды РФ;
- Демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающего уровня спортивной квалификации.

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

№ 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	+2

**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»**

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки: для юношей для спортивных дисциплин: «весовая категория 40 кг», «весовая категория 45 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 65 кг» для девушек для спортивных дисциплин: «весовая категория 35 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 45 кг», «весовая категория 50 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	см	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 юношей для спортивных дисциплин: «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 85 кг», «весовая категория 95 кг», «весовая категория 95+ кг»			
- для девушек для спортивных дисциплин: «весовая категория 65 кг», «весовая категория 65+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»			
2.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			15
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее
			11
2.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее
			8
2.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,1
2.5	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее
			5,2
2.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее
			10
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»	

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

№ 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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	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 из-за головы	м	не менее	
			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 подготовки: для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин: «весовая категория 70 кг», «весовая категория 77 кг», «весовая категория 85 кг», «весовая категория 92 кг» для юниорок и женщин для спортивных дисциплин: «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	
			40	30
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			16	14
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			11	10
1.4	Челночный бег 3x10	с	Не более	
			7,1	8,2
1.5	Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося	количество раз	не менее	
			1	-
1.6	Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса обучающегося	количество раз	не менее	
			-	1
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	9
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»		

### III. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.

Этапы	Год	Возраст для зачисления	Наполняемость учебных групп мин/макс	Разрядные требования	Минимальные требования по спортивной подготовке на конец года	Дополнительные требования
НП	1-й	10	10-18	Б/Р	Выполнить нормативные требования по ОФП	
НП	2-й	11	10-18	Б/Р	Выполнить нормативные требования по ОФП	
НП	3-й	12	10-18	Б/Р	Выполнить нормативные требования по ОФП	
Т	1-й	12	8-15	Ш юн.р.	Выполнить нормативные требования по ОФП, ТМ	
Т	2-й	13	8-15	П юн.р.	Выполнить нормативные требования по ОФП, ТМ	
Т	3-й	14	8-15	I юн.р.	Выполнить нормативные требования по ОФП, ТМ	
Т	4-й	15	8-15	Ш сп.р.	Выполнить нормативные требования по ОФП, ТМ	
Т	5-й	16	8-15	II сп.р.	Выполнить нормативные требования по ОФП, ТМ	
ССМ		14	4-7	КМС	Выполнить нормативные требования по ОФП, ТМ	

ВСМ		16	1-5	МС, МСМК, ЗМС	Выполнить нормативные требования по ОФП, ТМ	
-----	--	----	-----	---------------------	--	--

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта сумо.**

Планирование годовичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

-задачами, которые поставлены в годовичном цикле;  
-закономерностями развития и становления спортивной формы;  
-календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План – схема годовичного цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Его значение – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно – тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

##### **Этап начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки периодизации учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовки с использованием главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и формирование навыков. По окончании годовичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

##### **Тренировочный этап**

На тренировочном этапе (до 2-летнего обучения) годовичный цикл включает подготовительный (апрель-январь) и соревновательный (февраль-март) периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приёмов. По окончании годовичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-летнего обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышения уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Для сумоистов свыше второго года обучения в тренировочных группах выделены подготовительный (декабрь-январь, май-сентябрь), соревновательный (февраль-март, сентябрь-октябрь) и переходной (апрель, ноябрь) периоды. В подготовительном периоде выделены следующие этапы: 1) общеподготовительный этап; 2) специально - подготовительный этап. В соревновательном периоде выделены: 1) первый соревновательный этап; 2) промежуточный этап; 3) второй

соревновательный. В переходном периоде выделены: 1) переходно – восстановительный этап; 2) переходно – подготовительный этап.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Основной принцип на этих этапах – специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей спортсменов. Здесь выделяют два подготовительных (ноябрь-январь, май-август), два соревновательных (февраль-март, сентябрь-октябрь) и переходный (апрель) периоды. В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: 1) общий (базовый); 2) общий (развивающий); 3) специальный. Во втором подготовительном: 1) общий (развивающий); 2) специальный.

Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы: 1) этап развития спортивной формы; 2) этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены этапы: 1) восстановительный; 2) переходно – подготовительный. Годичный цикл подготовки учащихся спортивных школ строится с учётом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объём специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время отводимое для восстановительных мероприятий. На ряду с педагогическими средствами восстановление работоспособности спортсмена следует применять и физиотерапевтические.

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Продолжительность тренировочного года 52 недели. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

В программе предусматривается освоение не только объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления учащихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решения исходя из наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Учебный материал представлен по видам подготовки: **техничко-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной**. В **техничко-тактической** подготовке предусматривается изучение техники и тактики сумо. **Физическая подготовка** включает **специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку**. **Специальная физическая подготовка** представлена средствами, принадлежащими сумо, **общая** – средствами других видов двигательной деятельности. **Психологическая подготовка** составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств. **Методическая подготовка** содержит учебные материалы по теории и методике сумо и судейской практике. Раздел **рекреации** представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

Для достижения физического и нравственного совершенства учащихся тренеру необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа *образовательных задач* состоит из усвоения теоретических и методических основ сумо, овладения двигательной культурой сумо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение *воспитательных задач* предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств; оздоровительных задач – контроль за развитием форм и функций организма, сохранение и укрепление здоровья на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

В теоретических занятиях сумоист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры сумо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно – тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования – на главные, основные, отборочные и контрольные.

На *учебных занятиях* изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, способами защиты, техническими действиями. В *тренировочных занятиях* многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

*Учебно – тренировочные занятия* представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. *Контрольные занятия* проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности сумоиста по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой.

*Модельные занятия* предусматривают корреляцию содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом.

Занятия по развитию физических качеств состоят из занятий по сумо и занятий по другим видам спорта. Из сумо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка.

Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью. А также эмоциональностью – прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения – упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц. Сумоистам следует выполнять приемы в левую и правую стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела.

Упражнения для развития скоростно – силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, чести играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения сумо.

Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку сумоистов при учёте благоприятных фаз развития двигательных качеств и компонентов системы многолетней подготовки.

### Классификация видов обучения

№ п/п	Виды обучения	Действия тренера и спортсмена
1	Собирающий	1.Тренер сообщает учебную информацию. 2.Сумоист слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2	Программированный	1.Тренер предлагает программу, расчленённый учебный материал по дозам (шагам). 2.Контроль тренера и самоконтроль сумоиста. 3.Спортсмен усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3	Проблемный	1.Тренер ставит проблему, выделяет основные её части. 2.Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), сумоист формирует побудительные стимулы к решению двигательной задачи. 3.Сумоист осознаёт, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения задачи, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4	Игровой	1.Присвоение ролей субъектам обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение,

		<b>ВЫВОДЫ.</b>
5	Самостоятельный	1. Спортсмен находит, осознаёт, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий. На этапе первоначального разучивания двигательному действию ведущими методами являются расчленённое разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определённой логической последовательности: разбор, анализ, самоотчёт. С целью углублённого осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

### **Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+						
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+			

Сила			+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+
Гибкость	+							
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

**Компоненты системы многолетней подготовки  
(по А.А. Новикову с соавт.)**

№ п/п	Компоненты системы подготовки	Группа подготовки
		Группа начальной подготовки (НП)
1	Этапы подготовки	Этап начальной подготовки
2	Спортсмены	Новички, проявляющие интерес к занятиям сумо, успевающие в школе, допущенные врачом
3	Тренеры	Владеть методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации к занятиям сумо
4	Цели подготовки	Сформировать и закрепить мотивацию к занятиям сумо, укрепить здоровье, овладеть основами сумо, повысить физическую подготовленность
5	Основные задачи по спортивной подготовке	Отобрать и укомплектовать группы
6	Воспитательная работа	Патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни
7	Учебно-тренировочный процесс:	Сформировать мотивацию к занятиям сумо
	а) психическая подготовка	
	б) техническая подготовка	Овладеть основами техники
	в) тактическая подготовка	Сформировать общее представление о тактике
	г) физическая подготовка	Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП
	д) теоретическая подготовка	Создать представление о системе занятий

	е)соревновательная деятельность	Участвовать в соревнованиях группы, школы
8	Организация процесса тренировки	Методы обучения и тренировки
9	Инвентарь и материально-техническое обеспечение	Инвентарь серийного производства, обычная спортивная форма
10	Условия подготовки	Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь
11	Питание	Своевременное и достаточно разнообразное
12	Медицинское и научно-методическое обеспечение	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов
13	Средства восстановления	Душ, баня
14	Ограничения функционирования системы подготовки	Отсутствие специфических способностей к занятиям сумо, возрастные особенности развития организма
15	Система контроля процесса подготовки: а) организация	Наполняемость групп, систематичность посещения занятий
	б)социально-психологическая	Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, в учёбе, на работе, во время занятия борьбой, успеваемость в школе, отношение к товарищам, к занятиям сумо, психологическая устойчивость
	в) техническая	Уровень владения захватами, передвижениями, простейшими формами борьбы, атакующими действиями согласно программе
	г) тактическая	Уровень знаний по основам тактики
	д) физическая	Выполнение контрольных нормативов
	е) теоретическая	Зачёт по вопросам теории и методике спортивной тренировки в объёме, предусмотренном программой подготовки
	ж) соревновательная	Контроль за динамикой спортивных достижений и эффективностью соревновательной деятельности по показателям, характеризующим технико-тактическое мастерство, специальную выносливость и психическую устойчивость
16	Ожидаемые результаты	Комплектование учебных групп спортсменами. Гармоническое развитие, овладение основами сумо. Выполнение переводных и контрольных нормативов. Перевод занимающихся в тренировочную

		группу	
№ п/п	Компоненты системы подготовки	Группа подготовки	
		Тренировочные группы (ТГ)	
1	Этапы подготовки	Этап углублённой спортивной специализации	
2	Спортсмены	Спортсмены новички, 2 юношеский, 3 взрослый разряд, пригодные к дальнейшей подготовке, имеющие достаточный уровень гармонического развития	
3	Тренеры	Знать принципы планирования тренировки и методику проведения групповых занятий с разрядниками	
4	Цели подготовки	Содействовать гармоническому развитию и углублённому овладению сумо	
5	Основные задачи по спортивной подготовке	Выполнить нормативы 2 юношеского, 1 юношеского и 2 взрослого разрядов	
6	Воспитательная работа	Воспитывать чувство долга перед Родиной и коллективом	
7	Учебно-тренировочный процесс:	Повысить уровень мотивации, ответственности, сознания, самостоятельности. Воспитать психическую устойчивость к условиям соревнований	
	а) психическая подготовка		
	б) техническая подготовка		Углубить овладение основами техники, овладеть базовыми действиями атаки, защиты и контратаки
	в) тактическая подготовка		Освоить основные способы тактической подготовки к базовым атакующим действиям, комбинациям; овладеть основами тактики ведения поединка
	г) физическая подготовка		Заложить базу специальной физической подготовленности путём использования специальных упражнений сумоиста
	д) теоретическая подготовка		Создать представление о системе подготовки и контроля за состоянием сумоиста
е) соревновательная деятельность	Участвовать в школьных, городских, Областных и республиканских соревнованиях		
8	Организация процесса тренировки	Современные методы обучения и тренировки	
9	Инвентарь и материально-техническое обеспечение	Инвентарь серийного производства, обычная спортивная форма	
10	Условия подготовки	Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на сборы и соревнования	
11	Питание	Своевременное и достаточно разнообразное	

		питание, витамины
12	Медицинское и научно-методическое обеспечение	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов
13	Средства восстановления	Душ, баня, самомассаж, активный отдых
14	Ограничения функционирования системы подготовки	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в развитии между сердечно-сосудистой и дыхательной системами и опорно-двигательным аппаратом
15	Система контроля процесса подготовки:	Наполняемость и качество групп, чередование и направленность нагрузок в недельном микроцикле
	а) организация	
	б) социально-психологическая	Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, в учёбе, на работе, во время занятия борьбой, успеваемость в школе, отношение к товарищам, к занятиям сумо, психологическая устойчивость
	в) техническая	Степень владения структурой базовых действий атаки, защиты, контратаки, умение применять их на соревнованиях
	г) тактическая	Степень реализации тактики проведения атакующих действий и тактики ведения поединка
	д) физическая	Выполнение контрольных нормативов
	е) теоретическая	Зачёт по вопросам теории и методике спортивной тренировки в объёме, предусмотренном программой подготовки
	ж) соревновательная	Контроль за динамикой спортивных достижений и эффективностью соревновательной деятельности по показателям, характеризующим технико-тактическое мастерство, специальную выносливость и психическую устойчивость
16	Ожидаемые результаты	Повышение уровня ОФП и СФП, углублённое овладение базовой техникой и тактикой. Выполнение требований по спортивной подготовке. Перевод в группу спортивного совершенствования 50% от общего числа занимающихся

№ п/п	Компоненты системы подготовки	Группа подготовки	
		Группа совершенствования	спортивного и высшего

		<b>спортивного мастерства (ССМ, ВСМ)</b>	
1	Этапы подготовки	Этап спортивного совершенствования	
2	Спортсмены	14-17 лет, кандидаты в мастера спорта, с высоким уровнем технико-тактической подготовленности, психологически устойчивые	
3	Тренеры	Владеть современной методикой подготовки сумоистов и навыками организатора спорта	
4	Цели подготовки	Создать предпосылки к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства, укреплению здоровья, физической подготовки к предстоящей профессиональной деятельности	
5	Основные задачи по спортивной подготовке	Выполнить норматив КМС и его подтвердить	
6	Воспитательная работа	Сохранение и развитие чувства гордости за свою страну, регион; осознание необходимости увековечивания памяти знаменательных событий истории Отечества	
7	Учебно-тренировочный процесс:	Сформировать качества, присущие общественно полезной личности. Повысить психическую устойчивость к условиям соревнований, сформировать мотивацию повышения спортивного мастерства	
	а) психическая подготовка		
	б) техническая подготовка		Совершенствовать базовые действия атаки, защиты, контр-атаки, сформировать арсенал излюбленных действий
	в) тактическая подготовка		Овладеть тактическими подготовками к «излюбленным» атакующим действиям, комбинациями, закрепить навыки тактики ведения поединка, овладеть основами тактики участия соревнованиях
	г) физическая подготовка		Индивидуализировать ОФП и СФП с преимущественным развитием мышечных групп, участвующих в реализации «излюбленных» действий атаки, защиты, контратаки
д) теоретическая подготовка	Совершенствовать знания о системе подготовки (вопросы применения средств и методов тренировки, анализ эффективности тренировки, медицинский, психологический и педагогический контроль)		

	е) соревновательная деятельность	Участвовать в городских, республиканских и международных соревнованиях	
8	Организация процесса тренировки	Инновационные методы обучения, тренировки и совершенствования	
9	Инвентарь и материально-техническое обеспечение	Инвентарь серийного производства и импортный. Форма повышенного качества отечественного производства	
10	Условия подготовки	Специальная организация учёбы, работы, быта в связи с выездами на сборы и соревнования	
11	Питание	На учебно-тренировочных сборах – специальное	
12	Медицинское и научно-методическое обеспечение	Поэтапный медосмотр, эпизодический контроль, углублённое медицинское обследование	
13	Средства восстановления	Душ, баня, массаж, физиотерапевтические и психогигиенические средства, активный отдых	
14	Ограничения функционирования системы подготовки	Уровень индивидуальной одарённости к занятиям сумо, недостатки в отдельных видах подготовленности, трудности приспособления к жёстким тренировочным и соревновательным нагрузкам, смена мотивации в связи с учёбой, работой, отношением родителей	
15	Система контроля процесса подготовки:	Количество спортсменов, занимающихся длительное время, их подготовленность	
	а) организация		
	б) социально-психологическая		Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, в учёбе, на работе, во время занятия борьбой, успеваемость в школе, отношение к товарищам, к занятиям сумо, психологическая устойчивость
	в) техническая		Степень овладения базовыми действиями атаки, защиты, контратаки, наличие арсенал «излюбленных» действий, комбинаций и их эффективность в соревнованиях
	г) тактическая		Степень реализации тактики проведения атакующих действий, тактики ведения поединка и тактики участия в соревнованиях с учётом особенностей противников
	д) физическая	Периодическое выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико-	

		тактической подготовке
	е) теоретическая	Зачёт по вопросам теории и методике спортивной тренировки в объёме, предусмотренном программой подготовки
	ж) соревновательная	Контроль за динамикой спортивных достижений и эффективностью соревновательной деятельности по показателям, характеризующим технико-тактическое мастерство, специальную выносливость и психическую устойчивость
16	Ожидаемые результаты	Закрепление в составе сборных команд республики, России. Повышение уровня ОФП и СФП

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

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

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

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (строевые упражнения, команды), создание психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем) применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения сумоистов.

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

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

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

### **Организационные формы проведения занятий**

*Групповая* – создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, а также взаимопомощи.

*Индивидуальная* – занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

*Самостоятельная* – занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

### **Программный материал для практических занятий**

#### ***Учебный материал для сумоистов, занимающихся в группах начальной подготовки.***

#### **Технико-тактическая подготовка (1-й год обучения)**

##### *Техника*

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

##### *Выведение противника за пределы дохё*

- выталкивание за круг упором руками в спину.

##### *Касание противником площади дохё*

- выведение из равновесия толчком руками в спину;

- выведение из равновесия в сторону захватом руки противника;

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

*Тактика*

Тактика проведения захватов, выталкиваний, сваливаний, выведение из равновесия, сбиваний, скручиваний, опрокидываний.

*Комбинации однонаправленные:*

Бросок захватом изнутри одноимённого бедра впереди стоящей ноги, опрокидывание на спину толчком руками в туловище.

*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 проведённого соревновательного поединка, соревновательного дня.

## **Технико-тактическая подготовка (2-й, 3-й год обучения)**

*Техника**Выведение противника за пределы дохё*

- выталкивание захватом рук сверху;
- вынос партнёра за круг подъёмом на грудь захватом маваси или туловища противника;
- вытеснение за круг при обоюдном захвате.

*Касание противником площади дохё*

- сваливание с отрывом противника от дохё и раскачиванием;
- сбивание захватом бедра или подколенного сгиба снаружи и голени изнутри;
- скручивание захватом разноимённой руки снизу и упором предплечьем другой руки в шею сверху;
- бросок захватом одноимённого бедра изнутри;

*Тактика*

Тактика проведения захватов и приёмов

*Комбинации однонаправленные:*

Бросок через бедро захватом плеча снаружи, предплечья изнутри, подхват изнутри под одноимённую ногу при обоюдном захвате маваси.

*Комбинации разнонаправленные:*

Бросок захватом изнутри одноимённого бедра впереди стоящей ноги, бросок через бедро захватом руки и маваси или туловища сзади.

*Тактика ведения поединка*

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнёрами по заданию тренера;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

*Тактика участия в соревнованиях*

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

***Учебный материал для сумоистов тренировочных групп 1-го года обучения***

## **Технико-тактическая подготовка**

*Техника*

*Самостраховка:* кувырок вперёд с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок.

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

*Выведение противника за пределы дохё*

- выталкивание за круг руками;
- вынос за круг разворотом туловища подъёмом противника на грудь на краю дохё;
- вытеснение за круг упором одной рукой в верхнюю часть туловища с захватом другой рукой маваси сзади.

*Касания противника площади дохё*

- сваливание захватом разноимённого подколенного сгиба спереди изнутри;
- выведение из равновесия с обратным захватом маваси сзади при атаке противника из низкой стойки;
- сбивание захватом шеи и руки;
- опрокидывание противника на спину при обоюдном захвате;
- бросок захватом руками руки противника в сторону его свободной руки(или назад);

*Комбинации однонаправленные:*

Сбивание захватом шеи и руки, скручивание захватом разноимённого плеча снаружи из низкой стойки с упором в грудь или плечо головой.

*Комбинации разнонаправленные:*

Сваливание захватом разноимённого подколенного сгиба спереди изнутри, скручивание захватом разноимённого плеча снаружи из низкой стойки с упором в грудь или плечо головой.

*Тактика*

Тактика проведения технико-тактических действий, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники в условиях соревнований. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации возможностями противника (физические качества, манера ведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка – победить, не дать победить противнику).

Распределение сил на все соревнования. Разминка, настройка.

*Учебный материал для сумоистов тренировочных групп 2-го года обучения***Технико-тактическая подготовка***Техника**Выведение противника за пределы дохё*

- выталкивание рывком за руку.

*Касания противника площади дохё*

- сваливание вперёд-вниз захватом маваси из-под руки противника;
- выведение из равновесия толчком противника в плечо, спину или руку сверху вниз, с уходом в сторону в момент атаки противника из низкой стойки;
- выведение из равновесия рывком на себя-вниз захватом плеча снаружи (или) наружной части маваси;
- сбивание вперёд-вниз захватом маваси сверху руки противника;
- скручивание с упором ладонью в бок;
- опрокидывание с упором руками и головой в туловище;
- бросок захватом разноимённой руки сверху;
- бросок захватом ног с нырком;
- зацеп изнутри под разноимённую ногу с упором головой в грудь (или живот) противника и захватом рукой разноимённого бедра снаружи.

## *Тактика*

Тактика проведения технико-тактических действий

*Комбинации однонаправленные:*

Опрокидывание на спину толчком руками в туловище.

*Комбинации разнонаправленные:*

Бросок захватом разноимённой руки сверху, зацеп изнутри под разноимённую ногу с упором головой в грудь (или живот) противника и захватом рукой разноимённого бедра снаружи.

*Тактика ведения поединка*

Сбор информации о сумоистах. Оценка ситуации. Подготовленность противников, условия ведения поединка. Замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Реализация замысла поединка.

*Тактика участия в соревнованиях*

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учёт условий проведения соревнования.

## ***Учебный материал для сумоистов тренировочных групп 3-го года обучения***

### **Технико-тактическая подготовка**

#### *Техника*

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий.

*Выведение противника за пределы дохё*

- выталкивание за круг упором руками снизу под плечо и головой в грудь.

*Касания противника площади дохё*

- выведение из равновесия вперёд-вниз захватом руки противника одноимённой рукой за запястье, а другой рукой под плечо снаружи-снизу;
- выведение из равновесия в сторону захватом туловища и руки;
- сбивание противника весом своего тела при обоюдном захвате;
- скручивание захватом маваси сверху руки противника и туловища из под его руки;
- бросок захватом за разноимённый голеностоп снаружи.
- бросок через спину захватом руки на плечо;

- бросок через спину захватом туловища рукой;
- подсечка изнутри

#### *Тактика*

Тактика проведения технико-тактических действий

#### *Комбинации однонаправленные:*

Подсечка изнутри под одноимённую ногу со скручиванием в сторону во время стартового движения, подсад под разноимённое бедро с толчком противника в грудь и захватом руки.

#### *Комбинации разнонаправленные:*

Бросок через спину захватом руки на плечо, подсечка изнутри под одноимённую ногу со скручиванием в сторону во время стартового движения.

#### *Тактика ведения поединка*

Модель поединка с учётом содержания технико-тактических действий.

#### *Тактика участия в соревнованиях*

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путём организации учебных соревнований.

### ***Учебный материал для сумоистов тренировочных групп 4-го года обучения***

#### **Технико-тактическая подготовка**

#### *Техника*

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнёров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, комбинаций, контрприёмов. Совершенствование индивидуальной техники.

Совершенствование опережающих, выводящих из равновесия, обманных действий. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления.

#### *Касания противника площади дохё*

- выведение из равновесия скручиванием захватом головы;
- выведение из равновесия захватом разноимённого запястья и одноимённого бедра изнутри через руку противника;
- выведение из равновесия рывком одноимённой рукой за голень или ступню назад-

- вверх захватом снаружи при шаге противника вперёд;
- скручивание захватом головы и туловища противника с рукой;
  - бросок захватом туловища и маваси сзади-сверху руки с отрывом от дохё подшагиванием;
  - бросок через плечи с зашагиванием под разноимённую ногу снаружи с нырком под руку, противоположную атакующей ноге;
  - зацеп голенью разноимённой ноги изнутри при взаимном захвате маваси;
  - обвив голенью из обоюдного захвата;
  - зацеп голенью снаружи под разноимённую ногу с захватом маваси сзади;
  - бросок наклоном с захватом маваси и туловища.

### *Тактика*

#### *Комбинации однонаправленные:*

Зацеп голенью разноимённой ноги изнутри при взаимном захвате маваси, зацеп голенью снаружи под разноимённую ногу с захватом маваси сзади.

#### *Комбинации разнонаправленные:*

Бросок с захватом ног с нырком, обвив голенью из обоюдного захвата.

#### *Тактика ведения поединка*

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещённость), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнёров в поединках (высокорослые, низкорослые, лёгкие, тяжёлые).

#### *Тактика участия в соревнованиях*

Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

### ***Учебный материал для сумоистов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства***

#### **Технико-тактическая подготовка**

##### *Техника*

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнёрами, с выполнением различных тренировочных заданий).

- выведение из равновесия вперёд-вниз захватом маваси сзади сверху руки

противника;

- выведение из равновесия в сторону захватом руки противника;
- скручивание захватом разноимённой руки снизу и маваси из под руки противника;
- подхват изнутри под разноимённую ногу с захватом маваси и разноимённой руки;
- бросок через плечи назад, нырком с захватом одноимённого бедра изнутри;
- сваливание противника назад захватом на «мельницу»

### *Тактика*

Выбор тактических действий против конкретного противника.

Овладение приёмами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

### **Теоретическая подготовка**

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

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

№	Тема	Содержание	Учебные группы
1)	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	ТГ
2)	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	ГНЦ, ТГ

3)	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	ГНП, ТГ
4)	Рождение и развитие избранного вида спорта.	История борьбы сумо.	ГНП, ТГ
5)	Выдающиеся отечественные сумоисты.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	ГНП, ТГ
6)	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	ТГ, ССМ, ВСМ
7)	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	ТГ, ССМ, ВСМ
8)	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.	ТГ 3-4, 5, ССМ, ВСМ
9)	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	ТГ 3-4, 5, ССМ, ВСМ
10)	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	ССМ, ВСМ

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «сумо»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «сумо» основаны на особенностях вида спорта «сумо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «сумо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сумо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «сумо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «сумо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сумо».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровыми материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «сумо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой

и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

---

<sup>1</sup>

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;  
на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Татами тренировочное (12x12 м)	комплект	1
2.	Покрытие для сумо тренировочное (дохе) (8x8 м)	штук	1
3.	Мат поролоновый (200x300x40см)	штук	4
4.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	1
5.	Диски для штанги (от 1,25 до 25 кг)	комплект	3
6.	Гриф для штанги с замками	штук	2
7.	Стойка под штангу	штук	1
8.	Стойка под диски от штанги	штук	1
9.	Утяжелители для рук	комплект	10
10.	Утяжелители для ног	комплект	10
11.	Жгут резиновый, круглый 5 м	штук	10
12.	Гиря 16 кг	штук	1
13.	Гиря 24 кг	штук	1
14.	Секундомер электронный	штук	2
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Скамья для жима лежа	штук	2
17.	Стенка гимнастическая	штук	3
18.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
19.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
20.	Медицинбол 3 кг	штук	2
21.	Медицинбол 7 кг	штук	2
22.	Медицинбол 9 кг	штук	2
23.	Мяч футбольный	штук	1
24.	Мяч волейбольный	штук	1
25.	Насос для мячей	штук	1

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Пояс для сумо (маваси)	штук	10
2.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	штук	10
3.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	штук	10
4.	Голеностопы (фиксаторы голеностопных)	штук	10

	суставов)		
--	-----------	--	--

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок
1.	Пояс для сумо (маваси)	штук	На обучающегося	-	-	1	
2.	Трико борцовское(дляженщин)	штук	На обучающегося	-	-	1	
3.	Шорты облегающие(длямужчин)	штук	На обучающегося	-	-	1	
5.	Полотенце	штук	На обучающегося	-	-	1	

### Список литературы.

- 1) Л.М. Морачева, С.В. Праотцев, А.Е. Цвиров. Основы сумо. – М.: ЗАО «Япония сегодня». -2001. 77 с.
- 2) Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под общ. ред. А.П. Купцова. -М.: ФиС, 1978. – 484 с.
- 3) Сумо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]- М.: Советский спорт, 2006. – 112 с.
- 4) «Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007
- 5) «Сумо: живые традиции древней Японии», О. Иванов, Москва, 2004 «Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2008
- 6) «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.
- 7) «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в

качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000.

- 8) «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003.
- 9) «Метаболизм в процессе физической деятельности» Лоуренс Спрайет и другие, перевод с английского В.Л. Смутьский. Издательство «Олимпийская литература». Киев; 1998.
- 10) «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.
- 11) федеральный стандарт спортивной подготовке по виду спорта сумо от 23 декабря 2014 г. Приказ №1055

Интернет ресурсы:

- 12) [www.mosSPORT.ru](http://www.mosSPORT.ru)
- 13) [www.mossumo.ru](http://www.mossumo.ru)