

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Протвино»

СОГЛАСОВАНО  
Тренерский совет  
от «24» 04.23 протокол № 2



Дополнительная образовательная  
Программа

спортивной подготовки по виду спорта  
«сумо»

Номер-код вида спорта: 170 000 1511Я

*Программа составлена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта сумо, утвержденным приказом Министерства спорта России от 09.11.2022г №963*

*Срок реализации программы до 8 лет*

г. Протвино  
2023г

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сумо» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сумо» от 09.11.2022 г. № 963; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «сумо», приказ Министерства спорта от 20.12.2022 №1286; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999 (с изменениями от 07.07.2022г. приказ министерства спорта РФ № 575); Уставом и локальными актами МБУ ДО «СШ «Протвино».

### 1.1. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сумо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке соответствии с Всероссийским реестром вида спорта «сумо» и включает спортивные дисциплины указанные в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определяемых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сумо», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 963 (далее – ФССП).

Цель 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; обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задача и планируемые результаты реализации Программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области сумо, освоение правил вида спорта, изучение истории сумо, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд Самарской области и Российской Федерации;
- подготовка спортивных судей по сумо из числа занимающихся.

Таблица 1

Реестр по виду спорта «сумо»

Сумо 170 000 1 5 1 1 Я весовая категория 30 кг весовая

категория 33 кг весовая  
категория 35 кг весовая  
категория 36 кг весовая  
категория 40 кг весовая  
категория 45 кг весовая  
категория 50 кг весовая  
категория 55 кг весовая  
категория 60 кг весовая  
категория 60+ кг весовая  
категория 65 кг весовая  
категория 65+ кг весовая  
категория 70 кг весовая  
категория 70+ кг весовая  
категория 72 кг весовая  
категория 73 кг весовая  
категория 75 кг весовая  
категория 75+ кг весовая  
категория 77 кг весовая  
категория 80 кг весовая  
категория 80+ кг весовая  
категория 85 кг весовая  
категория 90 кг весовая  
категория 92 кг весовая  
категория 95 кг весовая  
категория 95+ кг весовая  
категория 100 кг весовая  
категория 100+ кг весовая  
категория 115 кг весовая  
категория 115+ кг  
абсолютная категория  
командные соревнования

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

### **1.2.1. Характеристика вида спорта «сумо»**

Сумо — вид единоборств, в котором два борца выявляют сильнейшего на круглой площадке (дохё). Родина этого вида спорта — Япония. Японцы относят сумо к боевым искусствам. Традиция сумо ведётся с древних времён, поэтому каждый поединок сопровождается многочисленными ритуалами.

Япония является признанным центром сумо и единственной страной, где проводятся соревнования профессиональных рикиси. В остальном мире существует только любительское сумо.

Сумо является международным видом единоборств, признанным Международным олимпийским комитетом (МОК). Борьба проходит по правилам, утверждённым Международной федерацией сумо (IFS) и Федерацией сумо России (ФСР). Как вид спорта, сумо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов в борьбе стоя, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сброски собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

В результате развития сумо постепенно сформировались два стиля – классический и спортивный. Главное отличие в том, что в классическом стиле отсутствует деление спортсменов на весовые категории, иными словами, в схватках принимают участие борцы разного веса. Для многих любителей единоборства этот показатель является главенствующим, потому что подобные бои привлекают своей зрелищностью, а самое главное – нередко демонстрируют превосходство техники над весом.

Спортивное сумо можно схематично разделить на три направления: университетское, любительское и профессиональное. Ещё в 1980 году Федерация сумо Японии организовала первый любительский чемпионат страны, на который было разрешено приехать командам из-за рубежа, чтобы повысить конкуренцию турнира. С тех пор число команд, которые стали постоянными участниками состязаний, из года в год увеличивалось. В 1983 году Япония и Бразилия сформировали организацию, ставшую предшественницей современной Международной федерации сумо (IFS). А ещё через два года в связи с увеличением количества команд-участниц, название турнира переросло в Международный чемпионат по сумо, а позже – в чемпионат мира

по сумо, проходящий всегда в Японии. Он был проведён под эгидой IFS, собрав в общей сложности 73 участника из 25 различных стран. Его особенностями стали – ежегодное проведение и разделение участников на четыре весовых категории, определение чемпионов в личном и командном зачётах. Сегодня IFS насчитывает в своих рядах 84 страны-участницы. В 1997 году состоялся первый чемпионат мира по сумо среди женщин.

Профессиональное сумо, соревнования борцов проходят шесть раз в год в различных японских городах. Нередко в перерывах между поединками спортсмены – нередкие участники выездных и благотворительных состязаний.

### 1.2.2. Сроки реализации Программы

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сумо» составляет:

Этап начальной подготовки (ЭНП) – 2-3 года обучения;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)– 2-5 лет обучения;

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)– не ограничивается;

Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) – не ограничивается.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 2.

На ЭНП зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься сумо. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данных этапах.

На УТЭ зачисляются спортсмены не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе:

-период обучения на УТЭ до 3-х лет – спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

-период обучения на УТЭ свыше 3-х лет – спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Таблица 2

#### Этапы спортивной подготовки и требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки ЭНП	Продолжительность этапов (в годах) 2-3	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек) 10
		10	

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

На ЭССМ зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе - «кандидат в мастера спорта».

На ЭВСМ зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации, для зачисления в группы на данном этапе - «мастер спорта России».

При комплектовании учебно-тренировочных групп:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

### 1.2.3. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая четыре-пять недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), в соответствии с предельными требованиями к максимальному объему тренировочной нагрузки (таблицы 3,4).

Таблица 3

#### Предельные требования к максимальному объему тренировочной нагрузки

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

Кол-во час в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-18	16-24	20-32
Общее кол-во час. в год	234-312	312-416	416-624	624-936	832-1248	1040-1664
Кол-во тренировок в неделю	3	3-4	3-5	5-6	6	8

Таблица 4

### Требования к качественному и количественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года (промежуточная аттестация)
<i>Этап начальной подготовки</i>				
до 1 года	10	10	4,5-6	Выполнение нормативов ОФП и СФП
свыше года	11	10	6-8	Выполнение нормативов ОФП и СФП
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>				
До трех лет (1-3 год обучения)	12	8	8-12	Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа, выполнение спортивных разрядов - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Свыше трех лет (4-5 год обучения)	15	8	12-18	Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
<i>Этап спортивного совершенствования мастерства</i>				
ЭССМ	14	4	16-24	Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа, достижение в период обучения на ЭССМ – КМС.
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>				
ЭВСМ	16	1	20-32	Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа, достижение спортивного звания «МС»

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указывается в соответствии с:

- требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «сумо», таблица 5;
- требованиями к видам соревнований, которые определяются тренером для каждого лица, проходящего спортивную подготовку, на основании оценки его подготовки;
- перечнем учебно-тренировочных мероприятий, таблица 6;



– используемой при планировании системой периодизации спортивной подготовки, включая переходные периоды (циклы, блоки) рекреационной направленности.

Объем самостоятельной подготовки и ее продолжительность может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Учебно-тренировочный процесс во всех его формах и видах спортивной подготовки используется для расчета объема учебно-тренировочной нагрузки. Продолжительность учебно-тренировочных занятий, а также суммарную продолжительность тренировочных занятий в микроциклах, мезоциклах, этапах, периодах и макроциклах составляют физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку. Физическая нагрузка является одним из главных целевых показателей в плане годового макроцикла (годовом плане) и планах других циклов подготовки.

Таблица 5

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, состязаний	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		
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2	3	3
Основные	-	1	2	3	3	4

Таблица 6

### Объем 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	-	21	21

	подготовке к международным спортивным соревнованиям				
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 по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные 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 дней		

В целях контроля подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и корректировки учебно-тренировочного процесса лица, осуществляющие спортивную подготовку, внутри годового цикла подготовки проводят контрольные мероприятия (тесты), согласно объему соревновательной деятельности (таблица 5).

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов

соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

#### **1.2.4. Виды и формы обучения**

Учебно-тренировочный процесс в СШОР ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, в том числе включает в себя периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и спортивно-оздоровительные лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, и осуществляется в следующих формах:

–учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), включающие подготовительную, основную и заключительную части, в том числе с использованием дистанционных технологий;

–учебно-тренировочные мероприятия;

–теоретическая подготовка;

–спортивные соревнования;

–контрольные мероприятия;

–инструкторская и судейская практики;

–самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

–медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки по виду спорта «сумо»: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в спортивной школе в обязательном порядке, в пределах объема часов, в зависимости от этапа спортивной подготовки, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по антидопинговой работе, а также контрольные и переводные нормативы на каждом из этапов спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен имеет следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия (таблица 7):

общая физическая подготовка,

специальная физическая подготовка,

техническая подготовка,

тактическая, теоретическая и психологическая подготовка,  
инструкторская и судейская практика,  
участие в соревнованиях,  
медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «сумо»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) указанных спортивных соревнований.

#### **Используемые методы обучения:**

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

## Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		до года групп (1 год обучения)		свыше года (2-3 год обучения)		до трех лет (1-2 год обучения)		свыше трех лет (5 год обучения)		до трех лет (1-2 год обучения)		свыше трех лет (5 год обучения)	
		Недельная нагрузка в часах											
		6		8		12		18		24		32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		от 10				от 8				от 4		от 1	
		1.	Общая физическая подготовка	172	55%	200	48%	269	43%	253	27%	375	30%
2.	Специальная физическая подготовка	62	20%	80	19%	125	20%	234	25%	312	25%	349	21%
3.	Техническая подготовка	53	17%	91	22%	150	24%	300	32%	349	28%	500	30%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	6%	25	6%	38	6%	56	6%	50	4%	66	4%
5.	Инструкторская и судейская практика	0	0%	4	1%	12	2%	28	3%	50	4%	66	4%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	8	2%	12	2%	28	3%	50	4%	83	5%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0%	8	2%	18	3%	37	4%	62	5%	100	6%
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>		<b>416</b>		<b>624</b>		<b>936</b>		<b>1248</b>		<b>1664</b>	
<b>Соревновательная деятельность</b>													
1	Контрольные	1		2		2		2		2		2	
2	Отборочные					2		2		3		3	
3	Основные			1		2		3		3		4	

### Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;
2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;
4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;

5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии;

6. дистанционные технологии – обучение реализуется в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Формы дистанционного обучения, применяемые в учебно-тренировочном процессе:

- лекционные занятия — это основной вид занятий, так как они являются основой подготовки обучаемых;

- практические занятия — это более углубленные, требующие самостоятельного изучения, занятия;

- консультации - проводятся с целью устранения недопонимания какой-либо образовательной программы, поддержки со стороны преподавателя;

- семинарские занятия - проводятся с целью обсуждения различных тем данной дисциплины (вебинар).

### **1.2.5. Режим учебно-тренировочной работы**

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебно-тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией МБУ «СШ «Протвино» по предоставлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Продолжительность одного учебно-

тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «сумо» определяется локальными актами спортивной школы.

С учетом специфики вида спорта «сумо» определяются следующие особенности учебно-тренировочной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «сумо» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

### 1.2.6. Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

*Средства и методы воспитания.* В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.



В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

*Календарный план* воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы (см. Приложение 1, настоящей Программы):

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровьесбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.
5. Лекционно-просветительная работа.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

5) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

6) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

### **1.2.7. Программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со

стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

В спортивной школе ежегодно проходят мероприятия по антидопинговой работе, согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, см. приложение 2, настоящей Программы.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

При работе, направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним со спортсменами, необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Спортсмен обязан быть ознакомлен с нормативными документами:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Общероссийские антидопинговые правила.

Основная задача проведения антидопинговых мероприятий – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами Организации.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопингового контроля для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов.

Согласно тематическому плану;

- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу;
- информирование занимающихся и работников спортивной школы по вопросам антидопингового контроля на официальном сайте СШ «Протвино» в сети Интернет;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

### **1.2.8. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач СШ «Протвино» является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей (см. приложение 1, настоящей Программы).

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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 судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на ТЭ и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части. Выполнять обязанности 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, ведению протоколов соревнований.

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

Спортсмены этапа спортивного совершенствования 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.

Спортсмены этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи. Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение званий инструктора по спорту и судьи по спорту.

Спортсмены 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 спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Старших воспитанников привлекать к судейству соревнований в спортивной школе или межшкольных соревнований в качестве помощника судьи, главного судьи, секретаря.

### **1.2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «сумо», может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Занимающиеся должны проходить медицинские осмотры в медицинских организациях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н (см. Приложение 3, настоящей Программы).

Спортивная школа обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Для восстановления работоспособности обучающихся, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ первого и второго годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление

организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего 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 следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования 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 спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

План применения восстановительных мероприятий см. приложение 4, настоящей Программы.



## 2. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

### 2.1. Требования к результатам реализации Программы

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

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

- 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, начиная со второго года;
- укрепление здоровья;
- 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).

#### ***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;

–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.

***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;

–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.

***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.

–совершенствовать уровень общей физической и специальной 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 (испытания) 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 выполнить 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 Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

–демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## 2.2. Оценка результатов освоения Программы

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

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

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

**Текущая аттестация** проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности сумоистов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

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

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

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;

- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «сумо» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;

- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки п.п. 3.3. таблицы 10-13, настоящей Программы.

Таблица 9

### Методическое обеспечение образовательного процесса

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретические основы	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов -самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь	беседы
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль.
Специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. -текущий контроль. - протоколы соревнований
Инструкторская и судейская подготовка	- беседа; - изучение правил соревнований; - просмотр учебных пособий по	- наблюдение за игрой занимающихся; - помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных	-учебно-методические пособия; - правила соревнований по сумо;	-оценка выполнения обязанностей на практике рефери, бокового судьи,

	организации соревнований; - практика	занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям)	-оборудование для соревнований; -электронные презентации; -видеофильмы с соревнованиями различного уровня.	технического секретаря, судьи-секундометриста, судьи-информатора, судьи при участниках -выполнение нормативных требований для присвоения спортивной категории «Юный судья», «Судья третьей категории», «Судья второй категории»
--	---	--	--	---

### 2.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки в СШ «Протвино», утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по видам спортивной подготовки (см. Таблицы 10-13) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в таблицах 11-13, настоящей Программы.

Таблицы 10

#### 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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	+

Таблицы 11

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки: для 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.		количество раз	не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)		8	7
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	10,1
2.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	4,5
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			10	8
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	
<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», «первый спортивный разряд»	

Таблицы 12

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для юношей и юниоров для спортивных дисциплин: "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 65 кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 80 кг" для девушек и юниорок для спортивных дисциплин: "весовая категория 45 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 65 кг"				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			15	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			10	9
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,9
1.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			6,3	5,5
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	11
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
1.8.		см	не менее	



	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		195	160
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье см (ниже уровня скамьи)		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»			

Таблицы 13

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

N 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»			

### 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

#### 3.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

На этапе НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, особое внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки (ОФП), освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

##### 3.1.1. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения)

##### Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки до одного года

Виды подготовки	Месяц	ян ва рь	фе вр ал ь	ар м	ап ре ль	ма й	и ю нь	и ю ль	ав гу ст	се нт яб рь	ок тя брь	но яб рь	де ка брь
	Часы												
1. Общая физическая подготовка	172	14	12	15	12	15	17	17	20	12	15	11	12
2. Специальная физическая подготовка	62	6	5	7	6	5	4	4	5	4	5	5	6
3. Техническая подготовка	53	3	5	5	4	8	2	0	3	6	8	5	4
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	0	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
5. Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1	1	1	0	0	0	2	0	0	0	1	0
7. Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Общее количество часов в год, из расчета 52 недели</b>	<b>312</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

##### Общая физическая подготовка (172 часов)

##### *Практические занятия*

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы:

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

Быстроты:

легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места;

гимнастика — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание руки упоре лежа за 20 с;

спортивная борьба — 10 бросков манекена через спину.

Гибкости:

спортивная борьба — вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера; гимнастика — упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости:

легкая атлетика — челночный бег 3 x 10 м; гимнастика — кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости:

легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Подвижные игры в зале сумо п.п. 3.2.

### **Специальная физическая подготовка (62 часов)**

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

### **Техническая подготовка (53 часа)**

Стойки сумоистов, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения.

Страховка и самостраховка. Положения сумоистов относительно друг друга.

**ВЫВЕДЕНИЕ ПРОТИВНИКА ЗА ПРЕДЕЛЫДОХЁ**

ОКУРИДАСИ- выталкивание за круг упором руками в спину.

**КА САНИЯ ПРОТИВНИКОМ ПЛОЩАДИ ДОХЁ**

КИМЭТАОСИ- сваливание захватом рук (и) сверху;

ОКУРИТАОСИ — выведение из равновесия толчком руками в спину;

КАИНАХИНЭРИ- выведение из равновесия в сторону захватом руки противника;

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

ВАТАСИОКОМИ— сбивание захватом разноименного бедра или подколенного сгиба снаружи с упором в туловище;

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

ЦУКИТАОСИ - опрокидывание на спину толчком руками в туловище;

КОМИТАСУКУИ — бросок захватом изнутри одноименного бедра впереди стоящей ноги;

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

**САМООБОРОНА**

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

### **Тактическая подготовка (7 часа)**

**ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАХВАТОВ, БРОСКОВ, ВЫТАЛКИВАНИЙ, СВАЛИВАНИЙ, ВЫВЕДЕНИЙ ИЗ РАВНОВЕСИЯ, СБИВАНИЙ, СКРУЧИВАНИЙ, ОПРОКИДЫВАНИЙ**

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков.

Комбинации однонаправленные:

КОМИТАСУКУИ- ЦУКИТАОСИ.

Комбинации разнонаправленные:

КОМИТАСУКУИ- КОСИНАГЭ.

**ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА:**

Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие).

**ТАКТИКА УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).

Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

## Теоретическая подготовка (6 часа)

**Физическая культура и спорт.** Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные формы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

**Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.** Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

**Краткий обзор развития сумо.** История зарождения и развития сумо. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

**Гигиенические основы ФК и С.** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

**Закаливание организма.** Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Дневник самоконтроля. Закаливание на занятиях физической культурой и спорта.

**Правила вида спорта.** Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивны судей.

**Самоконтроль в процессе занятий.** Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

**Режим дня и питание.** Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное сбалансированное питание.

## Психологическая подготовка (6 часа)

*Волевая подготовка*

*Упражнения для развития волевых качеств средствами сумо*

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

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

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

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

### ***Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности***

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;

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

### ***Нравственная подготовка***

*Упражнения для развития нравственных качеств средствами сумо*

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива сумо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

*Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности*

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (6 часов)**

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

### 3.1.2. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше одного года (2-3 год обучения)

#### Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки свыше одного года

Виды подготовки	Месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
	Часы												
Общая физическая подготовка	200	18	18	18	15	19	13	20	20	14	17	16	12
Специальная физическая подготовка	80	4	6	9	7	8	6	4	8	7	9	6	6
Техническая подготовка	91	6	6	7	7	10	8	4	9	8	10	8	8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	4	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	4	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1
Медицинские, медико-биологические и восстановительные	8	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
Участие в спортивных соревнованиях	8	0	0	2	0	0	2	0	0	0	2	0	2
<b>Общее количество часов в год, из расчета 52 недели</b>	<b>416</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>

#### Общая физическая подготовка (200 часов)

##### *Практические занятия*

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы:

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

Быстроты:

легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места;

гимнастика — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание руки упоре лежа за 20 с; спортивная борьба — 10 бросков манекена через спину.

Гибкости:

спортивная борьба — вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера; гимнастика — упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости:



легкая атлетика — челночный бег 3 x 10 м; гимнастика — кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости:

легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Подвижные игры в зале сумо п.п. 3.2.

### **Специальная физическая подготовка (80 часов)**

*Упражнения для развития специальных физических качеств*

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (4—5 мин).

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

### **Техническая подготовка (91 часа)**

**ВЫВЕДЕНИЕ ПРОТИВНИКА ЗА ПРЕДЕЛЫДОХЁ**

**КИМЭДАСИ** — выталкивание захватом рук сверху;

**ЦУРИДАСИ** - вынос партнера за круг подъемом на грудь захватом маваси или туловища противника;

**ЁРИКИРИ**- вытеснение за круг при обоюдном захвате.

**КА САНИЯ ПРОТИВНИКОМ ПЛОЩАДИ ДОХЁ**

ЦУРИОТОСИ — сваливания с отрывом противника от дохё и раскачиванием;

АСИТОРИ— сбивание захватом бедра или подколенного сгиба снаружи и голени изнутри;

КАТАСУКАСИ - скручивание захватом разноименной руки снизу и упором предплечьем другой руки в шею сверху;

ОМАТА — бросок захватом одноименного бедра изнутри;

САКАТОТТАРИ — бросок через бедро захватом плеча снаружи, предплечья изнутри;

НИТЁНАГЭ — подхват изнутри под одноименную ногу при обоюдном захвате маваси (положение ёцуми).

**САМООБОРОНА**

Защита от ударов рукой, ногой.

### **Тактическая подготовка (9 часа)**

**ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАХВАТОВ И ПРИЕМОВ**

Комбинации однонаправленные:

САКАТОТТАРИ- КАКЭНАГЭ, САКАТОТТАРИ- НИТЁНАГЭ.

Комбинации разнонаправленные:

АСИТОРИ- КАТАСУКАСИ, ОМАТА - САКАТОТТАРИ.

***Тактика ведения поединка***

— постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);

— проведение поединков с различными партнерами 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.

### **Теоретическая подготовка (8 часа)**

***Физическая культура и спорт.*** Формы физической культуры и спорта. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.

***Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.*** Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

**Гигиенические основы ФК и С.** Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования, предъявляемые к оборудованию и инвентарю. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

**Закаливание организма.** Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

**Самоконтроль в процессе занятий.** Дневник самоконтроля. Его формы содержание.

Понятие о травматизме

**Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.** Понятие о технических элементах вида спорта.

**Самоконтроль в процессе занятий.** Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

**Оборудование и спортивный инвентарь.** Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря

**Правила вида спорта.** Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

### **Психологическая подготовка (8 часа)**

*Волевая подготовка*

*Упражнения для развития волевых качеств средствами сумо*

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

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

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

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

*Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности*

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;

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

*Нравственная подготовка*

*Упражнения для развития нравственных качеств средствами сумо*

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива сумо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

*Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности*

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

### **Инструкторская и судейская практика (4 часа)**

Практическое и теоретическое изучение и применение правил, терминологии. Участие в показательных выступлениях.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (8 часов)**

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

### **Участие в спортивных соревнованиях (8 часов)**

Участие в 1-2 соревнованиях в течение года.

*Анализ соревнований*

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки сумоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

### 3.1.3. Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до трех лет (1-3 год обучения)

#### Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до трех лет

Виды подготовки	Месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
	Часы												
Общая физическая подготовка	269	23	18	25	20	26	21	24	29	21	24	19	19
Специальная физическая подготовка	125	10	11	13	9	13	11	12	11	9	10	8	8
Техническая подготовка	150	8	11	17	12	14	13	10	15	11	14	13	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	38	6	3	2	2	2	2	0	4	4	6	4	3
Инструкторская и судейская практика	12	0	2	2	2	2	0	0	0	0	2	0	2
Медицинские, медико-биологические и восстановительные	12	1	1	1	1	1	1	2	1	0	1	1	1
Участие в спортивных соревнованиях	18	0	2	0	2	2	0	0	0	3	3	3	3
<b>Общее количество часов в год, из расчета 52 недели</b>	<b>624</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>

#### Общая физическая подготовка (269 часов)

##### Практические занятия

Имитационные упражнения с набивным мячом. Имитационные упражнения на гимнастической стенке.

Легкая атлетика. Для развития быстроты — бег 30, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости — челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости — бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости — сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Для развития ловкости — стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

### **Специальная физическая подготовка (125 часов)**

Развитие скоростно-силовых качеств

Броски нескольких партнеров в максимальном темпе на мягкие маты за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.

Развитие скоростной выносливости

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение (на мягкие маты) бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение 5—6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений.

Развитие ловкости

Выполнять в тренировочных поединках только вновь изученные приемы, комбинации, повторные атаки.

Спортивная борьба: для развития силы — приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости — упражнения на «борцовском мосту», с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

Развитие скоростно-силовых качеств

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков на мягкие маты в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 мин, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 мин, повторить 3—6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков на мягкие маты (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты — броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа — сумоист удерживает его за ноги — перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

### **Техническая подготовка (150 часа)**

#### *Техника 1 год обучения*

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

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

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

#### **ВЫВЕДЕНИЕ ПРОТИВНИКА ЗА ПРЕДЕЛЫ ДОХЁ**

**ЦУКИДАСИ** — выталкивание за круг руками.

**УТТЯРИ**- вынос за круг разворотом туловища подъемом противника на край дохе. **ВАРИДАСИ** - вытеснение за круг упором одной рукой в верхнюю часть туловища с захватом другой рукой маваси сзади.

#### **КАСАНИЯ ПРОТИВНИКА ПЛОЩАДИ ДОХЁ**

**УТИМУСО** — сваливание захватом разноименного подколенного сгиба спереди изнутри.

**ХАРАМИНАГЕ** выведение из равновесия с обратным захватом маваси сзади при атаке противника из низкой стойки.

**СИТА ТЭДА СИНАГЭ** — выведение из равновесия в сторону-вниз захватом маваси сзади из-под руки противника (захват ситатэмаваси).

**КУБИНАГЕ** — сбивание захватом шеи и руки.

**ДЗУБУНЭРИ**— скручивание захватом разноименного плеча снаружи из низкой стойки с упором в грудь или плечо головой.

**ЁРИТАОСИ**- опрокидывание противника на спину при обоюдном захвате (из положения ёцуми).

АМИУТИ — бросок захватом руками руки противника в сторону его свободной руки (или назад).

ТЁНГАКЭ — зацеп голенью изнутри под одноименную ногу с захватом руками руки противника.

НИМАИГЭРИ - зацеп голенью снаружи под разноименную ногу с отрывом противника отдохё.

Комбинации однонаправленные:

СЮМОКУДЗОРИ- ТЁНГАКЕ;

КУБИНАГЭ - ДЗУБУНЭРИ.

Комбинации разнонаправленные:

УТИМУСО - ДЗУБУНЭРИ.

*Техника 2 год обучения*

Подводящие упражнения: косивари, синкяку, сико, кинсей, тай- со, маттавари, карибаната, суриаси, бутцури-гейко, цуппари, теппо, оси, ёри.

ВЫВЕДЕНИЯ ПРОТИВНИКА ЗА ПРЕДЕЛЫ ДОХЁ

ХИКАКЭ - выталкивание рывком за руку КАСАНИЯ

ПРОТИВНИКА ПЛОЩАДИ ДОХЁ

СИТАТЭНАГЭ — сваливание вперед-вниз захватом маваси из-под руки противника (захват ситтатэмаваси).

ХАТАКИКОМИ — выведение из равновесия толчком противника в плечо, спину, или руку сверху вниз, с уходом в сторону в момент атаки противника из низкой стойки.

ХИКИОТОСИ — выведение из равновесия рывком на себя-вниз захватом плеча снаружи (или) наружной части маваси.

УВАТЭНАГЭ — сбивание вперед-вниз захватом маваси сверху руки противника (захват уватэмаваси).

ЦУКИОТОСИ — скручивание с упором ладонью в бок.

ОСИТАОСИ— опрокидывание с упором руками и головой в туловище.

КОТЭНАГЭ— бросок захватом разноименной руки сверху.

ИДЗОРИ- бросок захватом ног с нырком.

СОТОКОМАТА — бросок захватом одноименного бедра (или подколенного сгиба) снаружи (при выраженной односторонней стойке противника).

КИРИКАЭСИ — подсад бедром.

МИТОКОРОДЗАМЭ - зацеп изнутри под разноименную ногу с упором головой в грудь (или живот) противника и захватом рукой разноименного бедра снаружи

*Техника 3 год обучения*



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

Подводящие упражнения: косивари, синкяку, сико, кинсей, тайсо, маттавари, карабината, суриаси, бутцури-гейко, цуппари, теппо, оси, ёри.

#### ВЫВЕДЕНИЕ ПРОТИВНИКА ЗА ПРЕДЕЛЫ ДОХЁ

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

#### КАСАНИЯ ПРОТИВНИКА ПЛОЩАДИ ДОХЁ

ТОТТАРИ - выведение из равновесия вперед-вниз захватом руки противника одноименной рукой за запястье, а другой рукой под плечо снаружи-снизу.

МАКИОТОСИ- выведение из равновесия в сторону захватом туловища и руки.

АБИСЭТАОСИ- сбивание противника весом своего тела при обоюдном захвате.

УВАТЭХИНЭРИ— скручивание захватом маваси сверху руки противника и туловища из под его руки.

СУСОТОРИ — бросок захватом за разноименный голеностоп снаружи.

СОТОМУСО — бросок захватом разноименной руки противника с блокировкой другой рукой его одноименного бедра снаружи.

ИШЮНДЗЭОИ- бросок через спину захватом руки на плечо.

СУКУИНАГЭ—бросок через спину захватом туловища рукой.

ЯГУРАНАГЭ — подсад под разноименную ногу при обоюдном захвате маваси.

КЭКАЭСИ — подсечка изнутри под одноименную ногу с выведением из равновесия опорной ноги.

КЭТАГУРИ- подсечка изнутри под одноименную ногу со скручиванием в сторону во время стартового движения.

СУСОХАРИ— подсад под разноименное бедро с толчком противника в грудь и захватом руки.

#### ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Комбинаций однонаправленные:КЭТАГУРИ- СУ САХАРИ.

Комбинации разнонаправленные:ИППОНДЗЕОРИ- КЭТАГУРИ.

#### ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

Модель поединка с учетом 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 путем организации учебных соревнований.

## Тактическая подготовка (14 часа)

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 (наблюдение, опрос), оценка обстановки — сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка — состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка — победить, не дать победить противнику.

Распределение сил на все соревнование. Разминка, настройка.

### ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Комбинации однонаправленные: ЦУКИТАОСИ- АКИТАОСИ.

Комбинации разнонаправленные: КОТЭНАГЕ- МИТОКОРОДЗАМЭ.

### ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

Сбор информации о сумоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков сумоистов, показатели техники и тактики. 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. Учет условий проведения соревнования.

### САМООБОРОНА

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

## Теоретическая подготовка (12 часа)

***Физическая культура и спорт.*** Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.

***Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.*** Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

***История возникновения олимпийского движения.*** Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. МОК.

**Психологическая подготовка.** Характеристика. Общая психологическая подготовка.

**Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.**

Спортивная техника и тактика. Двигательные представления, методика обучения.

**Правила вида спорта.** Деление участников по возрасту и полу, весовым категориям. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

**Режим дня и питание обучающихся.** Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

**Физиологические основы ФК и С.** Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

**Учет соревновательной деятельности.** Структура содержания дневника обучающегося.

### **Психологическая подготовка (12 часа)**

*Волевая подготовка*

Упражнения для воспитания волевых качеств

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения.

Решительности: разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), выполнение техники на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

*Нравственная подготовка*

Примерное поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Состояния сумоистов в соревнованиях: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Лидерство в сумо — лидер, ориентированный на решение собственных задач; лидер, ориентированный на группу.

Для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления — опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с.

Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных приемов, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

*Нравственная подготовка*

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного сумо. Личностные черты сумоиста - интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

Совершенствование способности сумоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, соревнованиях).

Формировать, в общей беседе, посильные задачи перед конкретными сумоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с сумоистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими сумоистами со стороны старших. Обучать дисциплине ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

### **Инструкторская и судейская практика (12 часа)**

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (12 часов)**

Поэтапный медицинский осмотр.

Медико-биологические средства восстановления — физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), растирание мазями, гелями, кремами. Прогулка. Восстановительный бег.

Самоконтроль сумоиста, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям сумо.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский

спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

### Участие в спортивных соревнованиях (18 часов)

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

#### Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки сумоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

### 3.1.4. Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (5 год обучения)

#### Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет

Виды подготовки	Месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
	Часы												
Общая физическая подготовка	253	21	18	24	17	22	23	24	27	20	22	17	18
Специальная физическая подготовка	234	18	18	21	17	24	19	16	22	20	22	19	18
Техническая подготовка	300	19	21	29	25	29	24	20	30	26	31	24	22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	56	4	5	6	5	5	4	4	5	4	5	4	5
Инструкторская и судейская практика	28	4	4	4	4	2	0	2	2	0	2	2	2
Медицинские, медико-биологические и восстановительные	28	2	2	2	0	4	2	6	4	2	0	2	2
Участие в спортивных соревнованиях	37	4	4	4	4	4	0	0	0	0	8	4	5
<b>Общее количество часов в год, из расчета 52 недели</b>	<b>936</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

#### Общая физическая подготовка (253 часов)

Имитационные упражнения с набивным мячом. Имитационные упражнения на гимнастической стенке.

Легкая атлетика. Для развития быстроты — бег 30, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости — челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости — бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей - 5-10 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости — сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Для развития ловкости — стойки на

голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, гребля, катание на коньках.

### **Специальная физическая подготовка (234 часов)**

Развитие скоростно-силовых качеств

Броски нескольких партнеров в максимальном темпе на мягкие маты за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.

Развитие скоростной выносливости

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение (на мягкие маты) бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение 5—6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений.

Развитие ловкости

Выполнять в тренировочных поединках только вновь изученные приемы, комбинации, повторные атаки.

Спортивная борьба: для развития силы — приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости — упражнения на «борцовском мосту», с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

Развитие скоростно-силовых качеств

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков на мягкие маты в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 мин, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 мин, повторить 3—6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков на мягкие маты (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты — броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа — сумоист удерживает его за ноги — перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

### **Техническая подготовка (300 часов)**

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Комбинации однонаправленные:

СЮМОКУДЗОРИ- ТЁНГАКЕ;

КУБИНАГЭ - ДЗУБУНЭРИ.

Комбинации разнонаправленные:

УТИМУСО - ДЗУБУНЭРИ.

ВЫВЕДЕНИЯ ПРОТИВНИКА ЗА ПРЕДЕЛЫ ДОХЁ

ХИКАКЭ - выталкивание рывком за руку КАСАНИЯ

ПРОТИВНИКА ПЛОЩАДИ ДОХЁ

СИТАТЭНАГЭ — сваливание вперед-вниз захватом маваси из-под руки противника (захват ситтатэмаваси).

ХАТАКИКОМИ — выведение из равновесия толчком противника в плечо, спину, или руку сверху вниз, с уходом в сторону в момент атаки противника из низкой стойки.

ХИКИОТОСИ — выведение из равновесия рывком на себя-вниз захватом плеча снаружи (или) наружной части маваси.

УВАТЭНАГЭ — сбивание вперед-вниз захватом маваси сверху руки противника (захват уватэмаваси).

ЦУКИОТОСИ — скручивание с упором ладонью в бок.

ОСИТАОСИ — опрокидывание с упором руками и головой в туловище.

КОТЭНАГЭ — бросок захватом разноименной руки сверху.

ИДЗОРИ- бросок захватом ног с нырком.

СОТОКОМАТА — бросок захватом одноименного бедра (или подколенного сгиба) снаружи (при выраженной односторонней стойке противника).

КИРИКАЭСИ — подсад бедром.

МИТОКОРОДЗАМЭ - зацеп изнутри под разноименную ногу с упором головой в грудь (или живот) противника и захватом рукой разноименного бедра снаружи

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

КАСАНИЯ ПРОТИВНИКА ПЛОЩАДИ ДОХЁ

ТОТТАРИ - выведение из равновесия вперед-вниз захватом руки противника одноименной рукой за запястье, а другой рукой под плечо снаружи-снизу.

МАКИОТОСИ- выведение из равновесия в сторону захватом туловища и руки.

АБИСЭТАОСИ- сбивание противника весом своего тела при обоюдном захвате.

УВАТЭХИНЭРИ— скручивание захватом маваси сверху руки противника и туловища из под его руки.

СУСОТОРИ — бросок захватом за разноименный голеностоп снаружи.

СОТОМУСО — бросок захватом разноименной руки противника с блокировкой другой рукой его одноименного бедра снаружи.

ИШЮНДЗЭОИ- бросок через спину захватом руки на плечо.

СУКУИНАГЭ—бросок через спину захватом туловища рукой.

ЯГУРАНАГЭ — подсад под разноименную ногу при обоюдном захвате маваси.

КЭКАЭСИ — подсечка изнутри под одноименную ногу с выведением из равновесия опорной ноги.

КЭТАГУРИ- подсечка изнутри под одноименную ногу со скручиванием в сторону во время стартового движения.

СУСОХАРИ— подсад под разноименное бедро с толчком противника в грудь и захватом руки.

ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Комбинаций однонаправленные:

КЭТАГУРИ- СУ САХАРИ.

Комбинации разнонаправленные:

ИППОНДЗЕОРИ- КЭТАГУРИ.

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий.

ТАКТИКА УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ



Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Совершенствование техники и тактики в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

### **Тактическая подготовка (19 часов)**

Совершенствование проведения технико-тактических действий. Тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. Применение комбинаций «коронных» приемов в поединке.

Применение изученной техники в условиях соревнований. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос), оценка обстановки — сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка — состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка — победить, не дать победить противнику).

Распределение сил на все соревнование. Разминка, настройка.

#### **ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ**

Комбинации однонаправленные: ЦУКИТАОСИ- АКИТАОСИ.

Комбинации разнонаправленные: КОТЭНАГЕ- МИТОКОРОДЗАМЭ.

#### **ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА**

Сбор информации о сумоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков сумоистов, показатели техники и тактики. 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. Учет условий проведения соревнования.

#### **САМООБОРОНА**

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

### **Теоретическая подготовка (18 часов)**

**Физическая культура и спорт.** Роль ФК и С в формировании личности человека.

Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

**Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.** Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

**Психологическая подготовка.** Системные волевые качества личности.

**Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.** Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

**Правила вида спорта.** Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

**Режим дня и питание обучающихся.** Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

**Физиологические основы ФК и С.** Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

**Учет соревновательной деятельности.** Классификация и типы спортивных соревнований.

**Оборудование, спортивный инвентарь.** Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход, хранение. Подготовка спортивного инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

**Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.** Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

## **Психологическая подготовка (19 часов)**

### **Волевая подготовка**

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний сумоиста. Методы снижения тренировки - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым сумоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

## **Нравственная подготовка**

Социальная среда и формирование у сумоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

## **Инструкторская и судейская практика (28 часов)**

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи-коми», проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований в качестве уголовного судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

## **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (28 часов)**

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

## **Участие в спортивных соревнованиях (37 часов)**

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

### ***Анализ соревнований***

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки сумоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

### 3.1.5. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства

#### Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки	Месяц												
	Часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	375	29	29	33	27	33	28	36	36	32	36	29	27
Специальная физическая подготовка	312	24	24	30	24	30	24	24	30	24	30	24	24
Техническая подготовка	349	28	28	28	30	34	31	26	35	28	33	25	23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	4	4	5	4	5	4	2	5	4	5	4	4
Инструкторская и судейская практика	50	4	4	10	4	4	2	0	4	4	4	6	4
Медицинские, медико-биологические и восстановительные	50	3	3	6	3	6	3	8	6	0	6	0	6
Участие в спортивных соревнованиях	62	4	4	8	4	8	4	0	4	4	6	8	8
<b>Общее количество часов в год, из расчета 52 недели</b>	<b>1248</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>96</b>	<b>96</b>

#### Общая физическая подготовка (375 часов)

##### Практические занятия

Общеразвивающие упражнения, способствующие совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих сумоисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

#### Специальная физическая подготовка (312 часов)

Упражнения, способствующие совершенствованию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие совершенствованию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники сумо.

Совершенствование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

### **Техническая подготовка (349 часов)**

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

УВЛТЭДАСИНАГЭ — выведение из равновесия вперед-вниз захватом маваси сзади сверху руки противника — захват уватэмаваси.

КАИНАХИНЭРИ- выведение из равновесия в сторону захватом руки противника.

СИТАТЭХИНЭРИ — скручивание захватом разноименной руки снизу и маваси из-под руки противника - захват ситатэмаваси.

КАКЭНАГЭ - подхват изнутри под разноименную ногу с захватом маваси и разноименной руки.

СЮМОКУДЗОРИ — бросок через плечи назад, нырком с захватом одноименного бедра изнутри.

ГАСУКИДЗОРИ - сваливание противника назад захватом на «мельницу».

### **Тактическая подготовка (17 часов)**

Выбор тактических действий против конкретного противника.

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

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

#### ***Тактика ведения поединка***

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом удержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на края татами.

Тактика участия в соревнованиях.

### **Теоретическая подготовка (16 часов)**

***Олимпийское движение. Состояние современного спорта.*** Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.

***Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.*** Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае

возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

**Профилактика травматизма.** Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

**Психологическая подготовка.** Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовленности обучающихся.

**Учет соревновательной деятельности.** Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Дневник самоконтроля. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочных и соревновательной деятельности.

**Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс.** Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегрированный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

**Спортивные соревнования.** Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений.

**Восстановительные средства и мероприятия.** Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; 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 средств восстановления.

### **Психологическая подготовка (17 часов)**

#### *Волевая подготовка*

Упражнения, способствующие развитию и совершенствованию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.

Упражнения для развития и совершенствования «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

#### *Нравственная подготовка*

Формирование нравственного сознания, развитие и совершенствование способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть, обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка), состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты - зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

### **Инструкторская и судейская практика (50 часов)**

Участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (50 часов)**

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки сумоистов, начиная с тренировочного этапа, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);
- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами Училища, исходя из решения текущих задач подготовки

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: кандидат в мастера спорта.

### Участие в спортивных соревнованиях (62часов)

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

#### *Анализ соревнований*

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки сумоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

### 3.1.6. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа высшего спортивного мастерства

#### Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа высшего спортивного мастерства

Виды подготовки	Месяц	ян ва рь	фе вр аль	ма рт	ап ре ль	ма й	ию нь	ию ль	ав гу ст	се нт ябрь	ок тя брь	но ябрь	де ка брь
	Часы												
Общая физическая подготовка	500	34	44	49	37	45	38	44	50	38	50	35	36
Специальная физическая подготовка	349	27	25	33	27	33	28	32	32	25	34	27	26
Техническая подготовка	500	38	37	47	41	53	40	36	51	38	48	35	36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	66	4	4	5	4	5	5	4	5	6	8	8	8
Инструкторская и судейская практика	66	5	6	8	5	6	5	4	6	5	6	5	5
Медицинские, медико-биологические и восстановительные	83	8	6	6	8	6	6	8	10	6	8	6	5
Участие в спортивных соревнованиях	100	12	6	12	6	12	6	0	6	10	6	12	12
<b>Общее количество часов в год, из расчета 52 недели</b>	<b>1664</b>	<b>128</b>	<b>128</b>	<b>160</b>	<b>128</b>	<b>160</b>	<b>128</b>	<b>128</b>	<b>160</b>	<b>128</b>	<b>160</b>	<b>128</b>	<b>128</b>

### Общая физическая подготовка (500 часов)

#### *Практические занятия*

Общеразвивающие упражнения, способствующие совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих сумоисту проявлять быстроту, ловкость, силу.



Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

### **Специальная физическая подготовка (349 часов)**

Упражнения, способствующие совершенствованию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие совершенствованию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники сумо.

Совершенствование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

### **Техническая подготовка (500 часов)**

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

УВЛТЭДАСИНАГЭ — выведение из равновесия вперед-вниз захватом маваси за дисверху руки противника — захват уватэмаvasи.

КАИНАХИНЭРИ- выведение из равновесия в сторону захватом руки противника.

СИТАТЭХИНЭРИ — скручивание захватом разноименной руки снизу и маваси из-под руки противника - захват ситатэмаvasи.

КАКЭНАГЭ - подхват изнутри под разноименную ногу с захватом маваси и разноименной руки.

СЮМОКУДЗОРИ — бросок через плечи назад, нырком с захватом одноименного бедра изнутри.

ГАСУКИДЗОРИ - сваливание противника назад захватом на «мельницу».

### **Тактическая подготовка (22 часов)**

Совершенствование тактических действий против конкретного противника.

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

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

#### ***Тактика ведения поединка***

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания.

Модель поединка с учетом удержания технико-тактических действий в эпизодах

поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на края татами.

Тактика участия в соревнованиях.

### **Теоретическая подготовка (22 часов)**

**Социальные функции спорта.** Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта: воспитательная, оздоровительная, эстетическая. Функция социальной интеграции и социализации личности.

**Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.** Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

**Воспитание в спорте.** Задачи, содержание пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере ФК и С. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое и эстетическое воспитание.

**Психологическая подготовка.** Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовленности обучающихся.

**Учет соревновательной деятельности.** Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Дневник самоконтроля. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочных и соревновательной деятельности.

**Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс.** Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегрированный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

**Спортивные соревнования.** Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений. Спортивные результаты. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающаяся по результатам соревновательной деятельности.

**Восстановительные средства и мероприятия.** Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; 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 различных средств восстановления. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

### **Психологическая подготовка (22 часов)**

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующих ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает психологические изменения в организме сумоиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. Кроме того, приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально психологическими особенностями личности спортсмена. Они возникают в сознании в виде мыслей, чувств и психологических состояний. Для этого нужно включить в тренировку отдельные задания:

- проводить учебно-тренировочные схватки с высокой интенсивностью с малым промежутком времени между схватками;
- проведение 2-3 поединков с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Воспитание смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха.

Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого ведения поединка со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактики поединка, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером спортсмену некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

Дезактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к спортсменам со слабой и подвижной нервной системой. Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов.

### **Инструкторская и судейская практика (66 часов)**

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (83 часов)**

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки сумоистов, начиная с тренировочного этапа, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);

- подвижные игры (в периоды активного отдыха);  
- посещение бассейна (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);  
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);

- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами Училища, исходя из решения текущих задач подготовки

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: мастер спорта Российской Федерации.

### **Участие в спортивных соревнованиях (100 часов)**

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

#### ***Анализ соревнований***

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки сумоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

## **3.2. Подвижные игры в зале сумо**

1. Игры, вырабатывающие «навык перемещений»: игры, в основе которых лежат бег и прыжки.

2. Игры, вырабатывающие «навык владения собственным телом»: игры на ловкость, проворство, равновесие.

3. Игры, вырабатывающие «навык работы со спортивными снарядами»: игры на «перенос» и игры с маленькими, спортивными и набивными мячами.

4. Игры, вырабатывающие «навык работы при оказании сопротивления: игры «единоборства» и «борьба».

Для каждой игры обозначен возраст, для которого ее рекомендуется проводить.

#### **Игры, вырабатывающие «навык перемещений»**

##### ***«Лабиринт»***

Игроки строятся в несколько рядов; расстояние между которыми — две вытянутые руки; они поднимают руки в стороны, образуя таким образом цепочки.

2 игрока (А и В) находятся вне этого построения, А ловит В и при этом ни один из них не должен разорвать цепочку или пробежать под ней.

По сигналу преподавателя игроки, образуя лабиринт, поворачиваются направо или налево, чтобы выстроить новые цепочки перпендикулярные первоначальным и таким образом предоставить место для преследования.

Примечание: сигнал для изменения направления дается только тогда, когда тот игрок, которого догоняют, рискует быть пойманным. Рекомендуется часто менять игроков.

#### ***«Лиса и заяц»***

Ученики образуют круг, встав по два человека: впереди первый номер, за ним игрок номер два, расстояние между парами произвольное.

«Лиса» (преследующий) и «заяц» (преследуемый) находятся в внешней стороны круга. Если «зайцу» грозит опасность, он становится впереди пары и тогда второй номер этой пары становится преследуемым.

Примечание: не колеблясь заменяйте «лису», если игрок слишком долго ловит «зайца».

#### ***«Орел» или «Решка»***

Игроки разбиваются на команды, выстраиваются посередине ковра на расстоянии приблизительно одного метра спиной друг к другу.

Одна команда называется «орел», другая - «решка».

Каждый раз, когда преподаватель произносит одно из этих слов, названная команда убегает на свою половину, тогда как члены другой команды делают пол-оборота, стараясь коснуться одного из противников, прежде чем он достигнет цели.

В игре дается несколько попыток, принося каждой команде столько очков, сколько было попыток.

#### ***«Челнок»***

Игроки строятся у стартовой линии в колонну по одному. Перед этой линией мелом начерчены три маленьких круга.

За линией, рядом с каждой командой находится по три мяча.

По сигналу первый номер каждой команды берет один мяч и кладет его в первый круг, затем возвращается за вторым и кладет его во второй круг, затем за третьим, чтобы положить его в третий. После этого он возвращается к стартовой линии и передает эстафету следующему игроку, который таким же образом бежит за мячом из первого круга, возвращает его на место и т.д.

Примечание: круги на ковре постоянно отодвигать все дальше от стартовой линии.

Вариант: пробежку можно делать стартуя к 1 кругу на четвереньках; ко 2-му — на левой ноге; к 3-му - на правой ноге.

#### ***«Эстафета между противоположными кругами»***

Игроки сидят в колонне между двумя линиями на расстоянии 2—3 м. Перед этими линиями и позади нарисованы два маленьких круга. В круги, нарисованные перед линией, положить три мяча.

По сигналу первый номер каждой команды встает и бежит за мячом, берет его и кладет в круг, нарисованный за его колонной, затем бежит за вторым и третьим. После этого он возвращается на свое место, чтобы передать эстафету второму номеру, который действует в обратном порядке и т.д.

### **Игры, вырабатывающие «навык владения собственным телом»**

#### ***«Свободный узел»***

Игроки разбиваются по три человека, два из них садятся друг против друга; каждый держит конец пояса, образующего кольцо.

С одной стороны пояса лежит теннисный мяч, с другой стороны находится третий игрок, который должен попытаться взять мяч, просунув руку в кольцо, а два других игрока попытаются быстро стянуть его, чтобы захватить эту руку.

Дать несколько попыток, затем заменить игроков.

#### ***«Тоннель»***

Команды выстраиваются в колонну, игроки стоят, раздвинув ноги, вытянутые руки лежат на плечах впереди стоящего. По сигналу последний игрок из каждой колонны становится на четвереньки и начинает продвигаться между ногами своих товарищей; выбравшись из тоннеля, он выпрямляется и поднимает руку», подавая следующему сигнал старта и т.д.

Победителем становится та команда, чей игрок № 1 занял свое место впереди колонны.

#### ***«Белые и красные»***

Игроки делятся на две команды, построенные в линию на противоположных концах ковра; ковер делится на две части мелом или поясами, уложенными концом к концу.

По сигналу, например, «белые» игроки этой команды подбегают к средней линии и ложатся ничком на живот лицом к площадке «красных».

По второму сигналу «красные», уже игроки этой команды выбегают со своей территории, чтобы попытаться коснуться «белых», которые поднимаются и убегают.

Здесь требуется частое чередование.

Игроки, которых коснулся противник, становятся пленниками или дают одно очко команде противника.

Примечание: если ковер небольшой, задача преследуемых становится сложнее, поэтому им можно дать фору, предложив, например, преследователям на старте сидеть в позе «портняжки».

Если площадь ковра позволяет, преподаватель может встать позади лежащих игроков и подать лишь один сигнал для преследователей, а их старт послужит сигналом для преследуемых.

### **«Эстафета пояс»**

Команды выстраиваются в колонну за стартовой линией. По сигналу первый игрок каждой команды развязывает свой пояс, кладет его на пол, затем бегом пересекает ковер, огибает отметку и возвращается на свое

место. Потом он поднимает пояс и должен его правильно завязать прежде, чем передать эстафету следующему игроку.

Примечание: необходимо назначить судью, чтобы он проверял, правильно ли завязан пояс.

### **«Бесшумный проход»**

Игроки делятся на небольшие по составу команды, которые соревнуются между собой попарно: одна команда располагается посередине ковра, ноги игроков расставлены, глаза завязаны. Игроки противоположной команды, стартуя от края ковра, должны достичь другого конца, пройдя между ногами своих соперников так, чтобы их не задеть.

«Слепые» игроки могут наклониться, чтобы дотронуться до игрока, который проходит, но если при этом они никого не касаются, то при каждом наклоне их команда теряет одно очко.

### **Игры, вырабатывающие навык работы со спортивными снарядами**

#### **«Наездники-искатели»**

Игроки становятся в круг парами: «лошадь» с внутренней стороны, «наездник» с внешней. В центре круга «наездники» кладут свои пояса.

В начале игры все «наездники» садятся «верхом на лошадь». По сигналу они спрыгивают на пол, проползают между ногами своего партнера и бегут за поясом. Выигрывает тот, кто первым правильно завязал свой пояс и сел «верхом на лошадь». (Преподаватель проверяет, правильно ли завязан пояс)

Сыграв игру несколько раз со сменой ролей, сложить очки каждой команды, чтобы определить победительницу.

Примечание: как и в любой игре на «перенос», нужно правильно подбирать игроков в пары. **«Передача мяча»**

Игроки становятся в круг и перекидывают друг другу мяч сначала в одном направлении, потом в другом. Сигнал подает преподаватель.

Вариант: игру можно немного усложнить, введя в игру два мяча с диаметрально противоположных концов, при этом игроки должны постараться первым мячом «догнать»второй.

#### **«Передача мяча с центральным игроком»**

Та же игра, но один игрок становится в центре и передает мяч каждому из своих партнеров, который получает его и отправляет обратно.

Развивать сначала точность, затем скорость.



Вариант: та же игра, но с двумя мячами и двумя пасующими в центре соревнование на скорость; второй мяч должен «догнать» первый.

### **«Мяч — Хронометр»**

Игроки разбиваются на две равные команды; одна команда становится в круг, другая выстраивается в колонну с внешней стороны круга, на расстоянии 2-3 м. В руках первого номера команды, стоящей в круге, маленький мячик или легкий набивной мяч.

По сигналу первый номер команды, построенной в колонну, бежит по кругу и, возвращаясь, передает эстафету второму номеру. В то же время первый номер в команде «метателей» передает мяч своему соседу (слева или справа), который передает мяч следующему и т.д. Когда мяч возвращается к первому номеру, отмечается время.

Мяч циркулирует до тех пор, пока последний игрок не пробежит по кругу. Тогда подсчитывают «часы» (число полных кругов) и минуты (число передач после последнего полного «часа»), например: 6 ч + 3 м = 6 полных кругов + 3 паса.

Затем перестановка команд.

Победительницей становится команда, которой потребовалось меньше времени.

### **«Мухи»**

Игроки становятся в круг, руки берут в «замок» перед грудью, образуя «ловушку для мух». В центре круга стоит преподаватель с мячом в руках и бросает его любому из игроков наугад; каждый раз, когда игрок получает и точно отправляет мяч обратно — «муха попала в ловушку».

Первый, кто набрал 10 очков становятся победителем.

Но «муха улетает», если игрок разводит руки, тогда как преподаватель сделал обманное движение, как бы намереваясь ему передать мяч.

### **«Мяч - Тоннель»**

Участники строятся в колонны с равным числом игроков. В каждой команде игроки стоят в положении — «ноги шире плеч», а руки кладут на плечи впереди стоящего.

В руках первого номера из каждой команды набивной мяч.

По сигналу он наклоняется вперед и пробрасывает мяч между ногами своих партнеров; последний игрок ловит его, затем бежит и становится впереди колонны, чтобы в свою очередь передать набивной мяч и таким образом до тех пор, пока первый номер не станет на свое место.

Победительницей становится та команда, которой удастся это сделать первой.

## **Игры, вырабатывающие навык работы при оказании сопротивления**

### **«Рыболовная верша»**

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая их руки. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

#### ***«Борьба с поясами»***

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам, заработать это очко.

Примечание: начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4-х человек.

#### ***«Борьба с использованием поясов»***

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину ковра. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечание: платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

#### ***«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»***

Та же игра, но обе команды выстраиваются напротив друг друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

#### ***«Чертов мост»***

Игроки становятся по краю ковра, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

## **4. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СУМО»**

### **4.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по 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 СШ «Протвино», при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Годовой учебно-тренировочный план формируется тренером-преподавателем ежегодно, для каждой учебной группы.

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.

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.

### **4.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и 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".

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.**

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в спортивном зале, спортивной площадке возлагается на тренера.

#### **Общие требования безопасности:**

1. К занятиям сумо допускаются лица, имеющие медицинский допуск к тренировочному процессу и прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. Опасные факторы – это фактор воздействие, которого на спортсмена в определенных условиях может привести к травме:
  - травма при выполнении упражнений на неисправленных спортивных снарядах, спортивном инвентаре;
  - травма при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
  - травмы в результате контакта с незащищенными металлическими предметами, стенами, оборудованием.
4. Тренировочные занятия по сумо должны проводиться в спортивной экипировке, предусмотренными правилами.
5. Спортивный зал должен быть обеспечен медицинской аптечкой, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
7. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила проведения занятий по сумо, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

### **Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:**

1. Тренер должен прийти за 10-15 мин. до начала занятий, по расписанию.
2. Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера и у занимающихся.
3. Тренер должен проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования, проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

### **Требования безопасности во время тренировочных занятий:**

1. Не начинать тренировочное занятие и выполнение упражнений без тренера и его помощника.
2. Соблюдать дисциплину, рекомендуется избегать столкновения во время исполнения упражнений.
3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.
4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера.
5. Выполнять упражнения, которые определены тренером.
6. При плохом самочувствии или получении травмы занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
7. Запрещается пользоваться без ведома тренера техническими средствами, находящимися в зале.

### **Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:**

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Проверить исправность инвентаря.
3. Тщательно проветрить спортивное помещение.
4. Переодеть спортивную форму и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При появлении во время занятия боли в руках или ногах, покраснения кожи, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
3. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
4. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из спортивного

объекта через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **5.1. Материально технические условия реализации Программы**

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 N 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 N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 13);

обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 14,15);

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.



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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество</b>
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

Таблица 14

№ 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 суставов)	штук	10

Таблица 15

### 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)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Пояс для сумо (маваси)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Трико борцовское(для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Шорты облегчающие (для мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## **5.2. Кадровые условия реализации Программы**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и 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 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).

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).

## **5.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Антонов Б.М., Свищев И.Д., Песоченский В.Ю. Циклаури С.В. Сумо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. 112с.

- 2.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 3.Матвеев Л.И. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Морачева Л. М. , Праотцев С. В. , Цвиров А. Е. Основы сумо. – М. : ЗАО «Япония сегодня». – 2001.-77с.
5. Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 года № 963 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сумо»».
- 6.Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курашина. - М.: Советский спорт, 2003.
- 7.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». - М.: «Академия», 2002. - 480 с.

#### **Интернет – ресурсы**

1. Официальный сайт министерства спорта РФ <https://rossumo.ru/>
2. Официальный сайт Российского антидопингового агентства «РУСАДА»
3. Сумо. Традиции и современность японской борьбы <http://www.japan-sumo.ru/>
4. <http://www.rusada.ru/> Библиотека международной спортивной информации (<http://bmsi.ru/doc/>) Электронная библиотека (<http://www.bibliofond.ru/>)
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/press/>)
6. Теория и методика физического воспитания спорта (<http://www.fizkulturai sport.ru/vidy-sporta/borba/174-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmenovv-thekvondo.html?showall=1>)
7. РУСАДА. За честный и здоровый спорт: (<http://rusada.ru/>)

## 6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Для групп ЭНП <u>Теоретическое изучение:</u> Ознакомление с правилами вида спорта «сумо». Команды (жесты) спортивны судей. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	В течении года
		Для групп УТЭ до 3-х лет <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.	В течение года
		Для групп УТЭ св 3-х лет <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря.	В течении года
		ЭССМ <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований.	В течении года
		ЭВСМ <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	УТЭ <u>Практическое изучение:</u> Освоение навыков организации проведения учебно-тренировочного занятия, в качестве	В течении года

		<p>помощника тренера. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.</p> <p><u>ЭССМ</u>  <u>Практическое изучение:</u> Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.  Формирование навыка наставничества.</p> <p><u>ЭВСМ</u>  <u>Практическое изучение:</u> Организация и руководство группой. Составление конспектов учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.  Формирование склонности к педагогической работе.</p>	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Физкультурно-массовые мероприятия:  «День защиты детей»  «День физкультурника»  «День знаний»  «Фестиваль борьбы»  Осенний кросс</p> <p>Беседы:  «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна- когда она безопасна»  «Здоровье- это здорово»  «Полезный разговор»</p>	<p>июнь  август  сентябрь  октябрь  октябрь</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><u>Теоретическое изучение:</u>  Применение восстановительных мероприятий – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины.  <u>Практическое изучение:</u> Ведение дневника самоконтроля спортсмена.  Применение восстановительных мероприятий –душ, баня, водные процедуры, массах, самомассаж.</p>	В течении года

		Соблюдение рационального, сбалансированного питания, водный контроль. Витаминация.	
2.3.	Профилактика травматизма	Беседы: Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. Практическое изучение: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.	в течении года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая  Практическая подготовка: Проведение физкультурно-массовых мероприятий  Участие в спортивных мероприятиях  Встречи с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы	Беседы: подготовка «Наш дом- Россия» «Война-печальной слова нет» Ознакомление Государственными символами России «Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне»; Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; «Мы помним тебя, Беслан» Проведение мероприятий предусматривает Государственные символами России Всероссийские соревнования по сумо на призы Вооруженных сил Российской Федерации. Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений. Участие в спортивных соревнованиях.	в течении года  май  февраль  сентябрь  июнь  в течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка:	Формирование умений и знаний способствующих достижению высоких спортивных результатов; Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, Формирование нравственного воспитания, толерантности, взаимоуважения; Правомерное поведение болельщиков, отношение к сопернику; Расширение общего кругозора обучающихся: посещение экскурсий (зал спортивной славы ГУОР), музеев, походы	в течении года

5.	Лекционно-просветительная работа со спортсменами	<p>Беседа о информационной безопасности и зависимости</p> <p>Участие в международных соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях на международных соревнованиях</p> <p>Правила поведения во время соревнований по видам спорта. Ответственность за правонарушения</p> <p>Беседа «Права, обязанности и ответственность пассажиров в на наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)»</p>	в течении года
6	Работа с тренерами	<p>Проведение тренерских советов по теме: «Методика воспитательно-профилактической работы в группах. Профилактика и предупреждение асоциального поведения спортсменов»</p> <p>Организация летней-оздоровительной компании для обучающихся</p>	<p>январь</p> <p>май</p>
7	Работа с родителями	<p>Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса</p> <p>Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков».</p> <p>Совместная деятельность родителей и спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умственное развитие</li> <li>-воспитание нравственной культуры</li> <li>-воспитание эстетической культуры</li> <li>-воспитание физической культуры и здорового образа жизни</li> <li>-воспитание трудолюбия и профориентация</li> </ul>	в течении года



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

<b>Содержание мероприятия</b>	<b>Сроки реализации</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по соответствующему виду или виду спорта	Ежегодно январь	Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале
Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	Ежегодно январь	Инструктаж
Памятка для тренера, спортсмена, родителя	Ежегодно январь	Инструктаж
Понятие о допинге	Январь на этапе НП,ТЭ	Лекция
Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; Виды нарушений антидопинговых правил;	январь родителям	Курс РУСАДА
Виды антидопингового обеспечения	Февраль на этапе НП,ТЭ	Лекция
Медицинские последствия после применения допинга	Март на этапе НП, ТЭ	Лекция
Этические аспекты применения допинга	Апрель на этапе НП, ТЭ	Беседа
День чистого спорта	Апрель, НП, ТЭ	Конкурс
Запрещенный список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление списка	На этапе ССМ, ВСМ	Лекция
Процедура допинг контроля	Май на этапе ТЭ, ССМ, ВСМ	Лекция
Программа для спортсменов сборных команд РФ	Сентябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАДА
Программа для дисквалифицированных спортсменов	Октябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАДА
Правила оформления запросов на терапевтическое использование; Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил	Декабрь родителям	Курс РУСАДА
Психолого-педагогические методы контроля за состоянием и поведением ребенка	По необходимости родителям	Беседа
Сертификация спортсменов (начиная с тренировочных групп)	1 раз в год	Онлайн-обучение РУСАДА на сайте <a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a>

Участие в образовательных семинарах	По назначению	Семинары
-------------------------------------	---------------	----------

### Приложение 3

## Медико-биологическое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Приложение к Порядку 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)", утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. N 1144н

I. Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Категория контингента	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
-----------------------	----------------------	-------------------	--	------------

Лица, занимающиеся физической культурой, массовым спортом, студенческим спортом, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (базовый уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, лица, желающие заняться физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (медицинский осмотр)

Лица, занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья.  Врач по спортивной медицине	Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых приказами Минздрава России. Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений для допуска лиц с Установленной первой или второй группой здоровья к некоторым видам спорта, программа которых	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-установлен специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа медицинского осмотра для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части
---	--------------------	---	---	---

	включает повышенные нагрузки и соответствующие риски для здоровья (согласно раздела II настоящего приложения, графы «тренировочный этап»). Определение допуска к занятиям	проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальным и нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.
Врач по спортивной медицине(в случае установления III или IV группы здоровья)	Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы). Электрокардиография (далее - ЭКГ) Эхокардиографическое исследование (далее - ЭхоКГ) по медицинским показаниям Стресс-ЭхоКГ(под нагрузкой) по медицинским показаниям Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений Определение допуска к занятиям	Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы). Электрокардиография (далее - ЭКГ) Эхокардиографическое исследование (далее - ЭхоКГ) по медицинским показаниям Стресс-ЭхоКГ(под нагрузкой) по медицинским показаниям Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений Определение допуска к занятиям

Лица, занимающиеся спортом на этапах спортивной подготовки, и лица, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (углубленное медицинское обследование)

Лица, занимающиеся спортом на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), лица, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования	1 раз в 12 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог (по показаниям) Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспаргатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевого кислоты, креатинин, общий белок;	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, (по функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может
---	--------------------	--	---	---

			<p>фосфор, натрий, кальций, изменяться в калий, железо) зависимости от Клинический анализ мочи вида нарушения Антропометрия Скрининг здоровья в части на наличие сердечно-проведения сосудистых заболеваний функциональной (опросники и протоколы). диагностики, ЭКГ, ЭхоКГ Стресс-нагрузочных проб ЭхоКГ(под нагрузкой) (по и специфике показаниям) обследований у Холтеровское врачей-мониторирование (по специалистов. показаниям) Выбор и Spiрография, содержание Флюорография или методов рентгенография легких (с обследования 15 лет, не чаще 1 раза в определяются год) Ультразвуковое индивидуальными исследование (далее - особенностями УЗИ) органов брюшной организма, полости, малого таза, наличием щитовидной железы. хронических, КТ/МРТ (по показаниям) рецидивирующих Нарастающий заболеваний (в том дозированный числе у нагрузочный тест (не родственников) и менее субмаксимального) рядом других в соответствии с факторов риска, методическими спецификой типа рекомендациями, физической сообразно с видом спорта, активности. У лиц характером и амплитудой с выполняемой интеллектуальным спортсменом работы, с и нарушениями целью: а) выявления при наличии жизнеугрожающих показаний могут состояний и имеющихся проводиться патологических дополнительные изменений; б) оценки консультации физической консультации врача-психиатра. работоспособности</p>	
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	<p>Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог Медицинский психолог/психотерапевт</p>	<p>Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4 свободный, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансфераз у (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК),</p>	<p>По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, (по функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с</p>

<p>т Врач по спортивной медицине</p>	<p>лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевая кислота, креатинин, общий белок, фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг врачей- на наличие сердечно- сосудистых заболеваний Выбор и (опросники и протоколы) ЭКГ, ЭхоКГ Холтеровское мониторирование (по показаниям) Стресс- ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям организма, Спирография Рентгенография легких (с хронических, 15 лет, не чаще 1 раза в год) КТ/МРТ (по показаниям). УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы (по показаниям) Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям)</p>	<p>ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфике обследований у врачей- специалистов. содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальным и нарушениями при наличии показаний могут от проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.</p>
--	---	---

Лица, занимающиеся спортом на этапе высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Уролог Дерматовенеролог Стоматолог Медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине	Дополнительные консультации врачей-специалистов (по показаниям)	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб
			Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая, но не ограничиваясь: кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4 свободный, тиреотропный гормон (ТТГ), аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), сердечная креатинфосфокиназа (МВ-КФК), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевого кислоты, креатинин, общий белок, фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Анализ крови на ВИЧ, вирусные и специфические гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы) ЭхоКГ Холтеровское мониторирование (по показаниям) Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям) Спирография Рентгенография легких (с рецидивирующими 15 лет, не чаще 1 раза в год) КТ/МРТ (по показаниям) УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа показаний могут	нагрузочных проб обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов ЭКГ(в покое в 12 отведениях) определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических заболеваний и год рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут

от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности  
Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям)  
Дополнительные консультации врачей специалистов (по показаниям) проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.

### **Порядок**

**медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

1. Настоящий Порядок регулирует вопросы организации медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

2. Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, является определение состояния здоровья, группы здоровья для допуска к указанным мероприятиям.

3. Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

4. Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, проводится по программам медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и массовым спортом, углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом на различных этапах спортивной подготовки, в сроки согласно приложениям № 1 и № 2 к Порядку 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) комплекса ГТО, утвержденному настоящим приказом, в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в организацию.

5. Допускается изменение программы медицинских осмотров и углубленных медицинских обследований для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, желающих пройти спортивную подготовку, желающих заниматься спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий спортом, в части количества, видов функциональных исследований, нагрузочных проб в зависимости от вида нарушения здоровья.

6. Медицинский осмотр лица, желающего заниматься физической культурой в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, проводится на основании результатов диспансеризации или профилактического медицинского осмотра<sup>1</sup>. В рамках медицинского осмотра лица, желающего заниматься физической культурой в организациях, дополнительно проводятся:

- антропометрия;
- оценка типа телосложения;
- оценка уровня физического развития;
- проведение электрокардиографии;
- проведение функциональных (нагрузочных) проб.

7. По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, определяется группа здоровья.

При проведении медицинского осмотра лица, желающего выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, лицам, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена I или II группа здоровья, либо основная медицинская группа для занятий физической культурой), врачом-терапевтом (врачом общей практики (семейным врачом) врачом-педиатром) оформляется соответствующее медицинское заключение с указанием группы здоровья.

Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена III группа здоровья или подготовительная медицинская группа для занятий физической культурой, для решения вопроса о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО должны пройти дополнительные обследования согласно настоящего Порядка и консультацию врача по спортивной медицине, который по результатам обследований решает вопрос о допуске указанного лица.

Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена IV группа здоровья, несовершеннолетние со специальной медицинской группой здоровья для занятий физической культурой к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО не допускаются.

Для решения вопроса о допуске к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья<sup>2</sup> направляются к врачу по спортивной медицине. Медицинское заключение о допуске инвалидов и лиц с ограниченными возможностями оформляется на основании наличия у лица установленной группы инвалидности / ограничения здоровья и в соответствии с методическими (клиническими) рекомендациями, с учетом состояния здоровья указанного лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также выполняемой группы и ступени комплекса ГТО соответственно возраста.

8. В случае выявления в ходе медицинского осмотра клинических симптомов и синдромов заболеваний (состояний), являющихся медицинскими противопоказаниями к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, к выполнению нормативов



испытаний (тестов) комплекса ГТО, проводятся дополнительные осмотры врачей-специалистов, лабораторные, функциональные и иные методы исследования.

9. Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО определяются в соответствии с методическими (клиническими) рекомендациями, с учетом состояния здоровья лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

10. По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях или к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях или к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию.

## План восстановительных мероприятий

Содержание мероприятия	Сроки реализации
<p>Восстановление функционального состояния организма и работоспособности</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание</p>	<p>Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка для групп ЭНП</p>
<p>Пульсометрия на тренировочных занятиях</p> <p><i>Методика</i></p> <p>позволяющая определить адекватность реакции организма занимающихся на величину выполненной физической нагрузки. Суть метода заключается в подсчете и анализе частоты сердечных сокращений (ЧСС) у занимающихся в различные периоды тренировки</p>	<p>Во время тренировочного занятия, соревнования для групп ЭНП-ЭВСМ</p>
<p>Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.</p>	<p>Перед тренировочным занятием, соревнованием для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения</p> <p><i>Средства</i> Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).</p>	<p>Во время тренировочного занятия, соревнования для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена</p> <p><i>Средства</i> Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный</p>	<p>Сразу после тренировочного занятия, соревнования для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Ускорение восстановительного процесса</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Локальный массаж, массаж мышц спины Душ - теплый/умеренно холодный теплый.</p>	<p>Через 2-4 часа после тренировочного занятия в группах ЭССМ и ЭВСМ</p>
<p>Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж</p>	<p>В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день для групп ТЭ-ЭВСМ</p>

<p>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Упражнения ОФИ восстановительной направленности.</p> <p>Сауна, общий массаж, душ</p>	<p>После микроцикла, соревнований для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Упражнения ОФИ восстановительной направленности.</p> <p>Сауна</p>	<p>После макроцикла, соревнований для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Обеспечение биоритмических процессов</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды</p>	<p>Перманентно для групп ТЭ-ЭВСМ</p>

## Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
ЭНП до 1 года (1 год обучения)	Физическая культура и спорт.	Январь, май, октябрь	Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Январь, сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Дневник самоконтроля. Его формы
	Самоконтроль в процессе занятий.	Январь	содержание. Понятие о травматизме. Занятия и основные правила закаливания.
	Закаливание организма.	май	Закаливание воздухом, водой, солнцем. История создания сумо. Борьба - старейший
	Краткий обзор развития сумо.	Апрель Ноябрь	вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Рациональное, сбалансированное питание.
	Режим дня и питание обучающихся.	Октябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
	Гигиенические основы ФК и С.	Февраль Июнь	Формы физической культуры и спорта. ФК
ЭНП свыше 1-го года (2 год обучения)	Физическая культура и спорт.	Январь, май, октябрь	как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. Соблюдение правил техники безопасности при
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Январь, сентябрь	проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Теоретические знания по технике выполнения элементов.
	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.	Март	Автобиографии выдающихся спортсменов в этом виде спорта. Чемпионы и призеры
	Краткий обзор развития сумо	Апрель Ноябрь	Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены Самарской области. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских
	Правила вида спорта.	Февраль, май, август, ноябрь	бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования, предъявляемые к
	Гигиенические основы ФК и С.	Февраль Июнь	оборудованию и инвентарю. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Расписание учебно-тренировочных занятий.
	Режим дня и питание обучающихся	Март	

ЭНП свыше 1-го года (3 год обучения)	Закаливание организма.	май	Занятия и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий.	Сентябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Январь, сентябрь	Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.
	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта	Апрель	Понятие о технических элементах вида спорта.
	Правила вида спорта.	Февраль, май, октябрь	Команды (жесты) спортивные судей. Понятийность. Классификация спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся. Оборудование и спортивный инвентарь.	Июнь	Роль питания в жизнедеятельности спортсмена
	Физическая культура и спорт.	Апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
ТЭ до 3 лет (1 -3 год обучения)		Февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль ФК и С в формировании личности человека.
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Январь, сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Зарождение олимпийского движения.
	История возникновения олимпийского движения.	Июль	Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Психологическая подготовка.		Характеристика. Общая психологическая подготовка. Базовые и волевые качества личности.
	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта. Правила вида спорта.	Апрель Август	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления, методика обучения. Метод использования слова.
	Режим дня и питание обучающихся.	Февраль, май, октябрь	Деление участников по возрасту и полу, весовым категориям. Права и обязанности участников соревнований Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях Расписание учебно-тренировочного процесса.
	Физиологические основы ФК и С	Март	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям Рациональное, сбалансированное питание
	Учет соревновательной деятельности	Июнь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Июнь	Структура содержания дневника обучающегося
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Ноябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на
ТЭ свыше 3 лет (4 год обучения)	Январь Сентябрь		

			соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).
	Физическая культура и спорт.	Январь	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Психологическая подготовка.	Март	Системные волевые качества личности
	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.	Июнь	Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Правила вида спорта.	Февраль	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	Режим дня и питание обучающихся.	Февраль	Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы ФК и С.	Октябрь	Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Влияние физической нагрузки на организм. Переутомление.
	Учет соревновательной деятельности	Июнь	Классификация и типы спортивных соревнований
	Оборудование, спортивный инвентарь	Март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход, хранение Подготовка спортивного инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
ЭССМ	Олимпийское движение. Состояние современного спорта	Май – июль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Январь Сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).
	Профилактика травматизма.	Февраль	Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Психологическая подготовка.	Март апрель июнь октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовленности обучающихся.
	Учет соревновательной деятельности.	Февраль	Классификация и типы спортивных соревнований. Дневник самоконтроля. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочных и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	Май, июль, ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегрированный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	Январь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений

	Восстановительные средства и мероприятия	Февраль, март, июль, август, декабрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; 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 средств восстановления.
ЭВСМ	Социальные функции спорта	Май – июль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта: воспитательная, оздоровительная, эстетическая. Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Январь Сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).
	Воспитание в спорте.	Февраль	Задачи, содержание пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере ФК и С. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое и эстетическое воспитание.
	Психологическая подготовка	Март апрель июнь октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовленности обучающихся
	Учет соревновательной деятельности	Февраль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Дневник самоконтроля. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочных и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	Май, июль, ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегрированный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования.	Январь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений. Спортивные результаты. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающаяся по результатам соревновательной деятельности.

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>Февраль, март, июль, август, декабрь</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; 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 различных средств восстановления. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>
--	---	---	---



**Календарный план спортивных и физкультурных мероприятий по виду спорта  
«сумо» на 2023 год**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование соревнования</b>	<b>Сроки и место проведения</b>
1	Первенство городского округа Самара по сумо среди мальчиков и девочек до 13 лет	январь, г. Самара
2	Первенство Самарской области по сумо среди юниоров и юниорок до 22 лет	11 февраля, г. Самара
3	Первенство городского округа Самара по сумо среди юношей и девушек до 15 лет	февраль, г. Самара
4	Всероссийские соревнования по сумо среди мужчин и женщин	17-17 февраля, г. Мытищи
5	Первенство Самарской области по сумо среди юниоров и юниорок до 24 лет	04 марта, г. Самара
6	Чемпионат Самарской области по сумо	11 марта, г. Самара
7	Первенство Самарской области по сумо среди юношей и девушек до 15 лет	18 марта, г. Самара
8	Чемпионат России по сумо	23-27 марта, г. Орел
9	Первенство России по сумо среди юниоров и юниорок до 24 и 22 лет	23-27 марта, г. Орел
10	Первенство Самарской области по сумо среди юношей и девушек до 17 лет	01 апреля, г. Самара
11	Первенство Самарской области по сумо среди юношей и девушек до 19 лет	08 апреля, г. Самара
12	Всероссийские соревнования по сумо среди юношей и девушек до 17 и 15 лет.	14-16 апреля, г. Серебрянные Пруды
13	Первенство Самарской области по сумо среди мальчиков и девочек до 13 лет	15 апреля, г. Самара
14	Первенство России по сумо среди юношей и девушек до 19, 17 и 15 лет	27 апреля - 01 мая, г. Орел
15	Всероссийские соревнования по сумо среди юношей и девушек до 19, 17 и 15 лет	25-29 мая, г. Симферополь
16	Всероссийские соревнования по сумо среди мужчин и женщин	30 июня - 03 июля, г. Владивосток
17	Всероссийские соревнования по сумо среди мужчин и женщин, юношей и девушек до 19 и 15 лет.	07-09 июля, г. Новороссийск
18	Всероссийские соревнования по сумо среди мужчин (мастерские соревнования)	25-28 августа, г. Кызыл
19	Всероссийские соревнования по сумо среди мужчин и женщин, юниоров и юниорок до 22 лет.	29 сентября - 02 октября, г. Казань
20	Областные соревнования на призы ОО "Самарская региональная Федерация Сумо" среди юношей и девушек до 15 лет	07 октября, г. Самара

21	Первенство городского округа Самара по сумо среди мальчиков и девочек до 13 лет (командные соревнования)	октябрь, г. Самара
22	Областные соревнования на призы ОО "Самарская региональная Федерация Сумо" среди юношей и девушек до 17 лет	14 октября, г. Самара
23	Гимназиада по сумо среди юношей и девушек до 19 и 17 лет	октябрь, г. Орел
24	Кубок Самарской области по сумо в абсолютной весовой категории	21 октября, г. Самара
25	Чемпионат Приволжского Федерального округа по сумо	27-30 октября, г. Казань
26	Кубок Самарской области по сумо (командные соревнования)	28 октября, г. Самара
27	Первенство Приволжского Федерального округа по сумо среди юниоров и юниорок до 24 и 22 лет	27-30 октября, г. Казань
28	Всероссийские соревнования по сумо среди юношей и девушек до 19 и 17 лет.	04 ноября, г. Москва
29	Первенство Приволжского Федерального округа по сумо среди юноши и девушки до 19, 17 и 15 лет	07-11 ноября, г. Дзержинск
30	Всероссийские соревнования по сумо среди мужчин и женщин, юношей и девушек до 15 лет.	10-12 ноября, г. Дзержинск
31	Первенство городского округа Самара по сумо среди юношей и девушек до 15 лет (командные соревнования)	ноябрь, г. Самара
32	Всероссийские соревнования по сумо среди девушек до 19 и 17 лет.	18 ноября, г. Москва
33	Всероссийские соревнования по сумо среди мужчин и женщин (мастерские соревнования)	01-03 декабря, г. Чехов