

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино

ПРИНЯТА

на педагогическом совете  
МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино  
протокол от 26 08 2021 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино  
наименование должности руководителя организации,  
реализующей дополнительную образовательную  
программу спортивной подготовки

  
Н.А. Пестерева  
(подпись) (инициалы, фамилия)  
26 08 2021 г.



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

## I. Общие положения

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 09.11.2022 № 963 (далее – ФССП) в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино.

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, воспитание морально-волевых качеств у спортсменов.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничен	14	4

### 4. Объем Программы

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4.5	6	8	12	16
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, свободная и иные)

### 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			

1.1. по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2 по подготовке к Чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3. по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18
1.4 по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1. по общей или\и специальной физической подготовке	-	14	18
2.2 восстановительные мероприятия	-	-	До 10
2.3. мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	
2.4. учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2 раз в год		-
2.5 просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	-	-

### 5.3. спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2	3
Основные	-	1	2	3	3

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «художественная гимнастика»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5.4. Форма обучения – очная, иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников и др.

6. Годовой учебно-тренировочный план приведен в таблице 1 приложения к данной программе

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к данной программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к данной программе.

План направлен на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися волейболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у занимающихся волейболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Этап подготовки	До года	Свыше года	Описание деятельности
Начальный этап	-	3	1. Теоретическая подготовка 2. Прохождение Экзаменов по судейской практике 3. Судейство соревнований муниципальных соревнований
Учебно-тренировочный этап	6	12	1. Теоретическая подготовка 2. Прохождение Всероссийских судейских семинаров 3. Сдача экзаменационных тестов 4. Судейство соревнований уровня краевых и выше

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств осуществляется на основе СанПиНа.

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

*Педагогические средства восстановления включают:*

– рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

– построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

– варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

– разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

– разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

N п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
<b>Педагогические</b>		
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>– использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>– «компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;</li> <li>– тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>– рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>– планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>– рациональная организация режима дня.</li> </ul>	в течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
<b>Психологические</b>		
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>– средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>– гипнотическое внушение;</li> <li>– приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>– интересный и разнообразный досуг;</li> <li>– условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</li> </ul>	в течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
<b>Медико-биологические</b>		
1.	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>– сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>– соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>– соответствует климатическим и погодным условиям</li> </ul>	в течение всего периода реализации программы
2.	<p>физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);</li> <li>– гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);</li> <li>– аппаратная физиотерапия;</li> <li>– бани</li> </ul>	

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение

(биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

#### Распределение восстановительных мероприятий по этапам спортивной подготовки

N п/п	Восстановительные мероприятия	Тренировочная группа (год обучения)	
		1-2	3,4,5
1.	Рациональный режим дня	+	+
2.	Рациональный режим питания	+	+
3.	Упражнения на релаксацию	+	+
4.	Упражнения на восстановление дыхания	+	+
5.	Гидропроцедуры: обтирание; души; ванны; бассейн; баня		+
6.	Специальное питание	+	+
7.	Витаминизация	+	+
8.	Умеренное ультрафиолетовое облучение	+	+
9.	Массаж		+
10.	Психорегулирующая тренировка		+

Следует помнить, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для занимающихся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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 (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. 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 (испытания) 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 проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) 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 два 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.

11. 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 обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

12. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

12.1. Этап начальной подготовки по виду спорта «СУМО»

Нормативы общей физической подготовки	Единицы измерения	Нормативы до одного года		Нормативы свыше одного года	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Челночный бег 3 по 10	секунды	не более 10	11	не более 9.7	10.7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	5	не менее 13	7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	120	не менее 150	135
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее 9	7	не менее 11	9
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук касаться пола	количество раз	не менее +1	+2	не менее +1	+2

### 12.2. Учебно-тренировочный этап по виду спорта «СУМО»

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
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	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее 11	8
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 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	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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"		

## 12.3. Этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «СУМО»

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши\юниоры	Девушки\юниорки
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	-	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	-	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	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

##### **14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) (для всех этапов спортивной подготовки)**

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы к всестороннему развитию спортсмена. В соответствии с этим в ней должны нераздельно сочетаться общая и специальная подготовка. Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки не только отвечает закономерностям спортивного совершенствования, но и всей общей закономерности системы физического воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями сумо.

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не будет одинаковым. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных этапах совершенствования.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки. Считается, что удельный вес общей физической подготовки должен уменьшаться не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных самбистов. Это процесс разностороннего развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, функциональных возможностей и систем организма спортсмена и слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Учитывая природное развитие детей и сенситивные периоды в развитии физических 39 качеств, главными задачами ОФП в период начальной подготовки становятся развитие общей выносливости, скорости, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, определяется уровнем развития аэробных возможностей.

Общая выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Пути решения увеличения аэробных возможностей: а/ повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК). б/ развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени. в/ увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, плавание, лыжная подготовка, спортивные игры. Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве основных методов развития выносливости наиболее приемлемым является метод строго регламентированного упражнения - непрерывного равномерного характера. Решая задачи развития общей выносливости, тренер закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой, высокая подвижность во всех суставах, эластичность мышц. Динамическая (в движении), статическая (в позе).

Развивается и поддерживается с самого начала занятий юных спортсменов. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов бега и беговых упражнений, прыжков и метаний. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнер). Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах – вперед – в сторону, перекаты); все виды наклонов, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Тренирующий эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

Скорость – возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, важнейшее физическое качество для легкоатлета. Хотя скорость одна из наследуемых физических способностей человека, но в 9-12 лет-это самый благоприятный период для развития скорости.

Задачи:

- Необходимость разностороннего развития скоростных способностей, в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков.

- Максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль.

- Совершенствование скоростных способностей.

Координационные способности, т.е. способность быстро, точно, целесообразно овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. На этапе начальной подготовки координационные способности развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов. Большое влияние на развитие оказывает освоение правильной техники выполнения элементов борьбы.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Скоростно-силовые способности – непредельное напряжение мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью.

Силовая выносливость – способность противостоять усталости, вызываемой относительно продолжительными мышечными напряжениями.

#### 14.1. Средства общей физической подготовки:

- Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном своде стопы, на внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе, спортивная, с выпадами и т.д.

- Бег: на короткие и средние дистанции из различных исходных положений, бег спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег в равномерном и переменном темпе; повторно-переменный и интервальный бег; бег по снегу, в гору, по песку и т.д.

#### 14.2. Упражнения для развития физических качеств:

##### 14.2.1. Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;
- стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;
- повороты, наклоны, вращения головы;
- кружение по одному и в парах;
- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- прыжок с высоты на точность приземления;

- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;
- перекаты;
- кувырок вперед, назад в группировке.

#### 14.2.2. Упражнения для развития гибкости:

##### Упражнения для рук и плечевого пояса:

- одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев лучезапястных, локтевых и плечевых;
- махи и круговые движения во всех суставах;
- круги руками наружу и вовнутрь;
- упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление.

##### Упражнения для шеи и туловища:

- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;
- маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;
- упражнения на растягивание во всех направлениях;
- расслабления;
- наклоны;
- прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»).

##### Упражнения для ног:

- одновременное и поочередное сгибание ног;
- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- захватывание и передвижение предметов пальцами ног;
- ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;
- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;
- максимальное растягивание и расслабление ног;
- маховые и круговые движения из различных исходных положений;
- пассивное растягивание с помощью партнера.

##### Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;
- сжимание пальцами маленького резинового мяча;
- ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;
- сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;
- сидя, согнув колени, разводите колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться);
- выпады и приседы;
- лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);
- вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

##### Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

##### Упражнения для развития выносливости:

- бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;
- бег по пересеченной местности;
- прыжки через скакалку.

##### Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте;
- прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением);
- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
- прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку;
- запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Упражнения для развития равновесия:

- стойка на носках, на одной ноге на месте;
- упражнения с закрытыми глазами;
- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;
- ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами;
- выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу;
- ходьба по двум переставляемым предметам.

Подвижные игры и спортивные игры:

- подвижные игры с построением;
- подвижные игры на внимание;
- подвижные игры с бегом и ходьбой;
- подвижные игры с прыжками;
- подвижные игры на равновесие;
- подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;
- игры-эстафеты;
- игры-забавы;
- футбол;
- баскетбол;
- волейбол и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностями органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спорте.

### 14.3. Силовая подготовка

Применение силы сумоториями способствует преодолению сопротивления соперника или противодействию ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке. Силовые способности сумоториев делятся на собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются у сумоториев в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: противоборстве за захват, освобождении от захвата.

Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в сумо характеризуются непредельными напряжениями мышц и проявляются в максимальной мощности усилий при выполнении выведений из равновесия и бросков.

Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность сумотория противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки.

Развитие силовых способностей у сумоториев происходит при воздействии двух факторов. Ведущим является фактор координационный, определяющий внутримышечную координацию. Он влияет на синхронность и частоту импульсации, регулирует количество вовлеченных в работу двигательных единиц (каждая из них состоит из одного двигательного нейрона – мотонейрона и группы иннервируемых им двигательных волокон), а также определяет межмышечную координацию. Другим фактором является собственно мышечный (длина мышцы,

количество мышечных волокон, соотношение волокон быстрого и медленного типа - композиция мышцы).

Задачи силовой подготовки:

1. Сформировать основы для адаптации организма занимающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).
2. Обеспечить у занимающихся гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата.
3. Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

Возможные методические ошибки:

– Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, приводит к диспропорции в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что провоцирует их травматизм или перегрузку и травмирование других звеньев. Например, недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении бросковых, прыжковых упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу и ахиллово сухожилие. Это вызывает их перегрузку и приводит к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата у занимающихся сумо. Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища у суматориев могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника, что в дальнейшем приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей и сопровождается болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

– Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий, травм суставов, перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

– Применение упражнений с около предельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.

– Чрезмерное выполнение глубоких приседаний с около предельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

– Применение значительных отягощений при выполнении недостаточно освоенных упражнений (несовершенная межмышечная координация), часто приводит к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

– Упражнения с продолжительными натуживаниями могут привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

#### 14.4. Скоростная подготовка суматория

Быстрота (скоростные способности) определяет способность сумоиста к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, выполняемых при внешнем сопротивлении соперника.

Скоростные способности сумариев требуют максимального проявления в вариативных ситуациях. Скоростные способности в сумо проявляются в трех видах.

Скорость двигательной реакции условно предусматривает время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него (латентный период реакции).

Простая двигательная реакция хорошо заметна у новичков, они быстрее реагируют в простых ситуациях: бег по сигналу, опережение в захвате и др. То есть в ситуациях, требующих известного ответа на знакомый раздражитель (сигнал тренера).

Сложная двигательная реакция у суматориев проявляется в изменяющихся условиях тренировочной и соревновательной деятельности. При выполнении двигательных действий сумоистами реагирование производится благодаря комплексной деятельности зрительных, слуховых и других анализаторов. Эта группа реакций включает реакции выбора (РВ) и реакции на движущийся объект (РДО). Известно, что многие реакции выбора одновременно являются и реакциями на движущийся объект. Реакции на движущийся объект у сумоистов наиболее сильно проявляются при противоборстве за захват, взаимодействии с партнером (соперником) на разных

дистанциях (дальней, средней). Реакции выбора у сумоториев проявляются в процессе противоборства и характеризуются способностью максимально быстро осуществлять выбор и реализацию ответного действия на действия партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства.

Скорость одиночного движения реализуется сумоистом при преодолении сопротивления соперника менее 20 % от максимального усилия (свыше необходимо проявлять силовые способности). В процессе спортивной подготовки проявляется в простых, не отягощенных движениях: имитация технических действий, бросок партнера (соперника) после выведения из равновесия.

Частота (темп) движений необходима сумоистам, прежде всего, в процессе перемещений, серийного выполнения бросков (при совершенствовании техники в стандартных условиях).

Развитие скоростных способностей сумоистов зависит от определенных факторов. На скорость двигательных реакций влияет деятельность анализаторов зрительных и слуховых; динамика процессов в центральной нервной системе, обуславливающая частоту нервномоторной импульсации, скорость перехода мышц из состояния напряжения в расслабление.

Скорость одиночного движения в большей степени зависит от сократительных свойств мышц и динамики процессов в центральной нервной системе (переход от возбуждения к торможению и обратно). Темп движений определяется сложностью координационных механизмов движения и степенью освоенности действия.

Возможные методические ошибки:

- выполнение скоростных упражнений в холодную погоду, на скользкой или неровной поверхности, а также при неплотной укладке татами;
- недостаточная разносторонность тренировочных средств, которая часто приводит к стабилизации скорости и скоростному «барьеру»;
- резкое увеличение объема скоростных упражнений;
- недостаточное усвоение техники скоростных упражнений;
- перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата;
- недостаточная предварительная подготовка мышц к выполнению скоростных упражнений;
- выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

#### 14.5. Развитие выносливости сумотория.

Выносливость – это способность противостоять утомлению и выполнять продолжительную работу без снижения ее эффективности.

Различают два вида выносливости.

Общая выносливость – это способность сумоистов к продолжительной работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах).

Специальная выносливость сумоистов является способностью противостоять утомлению в условиях специфической тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей.

При занятиях сумо необходимо проявление различных компонентов выносливости:

- а) силовой компонент связан с высоким уровнем развития мышечной силы, направлен на усиление эффективности двигательных умений и навыков;
- б) скоростной компонент важен для поддержания необходимой скорости движений;
- в) личностно-психический компонент выносливости связан с ориентацией на достижение результатов, психической установкой на предстоящую деятельность, а также с такими качествами личности как выдержка, целеустремленность, настойчивость, воля к победе.

Задачи по воспитанию общей выносливости:

1. Содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения максимального уровня потребления кислорода.
2. Повышать работоспособность в условиях максимального потребления кислорода.

3. Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной).

Средства развития общей выносливости - это разнообразные общеподготовительные упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения; активное функционирование большинства скелетных мышц; повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости; возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов.

К ним относятся: упражнения циклического характера (бег, плавание, ходьба на лыжах), ациклические упражнения (выполняемые по принципу круговой тренировки), дыхательные упражнения (регулирующие частоту, глубину, ритм дыхания), а также благоприятные условия развития систем организма (пребывание в среднегорье).

Методы повышения общей выносливости: равномерный, переменный, интервальный.

Задачи по воспитанию специальной выносливости:

1. Совершенствование аэробных возможностей организма.
2. Повышение анаэробных возможностей организма путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения работы.
3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам в организме, вызванным напряженной работой. В подготовке сумоистов тренировочная и соревновательная деятельность протекает в различных условиях, которые требуют совершенствования определенных режимов энергообеспечения организма. В энергообеспечении скоростно-силовой кратковременной работы принимают участие анаэробные алактатные механизмы. Более длительная работа (3-4 мин.) зависит от анаэробных лактатных источников, связанных с использованием гликогена из печени и мышц. Аэробные источники энергообеспечения включаются постепенно и достигают максимума через 3-5 мин. после начала интенсивной работы.

Средства развития специальной выносливости: основные (целевые) упражнения – технические действия в стойке, партере и их комбинации; специально-подготовительные упражнения, включающие фрагменты технических действий или их упрощенные варианты.

Методы увеличения специальной выносливости: переменный, интервальный.

#### 14.6. Координационная подготовка сумотория:

Ловкость (координационные способности) проявляется в умении рационально согласовывать движения частей тела при решении двигательных задач. Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тренируемы. Тренеры по сумо при спортивном отборе занимающихся и переводе на последующие этапы подготовки должны отдавать приоритет спортсменам, имеющим более высокий уровень координационных способностей. Эти сумоисты потенциально способны усваивать больше технических действий, комбинировать их между собой, а также перестраивать движения в зависимости от изменения ситуации.

Координационные способности у новичков, занимающихся сумо, проявляются в быстрой обучаемости и умении изменять свои действия в зависимости от условий противоборства.

У сумоториев координационные способности имеют несколько видов проявления:

- а) ритм (сочетание акцентированных и неакцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;
- б) равновесие при проведении атакующих и защитных действий;
- в) ориентирование в пространстве и времени;
- г) управление кинематическими параметрами движений (временными, пространственными и пространственно-временными), динамическими (силовыми), качественными (энергичность, пластичность).

Развитие координационных способностей сумоистов зависит от различных факторов. Важнейший – двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления. Важный фактор – межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц

антагонистов и синергистов). Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

Возможные методические ошибки:

- применение однообразных упражнений;
- несоответствие сложности упражнения уровню подготовленности занимающихся.

#### 14.7. Развитие гибкости сумоториев.

Гибкость – это способность сумоистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой движений (размахом).

У сумоториев гибкость проявляется в статическом и динамическом режимах. По признаку проявления движущих сил выделяется активная гибкость – упражнение выполняется самостоятельно, и пассивная гибкость – упражнение выполняется с помощью партнера или с незначительным отягощением.

Гибкость лимитирует анатомический фактор (эластичность мышц и связок, форма суставов), на ее проявление влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол. У девочек и девушек показатели гибкости обычно выше, чем у мальчиков и юношей. Время суток тоже влияет на показатели гибкости (утром снижена). Гибкость зависит от «пакета одежды» и улучшается после посещения сауны.

Задачи развития гибкости:

1. Содействовать повышению подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы).
2. Обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий сумо.
3. Препятствовать снижению гибкости. Основные средства повышения гибкости – это общеразвивающие и специальные упражнения. Ведущий метод развития гибкости – повторный.

В тренировочном процессе сумоистов важно соблюдать рекомендации по повышению гибкости. Одно из неперемных условий - тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в таком состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует точно дозировать их величины. Выполнение сумоистами упражнений для развития подвижности в суставах начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений медленный.

Наибольший тренировочный эффект развития гибкости в тренировочном процессе самбистов дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно, каждый дзюдоист обладает определенным уровнем гибкости. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений у каждого занимающегося служит возникновение закрепощения или боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Этот признак, часто свидетельствует об образовании микротравм, для их профилактики следует выполнять упражнения медленно, без резких движений. Поэтому при возникновении даже легких болевых ощущений у дзюдоистов интенсивность упражнений уменьшают, снижают амплитуду движений, величину дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к их выполнению после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц обучают выполнять самомассаж, тепловые процедуры.

Возможные методические ошибки:

- недостаточное разогревание организма;
- повышенный тонус мышц;

- резкое увеличение амплитуды движений;
- чрезмерные дополнительные отягощения;
- большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями;
- проведение занятия на фоне утомления.

Специальная физическая подготовка сумоистов направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

#### 14.8. Техничко-тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это процесс приобретения и совершенствования тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой тактической подготовки в сумо является изучение общих положений тактики сумо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачи тактической подготовки:

- 1) Изучить общие положения тактики сумо;
- 2) Освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях;
- 3) Создать целостное представление о тактике противоборства;
- 4) Сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

Средства тактической подготовки – это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке сумоистов тактические упражнения могут дополняться включением в тренировочный процесс сбивающих факторов (помеховлияний):

- смена противников в поединке для одного борца;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади дохё или на краю дохё;
- с форой - «обусловленным преимуществом для соперника»;
- в условиях дефицита времени;
- предвзятого судейства.

В тактической подготовке выделяют:

- 1) тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в сумо;
- 2) тактические умения и навыки сумоистов, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;

3) тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у сумоториев на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

Виды тактических упражнений, использующих тренировочные помеховлияния:

1) Упражнения, включающие действия, специфичные для сумо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.).

2) Упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема).

3) Упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия).

4) Упражнения по решению эпизодов, в процессе тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Тактические действия и способы тактической подготовки с использованием помеховлияний изучаются сумоистами в три этапа:

I этап – показ тренером изучаемого способа в наиболее часто применяемых ситуациях, затем выполнение сумоистами этого способа с обусловленным сопротивлением партнера и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении (на месте и в движении), а также выполнение способа с обусловленным сопротивлением, но быстрым уходом партнера из удобного для атакующего сумоиста положения (на месте и в движении);

II этап – выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке (со специальным заданием атакующему сумоторию или произвольно);

III этап – выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке.

У сумоистов необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех этапах подготовки. При этом необходимо учитывать возрастные особенности, стаж занятий сумо, уровень подготовленности сумоториев.

В сумо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства – стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в сумо.

Тактику сумо определяют, как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше сумоториев владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

В теории борьбы сумо выделяют три вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

1) Тактика соревнований.

Задача тактики соревнований – определить направления действий сумотория для достижения спортивного результата.

Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

а) разведку (сбор информации);

б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;

в) выбор основного и запасного вариантов действий сумоиста в соревнованиях;

г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку сумоиста на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства - «на победу»; на превышение собственного результата - «на личный рекорд»; на демонстрацию

определенного результата - «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

При подготовке сумоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности. Опора на собственную подготовленность внушает уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность строить противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике сумо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для сумоториев, поскольку позволяют установить уровень сформированного «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков.

Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль противоборства.

Тактическое мастерство сумоториев, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления их физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства в сумо являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке сумоистов. Для этого тренер использует планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов тренировки, необходимое для накопления подготовленности дзюдоиста к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики применяют следующие действия:

а) подавление – действия сумоиста, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);

б) маскировка – применяется с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

## 2) Тактика ведения поединка.

Задача тактики поединка – предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами их индивидуальности.

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение в противоборстве. Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак - построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

а) способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по сумо;

б) реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию сумотория (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);

в) тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и др.).

### 3) Тактика выполнения технических действий.

Важной частью тактики сумо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также, как и другие виды тактики в сумо неотделим от степени освоенности сумоистами технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются две задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями сумотория, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

а) положения тела, которые принимают спортсмен в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;

б) направления усилий соперника;

в) физическое ослабление соперника;

г) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий - выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий самбист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться самбистом преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка.

Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

а) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки - угроза, выведение из равновесия и сковывание;

б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия - встречная атака и вызов;

в) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника следующие:

- способы, благодаря которым дзюдоист добивается необходимой ему защитной реакции соперника

- угроза, сковывание, выведение из равновесия;

- способы, обеспечивающие выгодную активную реакцию со стороны соперника

- вызов;

- способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «СУМО» относятся.

15.1. 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.

15.2. 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.

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

15.4. 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.

15.5. 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**

Материально-технические условия реализации Программы

№ п/п	Наименование оборудования 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
<b>Обеспечение спортивной экипировкой</b>			
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 суставов)	штук	10

### 17. Кадровые условия реализации Программы:

17.1 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);

17.2 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

17.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей – повышение квалификации не реже одного раза в три года.

### 18. Информационно-методические условия реализации Программы.

– Л.М. Морачева, С.В. Праотцев, А.Е. Цвилов. Основы сумо. - М.: ЗАО «Япония сегодня». -2001. 77 с.

– Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под общ. ред. А.П. Купцова. -М.: ФиС, 1978. - 484 с.

– Сумо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] - М.: Советский спорт, 2006. - 112 с.

– «Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007

– «Сумо: живые традиции древней Японии», О. Иванов, Москва, 2004 «Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2008

- «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005
- Приказ Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 963 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "сумо"
- Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
- Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «сумо»

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		1.5	2	2	2	2.5
Наполняемость групп (человек)						
1.	Общая физическая подготовка	110	140	166	156	250
2.	Специальная физическая подготовка	39	51	83	156	230
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	21	24	33
4.	Техническая подготовка	48	80	100	200	216
5.	Тактическая подготовка	9	12	17	39	50
6.	Теоретическая подготовка	6	6	7	7	10
7.	Психологическая подготовка	4	3	-	9	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	8	4	10	10
9.	Инструкторская практика	-	-	4	7	8
10.	Судейская практика	-	-	4	6	9
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Не реже 1 раза в год				
12.	Восстановительные мероприятия	10	10	10	10	10
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «сумо»

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Профессиональное самоопределение	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
		Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
		Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
1.2.	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; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	согласно календарного плана
1.3.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – 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	согласно календарного плана
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, 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. Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил,	В течение года

		сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	
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
2.3	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	Постоянно
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	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
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	Постоянно
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам-героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	Постоянно
3.4.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	– Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) – Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По календарю
3.5.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам	23 февраля – День защитника Отечества, 12 апреля – День космонавтики, 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов, 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны, 4 ноября – День народного единства, 9 декабря – День Героев Отечества	Согласно плана внутришкольных мероприятий

	России		
4.	Нравственное воспитание		
4.1.		Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
4.2.	Проведение бесед	направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «сумо»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Систематические разговоры о «чистоте спорта» 2. Прохождение курса «Антидопинг» не менее одного раза в год 3. Доведение до спортсменов информации про изменения в списках запрещенных препаратов.	В течении учебного года и соревновательного периода	Установить дружескую и доверительную атмосферу в спортивном коллективе для взаимодействия в сфере «чистоты спорта»

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «сумо»

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

	подготовки. Основы техники вида спорта			Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных

				соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861716

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен с 20.03.2024 по 20.03.2025