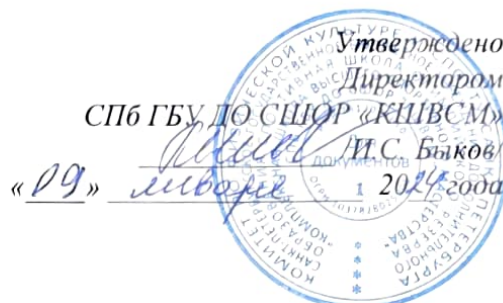


**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва  
«Комплексная школа высшего спортивного мастерства»**

Рассмотрена и согласована на заседании  
педагогического совета

«25» декабря 2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СУМО»**  
по этапам спортивной подготовки:  
этап начальной подготовки;  
учебно-тренировочный этап (спортивной специализации);  
этап совершенствования спортивного мастерства;  
этап высшего спортивного мастерства

**Программа разработана на основании:** Приказа Минспорта России от 09.11.2022 г. № 963 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сумо»; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 г. №1286.

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2-3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы-разработчики:  
Полянская М.Ю., инструктор-методист  
Смирнов И.Б., к.пед.н., заместитель директора  
по учебно-спортивной работе  
Вишнякова Ю.Ю., к.пед.н., доцент, инструктор-методист

## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сумо»

### I. Общие положения

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сумо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «сумо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных *Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сумо», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 г № 963*<sup>1</sup> (далее – ФССП).

**1.2.** Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «сумо»; совершенствование учебно-тренировочного процесса спортсменов различного уровня подготовленности в системе многолетней спортивной подготовки.

### II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо»

**2.1.** Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1, в соответствии с Приложением 1 к ФССП.

**Таблица 1**

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

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

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022, регистрационный № 71598).

Определяет **максимальную наполняемость** учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, *не превышающую двукратного количества обучающихся*, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (*Приказ Минспорта России «О особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки № 634 от 03.08.2022г»*).

В **приложении 1** представлены сведения о виде спорта и спортивных дисциплинах в соответствии с *Приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 28.06.2011 г. № 636 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»*.

**2.2. Объем Программы** представлен в таблице 2, в соответствии с Приложение 2 ФССП.

**Таблица 2**

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-936	832-1248	1040-1664

Программа рассчитана на 52 недели в году.

**Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия** при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе **начальной подготовки** – **двух часов**;
- на **учебно-тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации) – **трех часов**;
- на этапе **совершенствования спортивного мастерства** – **четырёх часов**;
- на этапе **высшего спортивного мастерства** – **четырёх часов**.

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

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

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядов нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсменов.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сумо» (*п. 46 Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении*

требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (зарегистрирован 05.04.2016, регистрационный № 41679).

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия:

- групповое занятие;
- занятия по индивидуальным планам;
- занятия по физической подготовке;
- занятия по теоретической подготовке;
- контрольные соревнования;
- официальные соревнования.

Все перечисленные виды (формы) обучения (организации занятий) могут являться составной частью содержания группового занятия в различных сочетаниях (за исключением официальных соревнований), а также использоваться в тренировочном процессе самостоятельно.

*Групповое занятие* занимает основное место при построении процесса подготовки спортсменов. Данный вид обучения имеет многокомпонентное содержание и включает разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером из-за их наибольшей эффективности.

*Индивидуальный урок* в системе подготовки спортсменов является самостоятельной формой организации учебно-тренировочного процесса. Он включает необходимые методы воздействия на процесс формирования состава средств ведения поединка и его индивидуализацию, технико-тактическую подготовленность (опорно-двигательный аппарат и психологическую сферу), помехоустойчивость и воспитание морально-волевых установок.

*Занятия по физической подготовке* - широко распространены в учебно-тренировочном процессе спортсменов на всех этапах годичного цикла спортивной подготовки. Объемы занятий по общей и специальной физической подготовке планируются достаточно продолжительными, так как именно физическая подготовленность спортсменов обеспечивает успешное технико-тактическое оснащение занимающихся.

*Контрольные и официальные соревнования* являются составной частью тренировочных воздействий, направленных на повышение уровня подготовленности спортсменов, реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса спортивного отбора и комплектования команд.

**2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия** представлены в таблице 3 в соответствии с Приложением 3 к ФССП.

**Таблица 3**

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочного мероприятия 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 подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочного мероприятия 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
1.2.	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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	---	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	---	---	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия комплексного медицинского обследования	---	---	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### **2.3.3 Спортивные соревнования**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификацией (Приказ Минспорта России от 11.01.2022г. № 6 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации» (с изменениями, внесенными Приказом Минспорта России от 17.05.2023г.)) и правилам вида спорта «сумо» для приобретения разностороннего соревновательного опыта(ФЗ №127-ФЗ от 30.04.2021 статья 34.4 п.2);

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях (медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»).

СПб ГБУ ДО СШОР «КШВСМ» (далее – КШВСМ), реализующая Программу, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (Приказ Минспорта России от 27.06.2022г. №541 «О внесении изменений в порядке финансирования за счет средств федерального бюджета физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.06.2021 № 446»).

В таблице 4 представлен объем соревновательной деятельности в соответствии с приложением № 4 к ФССП.

**Таблица 4**

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	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

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в КШВСМ, реализующей Программу ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом КШВСМ, реализующей Программу.

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

**В Приложении 2** к Программе представлен *годовой учебно-тренировочный план* спортивной подготовки по виду спорта «сумо» в КШВСМ.

**В Приложении 3** к Программе представлен *Календарный план воспитательной работы* по виду спорта «сумо» в КШВСМ.

**Главной целью воспитательной работы** является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием сумо, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсмена.

**В качестве основных задач** и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России, ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание* – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусмотренных спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (сумо), так и спортивного движения в целом.

Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

*Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:*

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя – и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсмена. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

**Методы воспитания** спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность.

Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него



требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях соревновательной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция коллектива, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо отвергнет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива – важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции в поведении занимающихся. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на его особенности (если они есть) личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в виде спорта, и вообще в жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. При этом, важным является согласованность тренера-преподавателя и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности, в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все

достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям сумо. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера-преподавателя к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких важных для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств спортсмена – одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях – наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у спортсменов.

В процессе многолетней подготовки спортсмена вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия – привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния спортсмена. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки

выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения задач, поставленных тренером-преподавателем.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он естественно принимает эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

#### **Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:**

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

#### **Для оценки используются общепринятые методы:**

- наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства и преследует следующие цели:

- ознакомление занимающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- освоение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основ антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**, составляется КШВСМ на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (*приложение № 4 к Программе*).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение употребления допинга в спорте и борьбу с ним включены мероприятия, направленные на предотвращение употребления допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение употребления допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Допинг (англ. doping, от англ. dore — применять наркотики) в спорте - это употребление запрещённых способов, методов или препаратов (в том числе биологически активных веществ), повышающих спортивные результаты. Применение допинга нарушает олимпийский принцип честной игры, поскольку ставит соперников в неравные условия, оказывает побочный эффект на организм. Для выявления его применяются специальные методы обнаружения.

Современная концепция борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Ежегодно ВАДА издаёт список запрещённых препаратов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

С общемедицинской точки зрения к допингам можно отнести любые вещества, которые в определённых условиях патологии временно усиливают физическую и психическую деятельность организма.

Сегодня принято считать, что допинг - сознательный приём вещества, излишнего для нормально функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью - искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

Борьба с допингом ведётся для обеспечения честности спортивных соревнований и для сохранения здоровья спортсменов.

В статьях Всемирного антидопингового кодекса (версия 4.0) выделяются следующие нарушения правил ВАДА:

- наличие запрещённой субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб антидопингового контроля;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о своём местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или другого лица;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсмену или иному лицу;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Основные запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Основные запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное - на 4 года или пожизненно.

Ознакомление спортсменов и тренеров-преподавателей с содержанием Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (*Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»*).

Антидопинговые мероприятия в ходе спортивной подготовки направлены на полноценное информирование спортсменов о запрещенных фармакологических препаратах, пищевых добавках. Важное значение имеют информирование спортсменов и тренеров-преподавателей о требованиях международной всемирного антидопингового агентства и его российском представительстве. Информирование спортсменов осуществляется путем личного общения с тренером-преподавателем и медицинским работником в повседневной тренировочной практике, путем размещения стендов с наглядной информацией в общедоступных местах КШВСМ. Медицинская служба КШВСМ при планировании закупок фармакологических препаратов должна строго придерживаться актуальных требований всемирного антидопингового агентства и ее российского представительства.

## 2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Соответствующие занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В рамках инструкторской практики, занимающиеся должны овладеть: умениями построить группу, отдать рапорт, провести строевые упражнения; найти ошибки в технике выполнения основных положений и передвижений; принятой терминологией и командным языком для построения, рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия (подготовительная часть, основная и заключительная часть).

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны уметь проводить разминку, участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем.

В группах начальной подготовки спортсмены должны понять трактовку тактических понятий: освоить судейство в своей группе. В первых соревнованиях выполняются обязанности секретаря, секундометриста, судьи. Для практики юные спортсмены привлекаются к судейству внутришкольных соревнований.

Что касается *судейской практики*, то вначале во время теоретических занятий дети знакомятся с правилами соревнований. Знакомятся также с жестами арбитров. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. В учебно-тренировочных группах спортсмены должны изучать правила соревнований и уметь судить в качестве арбитра, в том числе на первенстве КШВСМ в городских (районных) соревнованиях, товарищеские встречи и т.п. Спортсмены 4-го года подготовки должны знать полностью правила соревнований и уметь осуществлять практическое судейство. Спортсмены групп спортивного совершенствования и выше могут сдавать зачеты на соответствующие судейские категории. Для практики судейства они привлекаются к соревнованиям на первенство города, спортивных обществ и выше.

Данный вид деятельности проводится в рамках воспитательной работы и кратко представлен в *календарном плане воспитательной работы (приложение 3 к Программе)* и в полном объеме – в **таблице 5**.

**Таблица 5**

**Общий план инструкторской и судейской практики**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Информирование спортсменов о терминологии вида спорта, правилах соревнований	Систематически, начиная с этапа начальной подготовки	Тренер-преподаватель
2.	Изучение специальной литературы по виду спорта, официальных правил соревнований	Систематически	Спортсмены
3.	Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия, обучение отдельным приемам и действиям в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя.	По необходимости	Спортсмены, тренер-преподаватель
4.	Участие в судействе соревнований разного уровня (в зависимости от этапа спортивной подготовки)	В ходе соревнований городского и школьного уровней	Спортсмены, тренер-преподаватель
5.	Делегирование спортсменов КШВСМ для судейства соревнований в другие организации, ведомства	В ходе соревнований	Администрация КШВСМ, тренер-преподаватель, спортсмены

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

Данный вид деятельности проводится в рамках воспитательной работы и кратко представлен в *календарном плане воспитательной работы (приложение 3 к Программе)* и в полном объеме представлен в **таблице 6**.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих педагогических задач спортивной подготовки.

**Таблица 6**

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

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Медицинские и медико-биологические мероприятия</b>			
1	Периодический медицинский осмотр спортсменов	систематически	Медицинский отдел
2	Углубленное медицинское обследование спортсменов	1-2 раза в год	Медицинский отдел

<b>№ n/n</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
3	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки	систематически	Медицинский отдел, тренер-преподаватель
4	Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви	систематически	Медицинский отдел
5	Медико-фармакологическое сопровождение	В течение года	Медицинский отдел
		В период заболевания и/или реабилитации	
6	Контроль за рациональным питанием с использованием продуктов повышенной биологической ценности	Ежедневно	Спортсмен
		В период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Спортсмен, тренер-преподаватель, Медицинский отдел
<b>Восстановительные мероприятия</b>			
7	Применение поливитаминовых комплексов	По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
8	Использование различных видов массажа (классический, вибрационный, точечный)	По графику в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Спортсмен, тренер-преподаватель, массажист
		По назначению (травмы, реабилитация)	Медицинский отдел, тренер-преподаватель, спортсмен
9	Физиотерапевтические процедуры (в том числе ультрафиолетовое облучение и др.)	По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
10	Использование контрастных ванн и душа	Повседневно (общие рекомендации медицинского работника)	Спортсмен
		По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
11	Банные процедуры (посещение сауны)	1 раз в неделю	Спортсмен, тренер-преподаватель
		По назначению	Медицинский отдел, тренер-преподаватель, спортсмен
<b>Психологическая подготовка</b>			
12	Индивидуальные формы подготовки к состязаниям	в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	тренер-преподаватель, спортсмен
13	Включение когнитивных форм физических упражнений (развитие внимания, памяти и др.)	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	тренер-преподаватель, спортсмен
14	Обучение способности к самоконтролю и саморегуляции	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	тренер-преподаватель, спортсмен



**В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса** входит:

- **периодические** медицинские осмотры;
- **углубленное** медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- **дополнительные** медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- **врачебно-педагогические** наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- **санитарно-гигиенический контроль** режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- **медико-фармакологическое сопровождение** в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- **контроль за питанием** спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинские мероприятия проводятся медицинскими работниками КШВСМ в соответствии с медицинскими требованиями к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых *приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)*; а также в соответствии с *приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 26.08.2022, регистрационный № 69795)*.

**Восстановительные мероприятия обучающихся:**

- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);
- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов;
- мероприятия психологического характера;
- систематический контроль состояния здоровья спортсменов (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения);

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Планы применения восстановительных средств наиболее характерны для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Они разрабатываются непосредственными тренером-преподавателем в тесном взаимодействии со специалистами медицинской службы и призваны решать следующие основные задачи:

- поддержание оптимальной спортивной формы спортсмена;
- оптимальное использование спортивной фармакологии;
- восстановление после травм и заболеваний; профилактика травм и заболеваний.

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма спортсменов.

Установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются:

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;
- ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня;
- регулярность гигиенических процедур;
- комплексность воздействия восстановительных средств;
- организация сбалансированного питания.

Тренер-преподаватель на основе педагогических наблюдений оценивает эффекты от воздействия физических нагрузок на психическую сферу спортсмена, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий и тренируемых ситуациях.

Установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются:

- психическая реабилитация за счет применения средств физических упражнений;
- эффекты корригирующих физических упражнений;
- витаминизация;
- предупреждение травматизма;
- воздействие естественных факторов природы.

Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на:

- глобальные (охватывающие практически весь организм);
- локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата);
- общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

**Медико-биологическая система восстановления** предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

**На этапе начальной подготовки** проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

**На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования** вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное от учебно-тренировочных занятий время.

**Содержание психологической подготовки** спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышения уровня проявлений психических свойств спортсменов и морально-волевых качеств их личности, создание уверенности в собственных силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональным состоянием спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создается благоприятный эмоциональный фон и настроенность на максимальные усилия в соревнованиях.

Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки являются воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладание, решительности, смелости и других).

Решающее влияние на уровень психологической подготовленности оказывают соревнования за счет многокомпонентного содействия на психическую сферу участников. Спортсмен, участвуя в серии соревнований, преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед боями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

*Психолого-педагогическими методами* словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

*Средства и методы психологического воздействия:*

**На этапе начальной подготовки** используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части каждой тренировки совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Период предварительной подготовки отличается направленным формированием специальных умений, основанных на проявлении двигательных реакций. На занятиях с юными спортсменами сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировки, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп. Далее занимающиеся близки к началу пубертатного периода и поэтому у занимающихся может изменяться баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это часто становится причиной снижения двигательной памяти при выполнении комбинаций. Ухудшается пространственная точность движений, а также и целевая точность укола из-за некоторых потерь в координационных способностях. Еще не налажена точность в реакциях с взаимоисключающим

выбором, особенно в реакциях с торможением и переключением. Это происходит потому, что юные спортсмены еще трудно концентрируют внимание на объекте. Отмечается низкий самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допускаемых ошибок в упражнениях с тренером-преподавателем или партнером. Следует отметить, что уже к 10 годам дети способны проявлять волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поощряемые тренером-преподавателем волевые проявления спортсменов ускоряют освоение приемов и улучшают тренировочные эффекты. Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 10 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только на фоне увлеченности и устойчивого интереса. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания. Специализация двигательной тренировки приобретает направленность на повышения уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Важны также и упражнения, специализирующие ловкость в связи с возрастающими требованиями к координационным способностям. Необходимо также постепенно повышать объемы упражнений на развитие силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок с 11 и до 14 лет. Под стандартизацией главных разновидностей действий понимают их выполнение в упражнениях с партнером и индивидуальном уроке с соблюдением технических норм движения в пространстве и времени. При этом в используемых типовых и неожиданно изменяющихся ситуациях не должно быть резких отклонений в кинематике приемов, имея в виду стандарты начальных, промежуточных и конечных фаз движения. Подобные стандарты достигаются использованием разнообразных исходных положений оружия перед выполнением приемов, а также в условиях отступлений или сближений с партнером (противником), в том числе неожиданных.

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Виды контроля**

Целью контроля является оптимизация процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

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

В практике спорта принято выделять *три вида контроля*:

**1. Этапный контроль.**

**2. Текущий контроль.**

**3. Оперативный контроль.**

**Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль решает задачи оценки специальных знаний, умений и навыков спортсмена, уровня закрепления их. Периодическая проверка проводится *в виде контрольно-переводных нормативов* (1 раз в год), *проверки технической подготовленности* (по мере необходимости) и соревнований.

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями КШВСМ в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

**Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе тренировки и после нее, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Общая оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

### **Контроль общей физической и специальной физической подготовленности**

В процессе учебно-тренировочных занятий используется *этапный педагогический контроль* общей физической и специальной физической подготовленности спортсменов.

Данный вид контроля используется при проведении вступительных испытаний для зачисления в группы начальной подготовки, а также (совместно с контролем соревновательной деятельности) при проведении контрольно-переводных испытаний для зачисления на очередной год спортивной подготовки.

Прием граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на основании результатов индивидуального отбора осуществляется на основании *Приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 03.03.2023г., регистрационный № 72523).*

Этапные контрольные испытания также проводятся в форме соревнований – внутригрупповых или межгрупповых.

В целях управления содержательным компонентом учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель контролирует внешние проявления двигательных действий спортсменов в ходе выполнения ими заданий программы, как на учебно-тренировочных занятиях, так и в условиях соревнований.

**Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке представлены в пункте 3.4. настоящей Программы.**

### **Контроль технико-тактической подготовленности**

Технико-тактическая подготовленность спортсменов, занимающихся оценивается в ходе текущего *педагогического контроля*.

Кроме того, в отношении оценки технических действий на учебно-тренировочных занятиях, а также в отношении оценки степени их утомления в процессе выполнения всех двигательных заданий применяется *оперативный контроль*. Цель такого контроля – получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью занимающихся, способ получения информации – визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков утомления.

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки может осуществляться в форме тестирования, а также в форме наблюдений за соревновательными поединками. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. Обязательное тестирование проводится при комплектовании

групп на очередной год спортивной подготовки и при зачислении новых спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода спортивной подготовки в КШВСМ введена система **контрольных нормативов**. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и характеризует требуемый уровень физической подготовленности на каждом этапе спортивной подготовки.

Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

#### **Контроль теоретической подготовленности**

*Теоретическая подготовленность* спортсменов оценивается тренером-преподавателем путем специально организованных опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий (включая темы, связанные с антидопинговой практикой).

**Врачебно-педагогический контроль** осуществляется специалистами медицинской службы КШВСМ, непосредственно тренерами-преподавателями. Основным содержанием такого контроля являются: повседневные наблюдения за состоянием спортсмена; переносимость им тренировочных нагрузок; принятие оперативных мер по коррекции физических упражнений и восстановительных мероприятий с целью оптимального воздействия на организм каждого спортсмена.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам: состояние здоровья; функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки; комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; организация и методические указания по проведению тестирования; степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется не реже 2-х раз в год. Обследования проводятся врачами спортивной медицины, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсмена. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Психологический контроль** – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Психологический контроль осуществляется медицинским отделом и непосредственными тренерами-преподавателями и включает в себя следующее: повседневные наблюдения за состоянием взаимоотношений в группе спортсменов; наблюдения за индивидуальным состоянием каждого спортсмена; систематические общения со спортсменами, их родителями (законными представителями); проведение профилактических бесед.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения. В ходе психологического контроля могут широко использоваться общепринятые тесты

психодиагностики. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

**Биохимический контроль** предполагает проведение углубленных и текущих медицинских осмотров спортсменов, анализ результатов этих осмотров с результативностью повседневной тренировочной деятельностью; принятие необходимых мер врачебного воздействия в случаях обнаружения патологий и пограничных состояний.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне спортивных сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые ежедневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей. Они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

Медико-биологический контроль является неотъемлемой частью системы общего контроля и проводится в форме врачебно-педагогических наблюдений, углубленного (текущего) медицинского осмотра, непосредственных осмотров перед допуском к соревнованиям. Результаты медико-биологического контроля учитываются при зачислении спортсменов в КШВСМ, переводе их на очередной этап спортивной подготовки.

**3.2. По итогам освоения Программы** лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо соответствовать решению следующих задач:

**3.2.1 На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «сумо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

### **3.2.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «сумо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сумо»;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

### **3.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сумо»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **3.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

-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.

### **3.3. Оценка результатов освоения Программы**

Программа сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой КШВСМ на основе **комплексов контрольных упражнений, перечня тестов** и (или) вопросов по видам подготовки, а также с **учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях** и достижения им соответствующего **уровня спортивной квалификации** (п.3.4 Программы).

Оценочный материал представлен **контрольными и контрольно-переводными нормативами** (испытаниями) по виду спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

#### **Требования к результатам** прохождения Программы спортивной подготовки **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.

#### **на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «сумо»;  
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «сумо»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;  
- укрепление здоровья.

#### **на этапе совершенствования спортивного мастерства**

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

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;  
- сохранение здоровья.

#### **на этапе высшего спортивного мастерства** на:

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

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

- сохранение здоровья.

Реализация Программы на каждом этапе спортивной подготовки дополнительно достигается **выполнением** каждым спортсменом **сводных критериев** для каждого этапа, включающих:

- *возраст спортсмена;*

- количество участия в спортивных соревнованиях, результативность участия в спортивных соревнованиях;
- ежегодное выполнение (подтверждение) норм и требований спортивных разрядов и званий;
- результаты врачебно-педагогического контроля.

Эти критерии отражаются в журналах учета учебно-тренировочных занятий, индивидуальных планах спортивной подготовки спортсменов, протоколах соревнований, результатах диспансеризации, локальных нормативных актах КШВСМ и других. При комплексной оценке освоения спортсменом Программы могут учитываться:

- обоснованные рекомендации личного тренера-преподавателя;
- решение педагогического совета КШВСМ по виду спорта «сумо».

Общие критерии перевода спортсменов на очередной этап спортивной подготовки могут быть отражены в локальном нормативном акте КШВСМ, методических рекомендациях вышестоящих органов управления.

### **3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Данный раздел Программы сформирован в соответствии с приложением № 6-9 к ФССП. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки** по виду спорта «сумо» представлены в таблице 7.

**Таблица 7**

#### **Нормативы общей физической и специальной 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
<i>Нормативы общей физической подготовки</i>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,0	11,0	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 на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+2	+1	+2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта «сумо» представлены в таблице 8.

**Таблица 8 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) по виду спорта «сумо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
	<i>1. Нормативы общей физической подготовки: для юношей для спортивных дисциплин: «весовая категория 40 кг»; «45 кг»; «50 кг»; «55 кг»; «60 кг»; «65 кг»; для девушек для спортивных дисциплин: «весовая категория 35 кг»; «40 кг»; «45 кг»; «50 кг»; «55 кг»; «60 кг»;</i>			
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 лежа 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	
	<i>2. Нормативы общей физической подготовки: для юношей для спортивных дисциплин: «весовая категория 70 кг»; «70+ кг»; «85 кг»; «95 кг»; «95+ кг»; для девушек для спортивных дисциплин: «весовая категория 65 кг»; «65+ кг»; «70 кг»; «70+ кг»</i>			
2.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			11	8
2.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	7
2.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	10,1
2.5	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	4,5
2.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			10	8
2.7	Подтягивание из виса лежа 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	
	<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «сумо» представлены в таблице 9.

**Таблица 9 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «сумо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши / юниоры	Девушки / юниорки
	<i>1. Нормативы общей физической подготовки: для юношей и юниоров для спортивных дисциплин: «весовая категория 50 кг»; «55 кг»; «60 кг»; «65 кг»; «70 кг»; «75 кг»; «80 кг»; для девушек и юниорок для спортивных дисциплин: «весовая категория 45 кг»; «50 кг»; «55 кг»; «60 кг»; «65 кг»;</i>			
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 лежа на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
1.9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	
	<i>2. Нормативы общей физической подготовки: для юношей и юниоров для спортивных дисциплин: «весовая категория 85 кг»; «90 кг»; «95 кг»; «95+ кг»; «100 кг»; «100+ кг»; для девушек и юниорок для спортивных дисциплин: «весовая категория 70 кг»; «70+ кг»; «75 кг»; «75+ кг»;</i>			
2.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			11	8
2.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	7
2.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	10,1
2.5	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	4,5
2.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			10	8
2.7	Подтягивание из виса лежа 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	
	<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>			
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «сумо» представлены в таблице 10.

**Таблица 10 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «сумо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юниоры/ мужчины	Юниорки / женщины
1. Нормативы <b>общей физической подготовки</b> : для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин: «весовая категория 70 кг»; «77 кг»; «85 кг»; «92 кг»; для юниорок и женщин для спортивных дисциплин: «весовая категория 50 кг»; «55 кг»; «60 кг»; «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 м	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 лежа 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 <b>общей физической подготовки</b> : для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин: «весовая категория 115 кг»; «115 + кг»; для юниорок и женщин для спортивных дисциплин: «весовая категория 73 кг»; «80 кг»; «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	м	не менее	
			1	-
2.6	Жим штанги лежа весом, равным 3 / 4 веса обучающегося	количество раз	не менее	
			-	1
2.7	Подтягивание из виса лежа 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»			

По решению педагогического совета КШВСМ, рекомендации тренера-преподавателя могут использоваться **дополнительные упражнения технической программы** для тестирования спортсменов и установления рейтинга каждого из них при принятии решения о зачислении (переводе) на соответствующий этап спортивной подготовки (таблица 11).

**Техническая программа для этапов спортивной подготовки**

**Таблица 11 - Нормативы по технической подготовке на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>Нормативы по технической подготовке на этапе начальной подготовки 1-2 год обучения</b>				
1.	Забегания на «борцовском мосту»( по 5 раз в каждую сторону)	с	не более	
			19,0	25,0
2.	10 бросков через бедро ( задняя подножка, передняя подножка)	с	21,0	26,0
<b>Нормативы по технической подготовке на этапе начальной подготовки 3-4 год обучения</b>				
1.	Забегания на «борцовском мосту»( по 5 раз в каждую сторону)	с	не более	
			18,0	23,0
2.	10 бросков через спину( зацеп изнутри, боковая подсечка)	с	19,0	24,0
<b>Нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе 1-2 года обучения</b>				
1	Забегания на «борцовском мосту»( по 5 раз в каждую сторону)	с	не более	
			17,0	21,0
2	10 бросков подхват по одну ногу ( под две ноги), боковой переворот	с	17,0	21,0
<b>Нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе 3-5 года обучения</b>				
1.	Забегания на «борцовском мосту»( по 5 раз в каждую сторону)	с	не более	
			15,5	19,0
2.	10 бросков с захватом под две ноги( с захватом за пятку)	с	15,0	19,0
<b>Нормативы по технической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства</b>				
1.	Забегания на «борцовском мосту»( по 5 раз в каждую сторону)	с	не более	
			15,0	18,7
2.	10 бросков через грудь, подсад бедром	с	18,0	21,0
<b>Нормативы по технической подготовке на этапе высшего спортивного мастерства</b>				
1.	Забегания на «борцовском мосту»( по 5 раз в каждую сторону)	с	не более	
			14,0	17,0
2.	10 бросков через грудь, подсад бедром, передняя подсечка в темп шагов	с	17,0	19,0

Тестирование спортсменов осуществляется непосредственным тренером-преподавателем. Для тестирования спортсменов могут создаваться комиссии из числа инструкторов-методистов, старших тренеров-преподавателей, медицинских работников. Тестирование проводится в дни и время по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя в виде группового занятия или комплексного занятия с привлечением нескольких спортивных групп одновременно. Контрольные ведомости сдачи нормативов готовятся непосредственными тренерами-преподавателями,

подписываются ими (членами комиссии) и хранятся в КШВСМ в течение срока, установленного номенклатурой дел по хранению архивных документов.

Для зачисления в КШВСМ (перевода на очередной этап спортивной подготовки) спортсмен должен выполнить **минимальные требования по контрольным нормативам** в объеме **не менее 80% от общего количества**, указанного в разделе 3 «Система контроля» настоящей Программы. При выполнении всеми спортсменами-претендентами на зачисление (перевод) 100% минимальных требований нормативов и ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в КШВСМ проводится **рейтинговый отбор** спортсменов-претендентов. В этом случае *преимущественным правом зачисления* (перевода) спортсмена пользуются те из них, кто имеет **наилучшие относительные совокупные результаты по всем рассматриваемым нормативам**. При равенстве этого показателя могут быть проведены **повторные тестирования** или определены дополнительные упражнения по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя, педагогического совета КШВСМ.

Для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используются медико-биологические обследования. Для этого проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в КШВСМ и периодические (этапный контроль) – не менее одного раза в год (этапы НП и УТЭ), систематические (по планам врачебно-физкультурного диспансера) для этапов ССМ и ВСМ.

Для зачисления в КШВСМ все претенденты должны представить результаты обследования во врачебно-физкультурном диспансере, для групп начальной подготовки - предоставление медицинского заключения с установленной группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра (выписка из амбулаторной карты из поликлиники по месту жительства или другой уполномоченной медицинской организации). Решение о возможности зачисления и продолжения тренировок в КШВСМ по медицинским показаниям принимает врач спортивной медицины.

Медико-биологические обследования спортсменов КШВСМ – членов спортивных сборных команд России и СПб могут быть организованы и проведены руководителями соответствующих спортивных сборных команд. Результаты таких обследований предоставляются врачам КШВСМ непосредственным тренером-преподавателем или спортсменом.

Дополнительные медико-биологические обследования спортсменов КШВСМ могут быть организованы в следующих основных случаях: личное обращение спортсмена (его родителей или законных представителей) или тренера-преподавателя; необходимость получения медицинского заключения после травм и заболеваний спортсмена; в других случаях, не противоречащих действующему законодательству.

### 3.5 Уровни спортивной квалификации обучающихся

Данный раздел Программы сформирован в соответствии с приложением № 6 -9 к ФССП. Уровни спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «сумо» и представлен в таблице 12.

**Таблица 12 Уровни спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Уровень спортивной квалификации
1	Этап начальной подготовки	2-3 года	-
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5 До трех лет	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Уровень спортивной квалификации
		Свыше трех лет	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
4	Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	Спортивное звание «мастера спорта России»

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

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

#### **Описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки**

##### ***Общие рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий***

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

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 так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимся).

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия 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 (*п. 3.8. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795).*

##### ***Особенности годового цикла подготовки по этапам обучения***

Годичный цикл в виде спорта «сумо» состоит из *трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.*

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) *Подготовительный этап (базовый).* Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годовом цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.



2) *Специальный подготовительный этап.* На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%. *Соревновательный период* (период основных соревнований) основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

*Соревновательный период* делится на два этапа:

1) Предсоревновательный этап, этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) соревновательный этап, непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат. Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

*Переходный период.* Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

Время, отводимое на периоды подготовки годового цикла, зависит от графика турниров соревнований.

### ***Соблюдение техники безопасности***

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1 К занятиям по борьбе Сумо допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по сумо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при падении; - травмы в связи с неиспользованием средств защиты; - травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. Запрещается работать на татами, если на нем имеются отрывы ткани, порванные швы.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству КШВСМ. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

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

2.1. 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.

2.2. Тренировочные занятия по сумо должны проводиться в спортивной экипировке, предусмотренными правилами.

2.3. Тренер-преподаватель и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

2.4. О каждом несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации, оказать первую помощь пострадавшему.

2.5. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила проведения занятий «сумо», ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

## **3. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий.**

3.1. Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера-преподавателя и у обучающихся.

3.2. Тренер-преподаватель должен проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования, проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

## **4. Требования безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий:**

4.1. Не начинать учебно-тренировочное занятие и выполнение упражнений без тренера-преподавателя и / или его помощника.

4.2. Соблюдать дисциплину, рекомендуется избегать столкновения во время исполнения упражнений.

4.3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4.4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя.

4.5. При плохом самочувствии или получении травмы спортсмен должен прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.6. Запрещается пользоваться без разрешения тренера-преподавателя техническими средствами, находящимися в спортивном зале.

## **5. Требования безопасности по окончании тренировочных занятий.**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Проверить исправность спортивного инвентаря.

5.3. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.4. Переодеть спортивную форму и обувь, выполнить мероприятия личной гигиены.

## **6. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

6.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить тренировочное занятие и сообщить об этом администрации учреждения.

6.2. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

6.3. При появлении во время занятия боли в руках или ногах, покраснения кожи, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

6.4. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации и в медицинский кабинет при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

6.5. 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.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «сумо»** представлены в таблице 13 соответственно.

Таблица 13.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки  
по виду спорта «СУМО»  
НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

<b>Техника</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стойки сумоистов, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Страховка и само страховка. Положения сумоистов относительно друг друга.</li> <li>• ВЫВЕДЕНИЕ ПРОТИВНИКА ЗА ПРЕДЕЛЫДОХЁ</li> <li>• ОКУРИДАСИ- выталкивание за круг упором руками в спину.</li> <li>• КА САНИЯ ПРОТИВНИКОМ ПЛОЩАДИ ДОХЁ</li> <li>• КИМЭТАОСИ- сваливание захватом рук (и) сверху;</li> <li>• ОКУРИТАОСИ - выведение из равновесия толчком руками в спину;</li> <li>• КАИНАХИНЭРИ- выведение из равновесия в сторону захватом руки противника;</li> <li>• САБАОРИ- выведение из равновесия рывком на себя-вниз с захватом маваси и туловища сзади;</li> <li>• ВАТАСИОКОМИ- сбивание захватом разноименного бедра или подколенного сгиба снаружи с упором в туловище;</li> <li>• СИТАТЭХИНЭРИ - скручивание захватом разноименной руки снизу и маваси из-под руки противника - захват ситатэмаваси;</li> <li>• ЦУКИТАОСИ - опрокидывание на спину толчком руками в туловище;</li> <li>• КОМИТАСУКУИ — бросок захватом изнутри одноименного бедра впереди стоящей ноги;</li> <li>• КОСИНАГЭ - бросок через бедро захватом руки и маваси или туловища сзади.</li> <li>• САМООБОРОНА</li> <li>• Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.</li> </ul>
<b>Тактика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАХВАТОВ, БРОСКОВ, ВЫТАЛКИВАНИЙ, СВАЛИВАНИЙ, ВЫВЕДЕНИЙ ИЗ РАВНОВЕСИЯ, СБИВАНИЙ, СКРУЧИВАНИЙ, ОПРОКИДЫВАНИЙ</li> <li>• Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков.</li> <li>• <i>Комбинации однонаправленные:</i></li> <li>• КОМИТАСУКУИ- ЦУКИТАОСИ.</li> <li>• <i>Комбинации разнонаправленные:</i></li> <li>• КОМИТАСУКУИ- КОСИНАГЭ.</li> <li>• ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА: Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие).</li> <li>• ТАКТИКА УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ</li> </ul> <p>Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.</p>

## НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (свыше 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)

<b>Техника</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ВЫВЕДЕНИЕ ПРОТИВНИКА ЗА ПРЕДЕЛЫДОХЁ</li> <li>• КИМЭДАСИ — выталкивание захватом рук сверху;</li> <li>• ЦУРИДАСИ - вынос партнера за круг подъемом на грудь захватом маваси или туловища противника;</li> <li>• ЁРИКИРИ- вытеснение за круг при обоюдном захвате.</li> <li>• КА САНИЯ ПРОТИВНИКОМ ПЛОЩАДИ ДОХЁ</li> <li>• ЦУРИОТОСИ — сваливания с отрывом противника от дохё и раскачиванием;</li> <li>• АСИТОРИ— сбивание захватом бедра или подколенного сгиба снаружи и голени изнутри;</li> <li>• КАТАСУКАСИ - скручивание захватом разноименной руки снизу и упором предплечьем другой руки в шею сверху;</li> <li>• ОМАТА — бросок захватом одноименного бедра изнутри;</li> <li>• САКАТОТТАРИ — бросок через бедро захватом плеча снаружи, предплечья изнутри;</li> <li>• НИТЁНАГЭ — подхват изнутри под одноименную ногу при обоюдном захвате маваси (положение ёцуми).</li> <li>• САМООБОРОНА</li> <li>• Защита от ударов рукой, ногой</li> </ul>
<b>Тактика</b>	<p><b>ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАХВАТОВ И ПРИЕМОВ</b></p> <p><i>Комбинации однонаправленные:</i> САКАТОТТАРИ- КАКЭНАГЭ, САКАТОТТАРИ- НИТЁНАГЭ.</p> <p><i>Комбинации разнонаправленные:</i> АСИТОРИ- КАТАСУКАСИ, ОМАТА – САКАТОТТАРИ</p> <p><b>Тактика ведения поединка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);</li> <li>• проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера-преподавателя;</li> <li>• перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.</li> </ul> <p><b>Тактика участия в соревнованиях</b></p> <p><b>Тактика проведения турнира.</b> Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.</p>

Общая физическая подготовка	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения для развития общих физических качеств</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Силы:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>— гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног;</li> <li>— спортивная борьба — приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.</li> </ul> </li> <li>• <i>Быстроты:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>— легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места;</li> <li>— гимнастика — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание руки упоре лежа за 20 с;</li> <li>— спортивная борьба - 10 бросков манекена через спину.</li> </ul> </li> <li>• <i>Гибкости:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>— спортивная борьба — вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера;</li> <li>— гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.</li> </ul> </li> <li>• <i>Ловкости:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>— легкая атлетика - челночный бег 3 x 10 м;</li> <li>— гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;</li> <li>— спортивные игры- футбол, баскетбол, волейбол;</li> <li>— подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.</li> </ul> </li> <li>• <i>Выносливости:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>— легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Упражнения для комплексного развития качеств:</i> 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; <i>Подвижные игры в зале сумо.</i></p>
	Специальная физическая подготовка

### Волевая подготовка

- *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-преподавателя 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 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.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (ДО 3-Х ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ)

Техника	<p><i>Самостраховка:</i> кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.</p> <p>Имитация бросков с проговариванием (громкоголосно, безголосно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.</p> <p>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.</p> <p><i>Проведение поединков с односторонним сопротивлением.</i></p> <p><i>Совершенствование ведения противоборства</i> в условиях взаимного сопротивления.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ВЫВЕДЕНИЕ ПРОТИВНИКА ЗА ПРЕДЕЛЫ ДОХЁ</li> <li>• ЦУКИДАСИ - выталкивание за круг руками.</li> <li>• УТТЯРИ- вынос за круг разворотом туловища подъемом противника на грудь на краю дохе.</li> <li>• ВАРИДАСИ - вытеснение за круг упором одной рукой в верхнюю часть туловища с захватом другой рукой маваси сзади.</li> <li>• КАСАНИЯ ПРОТИВНИКА ПЛОЩАДИ ДОХЁ</li> <li>• УТИМУСО - сваливание захватом разноименного подколенного сгиба спереди изнутри.</li> <li>• ХАРАМИНАГЕ выведение из равновесия с обратным захватом маваси сзади при атаке противника из низкой стойки.</li> <li>• СИТА ТЭДА СИНАГЭ - выведение из равновесия в сторону-вниз захватом маваси сзади из-под руки противника (захват ситатэмаваси).</li> <li>• КУБИНАГЕ - сбивание захватом шеи и руки.</li> <li>• ДЗУБУНЭРИ- скручивание захватом разноименного плеча снаружи из</li> <li>• низкой стойки с упором в грудь или плечо головой.</li> <li>• ЁРИТАОСИ- опрокидывание противника на спину при обоюдном захвате</li> <li>• (из положения ёцуми).</li> <li>• АМИУТИ - бросок захватом руками руки противника в сторону его</li> <li>• свободной руки (или назад).</li> <li>• ТЁНГАКЭ - зацеп голенью изнутри под одноименную ногу с захватом руками руки противника.</li> <li>• НИМАЙГЭРИ - зацеп голенью снаружи под разноименную ногу с отрывом противника отдохё.</li> </ul> <p><i>Комбинации однонаправленные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• СЮМОКУДЗОРИ- ТЁНГАКЭ;</li> <li>• КУБИНАГЭ - ДЗУБУНЭРИ.</li> </ul> <p><i>Комбинации разнонаправленные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• УТИМУСО - ДЗУБУНЭРИ</li> </ul>
---------	---



Тактика	<p><i>Тактика проведения технико-тактических действий.</i> Тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях</p> <p>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.</p> <p>Распределение сил на все соревнование. Разминка, настройка.</p>
Физическая подготовка	<p>Имитационные упражнения с набивным мячом. Имитационные упражнения на гимнастической стенке.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Легкая атлетика.</i> 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.</li> <li>• <i>Гимнастика.</i> 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).</li> <li>• <i>Подвижные игры</i> 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.</li> <li>• <i>Спортивные игры:</i> футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.</li> <li>• <i>Лыжные гонки.</i> Плавание.</li> <li>• <i>Другие виды двигательной деятельности</i> - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.</li> </ul>
Психологическая подготовка	<p><i>Волевая подготовка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Смелости:</i> броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки.</li> <li>• <i>Настойчивости:</i> выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения.</li> <li>• <i>Решительности:</i> разбор, исправление ошибок.</li> <li>• <i>Инициативности:</i> самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), выполнение техники на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.</li> </ul> <p><i>Нравственная подготовка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Примерное поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.</li> </ul>

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
(СВЫШЕ 3-Х ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ)**

<b>Техника</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подводящие упражнения: косивари, синкяку, сико, кинсей, тай- со, маттавари, карибаната, суриаси, бутцури-гейко, цуппари, теппо, оси, ёри.</li> <li>• ВЫВЕДЕНИЯ ПРОТИВНИКА ЗА ПРЕДЕЛЫ ДОХЁ</li> <li>• ХИКАКЭ - выталкивание рывком за руку</li> <li>• КАСАНИЯ ПРОТИВНИКА ПЛОЩАДИ ДОХЁ</li> <li>• СИТАТЭНАГЭ - сваливание вперед-вниз захватом маваси из-под руки противника (захват ситатэмаваси).</li> <li>• ХАТАКИКОМИ - выведение из равновесия толчком противника в плечо, спину, или руку сверху вниз, с уходом в сторону в момент атаки противника из низкой стойки.</li> <li>• ХИКИОТОСИ - выведение из равновесия рывком на себя-вниз захватом плеча снаружи (или) наружной части маваси.</li> <li>• УВАТЭНАГЭ - сбивание вперед-вниз захватом маваси сверху руки противника (захват уватэмаваси).</li> <li>• ЦУКИОТОСИ - скручивание с упором ладонью в бок.</li> <li>• ОСИТАОСИ- опрокидывание с упором руками и головой в туловище.</li> <li>• КОТЭНАГЭ- бросок захватом разноименной руки сверху.</li> <li>• ИДЗОРИ- бросок захватом ног с нырком.</li> <li>• СОТОКОМАТА - бросок захватом одноименного бедра (или подколенного сгиба) снаружи (при выраженной односторонней стойке противника).</li> <li>• КИРИКАЭСИ - подсад бедром.</li> <li>• МИТОКОРОДЗАМЭ - зацеп изнутри под разноименную ногу с упором головой в грудь (или живот) противника и захватом рукой разноименного бедра снаружи.</li> </ul>
<b>Тактика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ <i>Комбинации однонаправленные:</i></li> <li>• ЦУКИТАОСИ- АКИТАОСИ. <i>Комбинации разнонаправленные:</i></li> <li>• КОТЭНАГЭ- МИТОКОРОДЗАМЭ.</li> <li>• ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА. Сбор информации о сумоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков, показатели техники и тактики. Оценка ситуации. Подготовленность противников, условия ведения поединка. Замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Реализация замысла поединка.</li> <li>• <i>Тактика участия в соревнованиях.</i> Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.</li> <li>• САМООБОРОНА. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.</li> </ul>

<b>Физическая подготовка</b>	<p><b>Специальная физическая подготовка</b> <i>Развитие скоростно-силовых качеств</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски нескольких партнеров в максимальном темпе на мягкие маты за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.</li> </ul> <p><i>Развитие скоростной выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul> <p><i>Развитие ловкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять в тренировочных поединках только вновь изученные приемы, комбинации, повторные атаки.</li> </ul> <p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Легкая атлетика:</i> для развития быстроты - бег 30, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10 м, для развития выносливости - бег 400, 800 м.</li> <li>• <i>Гимнастика:</i> для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м, с помощью ног, 4 м без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости — сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости — боковой переворот, сальто, рондат.</li> <li>• <i>Спортивная борьба:</i> 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, безпартнера.</li> <li>• <i>Тяжелая атлетика:</i> для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.</li> <li>• <i>Спортивные игры:</i> для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.</li> <li>• <i>Лыжный спорт:</i> для развития быстроты - гонки - 500, 1000 м; для развития выносливости - гонки - 1,5-3 км.</li> <li>• <i>Плавание:</i> для развития быстроты - проплывание коротких отрезков дистанции — 10, 25 м; для развития выносливости - проплывание -50, 100, 200 м.</li> <li>• <i>Другие виды двигательной деятельности:</i> 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 захват; 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.</li> </ul>
<b>Психологическая подготовка</b>	<p><i>Волевая подготовка</i></p> <p>Для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления — опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с.</p> <p>Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных приемов, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.</p> <p><i>Нравственная подготовка</i></p> <p>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.</p> <p>Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими сумоистами со стороны старших. Обучать дисциплине ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.</p>

## ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

<b>Техника</b>	<p>Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).</li> <li>• УВЛТЭДАСИНАГЭ — выведение из равновесия вперед-вниз захватом маваси сзади сверху руки противника — захват уватэмаваси.</li> <li>• КАИНАХИНЭРИ- выведение из равновесия в сторону захватом руки противника.</li> <li>• СИТАТЭХИНЭРИ — скручивание захватом разноименной руки снизу и маваси из-под руки противника - захват ситатэмаваси.</li> <li>• КАКЭНАГЭ - подхват изнутри под разноименную ногу с захватом маваси и разноименной руки.</li> <li>• СЮМОКУДЗОРИ — бросок через плечи назад, нырком с захватом одноименного бедра изнутри.</li> <li>• ГАСУКИДЗОРИ - сваливание противника назад захватом на «мельницу».</li> </ul>
<b>Тактика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выбор тактических действий против конкретного противника.</li> <li>• Владение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.</li> <li>• Владение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.</li> </ul>
<b>Физическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Специальная физическая подготовка</b></li> <li>• Упражнения, способствующие совершенствованию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п.</li> <li>• Упражнения с партнером для совершенствования координации.</li> <li>• Упражнения, способствующие совершенствованию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники сумо.</li> <li>• Совершенствование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.</li> <li>• <b>Общая физическая подготовка</b></li> <li>• Общеразвивающие упражнения, способствующие совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).</li> <li>• Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих сумоисту проявлять быстроту, ловкость, силу.</li> <li>• Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности</li> </ul>

**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.

## 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке по виду спорта «сумо» представлен в *Приложении 6 Программы*.

В содержание теоретической подготовки входят следующие темы:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Основы истории вида спорта «сумо». Термин «сумо».
3. Сумо как исторически сложившийся в Японии вид физических упражнений.
4. Основы развития сумо в России.
5. Олимпийская история сумо. Известные советские и российские спортсмены-сумоисты.
6. Основы философии сумо.
7. Терминология сумо.
8. Травмы, болезни, несчастный случай, оказание медицинской помощи.
9. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях сумо.
10. Профилактика травматизма.
11. Гигиена и здоровье. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена спортивной формы.
12. Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок допуска к занятиям и соревнованиям по сумо.
13. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
14. Предотвращение допинга в спорте.
15. Закаливание организма.
16. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
17. Правила соревнований по сумо. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.
18. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Знакомство с основными правилами сумо. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника
19. Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.
20. Техничко-тактическая подготовка. Понятие о технике и технической подготовке.
21. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах.
22. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки. Характеристика нагрузки в сумо.
23. Нравственные и волевые качества спортсмена.
24. Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных соревновательных нагрузок.
25. Факторы надёжности спортивной деятельности.
26. Физиологические основы спортивной тренировки.
27. Основы правильного питания спортсмена.

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

Учебно-тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

Спортивная подготовка в сумо строится в соответствии с возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности занимающихся (Г.А. Макарова, С.А. Локтев, 2006; А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, 2005; Л.В. Волков, 2002 и др.), а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся в сумо.

В процессе изучения сумо с детьми следует хорошо знать их возрастные особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике занятий и нанести ущерб гармоничному развитию растущего организма.

Возрастные особенности оказывают существенное влияние на подбор средств и методов тренировки. Следует учитывать, что физические качества развиваются одновременно и для повышения физической подготовленности сумоистов следует учитывать сенситивные периоды, разработанные Ф.П. Суловым, Ж.К. Холодовым.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом этих сенситивных периодов. Также целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии отдельных физических качеств: общей выносливости и скоростных способностей; в развитии общей выносливости и силы, поскольку эти качества имеют разные физиологические механизмы проявления.

*Физическая подготовка.* Основными направлениями физической подготовки на начальном этапе спортивной подготовки в сумо являются: укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития и физической подготовленности. Основными упражнениями являются общеподготовительные. Специальная физическая подготовка реализуется с учетом возраста, пола и уровня подготовленности сумоистов. Следует учитывать, что средства специальной подготовки в излишнем использовании оказывают негативное воздействие на деятельность органов и систем у недостаточно подготовленных юных спортсменов. Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов.

*Основными методами физической подготовки* являются: повторный, равномерный, круговой, игровой. Использование переменного метода (изменение темпа, ритма, амплитуды движений) в процессе тренировки проводить рационально, для этого следует планировать интервал отдыха до полного восстановления после выполнения упражнений.

*Общая физическая подготовка.* Включает средства развития физических качеств и средства комплексного воздействия на организм спортсменов. Средства воспитания физических качеств включают упражнения, направленные на повышение гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Для этого используют средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, распределенные по годам обучения с учетом возрастных особенностей. Одновременно с повышением физической подготовленности совершенствуется техника упражнений – ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, перелезания, висов и упоров, бросков мяча, гимнастических и акробатических упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Средства комплексного воздействия на организм включают подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками (используется различный инвентарь).

*Специальная физическая подготовка.* Включает упражнения, которые являются элементами соревновательной деятельности в сумо и действия, приближенные к ним по форме, структуре, по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. К специально-подготовительным упражнениям относятся: упражнения – движения животных, птиц, насекомых; специальные упражнения в ходьбе и беге; перемещения, перекаты, выседы,

группировки из различных исходных положений; положения по отношению к татами, к партнеру; упражнения с раскачивающимся, со скрученным поясом;

*Развитие физических качеств.* Занятия сумо оказывают положительное влияние на рост и развитие организма, а также существенно повышают физическую подготовленность занимающихся. Изучение сумоистами технико-тактических действий требует от спортсменов высокого уровня физической подготовленности, развития на высоком уровне силовых, скоростных, координационных способностей, а также выносливости (способности противостоять утомлению) и гибкости (способности выполнять упражнения с наибольшей амплитудой). Для повышения физической подготовленности сумоистов применяют методики развития физических качеств.

Разработка тренером методики развития физического качества для сумоистов состоит из мероприятий:

постановка педагогической задачи – для этого тренером проводится тестирование физического качества (применяются специальные тесты) и определяется уровень его развития у группы сумоистов или конкретного спортсмена;

отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их выполнения в учебно-тренировочном процессе сумоистов – они выбираются из типовой программы спортивной подготовки с учетом возраста занимающихся;

определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий сумо – эта операция затрагивает планирование физической подготовки с учетом изменений в уровне подготовленности занимающихся;

планирование периода воздействия на физическое качество, необходимого количества тренировочных занятий, учет разнообразия упражнений в применяемых формах занятий;

определение величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

В подготовке сумоистов применяют методики силовой, скоростной и координационной подготовки, а также методики развития выносливости и гибкости. При планировании нагрузок учитывают возраст, пол, уровень подготовленности юных сумоистов, а также сенситивные периоды развития физических качеств.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо»**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

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

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238));



- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приложением № 10 к ФССП (таблица № 14 Программы);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП) представлена в таблице № 15-17 Программы;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Таблица № 14**

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

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

Таблица № 15

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N 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

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность КШВСМ педагогическими, руководящими и иными работниками 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).

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

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, указанных выше, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации состава тренеров-преподавателей, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы, методических рекомендаций Комитета по физической культуре и спорту.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей КШВСМ обеспечивается путем повышения квалификации / профессиональной переподготовки состава тренеров-преподавателей Организации в соответствии с тематической необходимостью.

## 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.

2. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л.В.Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 141 с.

3. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.

4. Акиро, Ишизука и Кенджи, Сато (2009). «Обзор исследований по физической подготовке в сумо». Журнал научно-спортивных исследований, том 28, номер 1, стр. 47-56.

5. Андо, Казухито и Масааки, Аояма (2013). «Влияние изменений в правилах соревнований на физическую подготовку в сумо». Журнал спортивной науки и медицины, том 12, номер 3, стр. 525-531.

6. Икеда, Хироаки и Такаши, Хашимото (2016). «Моделирование тренировочной нагрузки сумо». Журнал спортивной науки, том 34, номер 5, стр. 435-445.

7. Кавасаки, Хироси и Тошио, Комияма (2020). «Исследование тренировочных методов в сумо: сравнение между молодыми и опытными борцами». Журнал науки о спорте и физических упражнениях, том 55, номер 2, стр. 199-206.
8. Кондо, Шигеюки (2005). «Питание и физическая подготовка в профессиональном сумо». Журнал питания и диетологии, том 6, номер 4, стр. 291-298.
9. Кубо, Такаюки и Акира, Нумата (2001). «Технические аспекты тренировки в сумо». Спортивная медицина, том 4, номер 6, стр. 373-383.
10. Окамото, Йошиаки (2015). «Применение новых технологий в спортивной подготовке сумо». Международный журнал спортивного питания и тренировок, том 7, номер 2, стр. 89-95.
11. Такахашаи, Тошиюки и Казуюки, Шимода (2010). «Физиологические аспекты тренировки и соревнований в сумо». Спортивный биомедицинский журнал, том 9, номер 1, стр. 91-103.
12. Фуджита, Ацуси и Масаши, Миямото (2018). «Техника тренировки в сумо, основанная на специфике вида спорта». Журнал спортивных наук, том 36, номер 9, стр. 797-805.
13. Ямагучи, Юдзиро и Такахиро, Мацумото (2014). «Психологическая подготовка в сумо: обзор». Журнал психологии спорта и физических упражнений, 32(9), стр. 110-117.

#### **Нормативно-правовые условия реализации Программы:**

1. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных **дополнительных образовательных программ** спортивной подготовки» (зарегистрирован 05.08.2022 Регистрационный № 69543).
2. Приказ Минспорта России от **21.12.2022 №1305** «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо».
3. Приказ Минспорта России от **24.11.2022 №1074** «Об утверждении **федерального стандарта спортивной подготовки** по виду спорта «сумо» (зарегистрирован 19.12.2022 регистрационный № 71655).
4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № **634** «Об особенностях организации и осуществления **образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам** спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795);
5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № **999** «Об утверждении требований к обеспечению **подготовки спортивного резерва** для спортивных сборных команд Российской Федерации (зарегистрирован 05.04.2016, регистрационный № 41679);
6. Приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №**57** «Об утверждении **порядка приема на обучение** по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 03.03.2023г. , регистрационный № 72523).
7. Приказ Минспорта России от 26.08.2022 г. № **692** «О признании и включении во **Всероссийский реестр видов спорта** спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»;
8. Профессиональный стандарт «**Тренер-преподаватель**», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203);
9. Профессиональный стандарт «**Тренер**», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519),
10. Профессиональный стандарт «**Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта**», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615);
11. **Единый квалификационный справочник должностей** руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)
12. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № **1144н** «Об утверждении порядка **организации оказания медицинской помощи** лицам, занимающимся **физической культурой и**

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

13. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении **Общероссийских антидопинговых правил**»

14. Приказ Минспорта России от 27.06.2022г. №541 «О внесении изменений в порядке финансирования за счет средств федерального бюджета физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включенных в **Единый календарный план** межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.06.2021 № 446».

15. Приказ Минспорта России от 20.12.2021г. № 999 «Об утверждении **Единой всероссийской спортивной классификации** (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)», результаты участия в спортивных соревнованиях.

16. Приказ Минспорта России от **03.08.2022 №634** «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 26.08.2022 , регистрационный № 69795).

17. Федеральный закон от **04.12.2007 N 329-ФЗ** (ред. от 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);

18. Федеральный закон от **29.12.2012 N 273 ФЗ** (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);

#### **Электронный ресурс реализации Программы:**

19. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>

20. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>

21. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.wada-ama.org>

22. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: <http://www.roc.ru>

23. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.org>

24. Официальный сайт региональной спортивной федерации сумо Санкт-Петербурга [Электронный ресурс] URL: <https://www.spbjudo.com/>

25. Официальный сайт федерации сумо России (<https://judo.ru/> )

## Номер во Всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
118	Сумо	170 000 1 5 1 1 Я	весовая категория 30 кг	170006 1811Н
			весовая категория 33 кг	170021 1811Д
			весовая категория 35 кг	170007 1811Н
			весовая категория 36 кг	170022 1811Д
			весовая категория 40 кг	170008 1811Н
			весовая категория 45 кг	170009 1811Н
			весовая категория 50 кг	170001 1811С
			весовая категория 55 кг	170011 1811С
			весовая категория 60 кг	170002 1811С
			весовая категория 60+ кг	170012 1811Д
			весовая категория 65 кг	170010 1811С
			весовая категория 65+ кг	170013 1811Н
			весовая категория 70 кг	170003 1811Ф
			весовая категория 70+ кг	170004 1811Н
			весовая категория 72 кг	170014 1811Ж
			весовая категория 73 кг	170023 1811Б
			весовая категория 75 кг	170015 1811Н
			весовая категория 75+ кг	170016 1811Д
			весовая категория 77 кг	170024 1811А
			весовая категория 80 кг	170025 1811С
			весовая категория 80+ кг	170030 1811Б
			весовая категория 85 кг	170035 1811А
			весовая категория 90 кг	170017 1811Ю
			весовая категория 92 кг	170018 1811А
			весовая категория 95 кг	170019 111С
			весовая категория 95+ кг	170020 1811С
			весовая категория 100 кг	170040 1811А
			весовая категория 100+ кг	170045 1811Ю
			весовая категория 115 кг	170050 1811А
			весовая категория 115+ кг	170055 1811А
абсолютная категория	170060 1811Я			
командные соревнования	170005 1811Я			

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

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		10	8		4	1		
1.	Общая физическая подготовка (всего часов)	128-172	174-187	200-250	200-234	324-375	312-500	
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	47-62	56-75	83-125	187-234	241-312	228-332	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (всего часов)	-	0-8	8-31	18-46	33-75	52-100	
4.	Техническая подготовка (всего часов)	40-62	67-91	100-150	200-300	216-325	374-500	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (всего часов)	7-9	9-25	16-25	18-28	25-36	31-50	
6.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	-	3-8	4-18	6-37	16-50	21-66	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (всего часов)	2-6	3-12	8-25	12-37	33-75	52-83	
	Общее количество часов в год	расчет	224/312	312/406	419/624	641/916	888/1248	1070/1631
		норматив ФССП	234-312	312-416	416-624	624-936	832-1248	1040-1664

**Примечание:** теоретическая и психологическая подготовка реализуется в рамках всех разделов настоящего учебного плана; всего учебный план рассчитан на 52 недели, из них 6 недель – период активного отдыха; п. 6 отрабатывается в структуре групповых занятий и/или за рамками расписания, в т.ч. самостоятельно; недельная нагрузка зависит от структуры каждого месяца и поставленных задач; расчетное общегодовое количество часов складывается из количества часов по расписанию и спортивных соревнований п. 3; для этапа ССМ могут применяться индивидуальные планы подготовки для каждого обучаемого; этап ВСМ занимается по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «сумо».

**Ожидаемый результат:** результаты выполнения контрольно-переводных нормативов (упражнений), результаты выполнения норм и требований спортивных разрядов и званий, в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (*Приказ Минспорта России от 20.12.2021г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»*), результаты участия в спортивных соревнованиях.



## КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.		<b>Профориентационная деятельность</b>	
1.1.	<i>Судейская практика</i>	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса
1.2.	<i>Инструкторская практика</i>	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.		<b>Здоровьесбережение</b>	
2.1.	<i>Режим питания и отдыха</i>	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года

<b>№ п/п</b>	<b>Направления работы</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
2.2.	<i>Медицинские и медико- биологические мероприятия</i>	- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов; - мероприятия психологического характера; - систематический контроль состояния здоровья спортсменов (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения);	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и по плану работы ГВФД
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	- беседы, встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса
3.2.	<i>Практическая подготовка</i>	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в церемониях открытия (закрытия), награждения на различных мероприятиях;	В течение года в соответствии с календарным планом КШВСМ
		Первенство КШВСМ среди юношей 2004-2010 г.р. по сумо	апрель
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	<i>Практическая подготовка</i>	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и по планам проводящих организаций

### ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия и его форма</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Рекомендации по проведению мероприятий</i>
Этап начальной подготовки	Индивидуальные консультации спортивного врача	Ежедневно	Медицинский отдел
		Перед соревнованиями, в ходе лечения и реабилитации	
	Информирование спортсмена о следующем: нарушение антидопинговых правил; список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа допингового мониторинга; санкции к спортсменам	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел, администрация КШВСМ
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер- преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
		В ходе лечения и/ или реабилитации	Медицинский отдел

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия и его форма</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Рекомендации по проведению мероприятий</i>
	Родительское собрание, ознакомление родителей (опекунов) с памятками РУСАДА	1-2 раза в течение учебного года	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Индивидуальные консультации спортивного врача	Ежедневно	Медицинский отдел
		Перед соревнованиями, в ходе лечения и реабилитации	
	Информирование спортсмена о следующем: нарушение антидопинговых правил; список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа допингового мониторинга; санкции к спортсменам	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер- преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Проводит тренер- преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер- преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел, администрация КШВСМ»
Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер- преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел	

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия и его форма</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Рекомендации по проведению мероприятий</i>
		В ходе лечения и/ или реабилитации	Медицинский отдел
	Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях в период годичного цикла	В ходе УМО и текущих осмотров	Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Медицинский отдел, медицинская комиссия
	Родительское собрание, ознакомление родителей (опекунов) с памятками РУСАДА	1-2 раза в течение учебного года	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях в период годичного цикла	В ходе УМО и текущих осмотров	Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Медицинский отдел, медицинская комиссия

**Приложение № 5**  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «сумо»  
КШВСМ

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ПО ВИДУ СПОРТА «СУМО»**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 900/ 1020</b>		
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях сумо	≈ 60/60	сентябрь	Основы страховки и само страховки. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	История возникновения вида спорта «сумо» и его развитие	≈ 60/60	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «сумо». Автобиографии выдающихся спортсменов. Достижения российских спортсменов на международной арене
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 60/60	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 60/60	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предотвращение допинга в спорте	≈ 60/60	декабрь	Понятие допинг. Международные антидопинговые правила. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).
	Закаливание организма	≈ 60/60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 60/60	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «сумо»	≈ 120/180	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «сумо»	≈ 120/180	июнь	Основные понятия. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/60	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 180/180	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 1500/1980</b>		
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях сумоом	≈ 60/60	сентябрь	Основы страховки и само страховки. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики спортивного снаряда
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств спортсмена	≈ 60/60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 60/60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Предотвращение допинга в спорте	≈ 60/60	декабрь	Международные антидопинговые правила. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).



Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Физиологические основы физической культуры	≈ 120/240	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120/240	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки в виде спорта «сумо». Основы техники вида спорта «сумо»	≈ 240/360	май	Основные понятия. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Особенности психологической подготовки спортсменов	≈ 240/360	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности спортсмена.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «сумо»	≈ 240/240	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «сумо»	≈ 240/240	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 3720		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 120	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях сумо	≈ 120	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «сумо». Страховка и самостраховка. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 720	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 720	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Предотвращение допинга в спорте	≈ 120	декабрь	Международные антидопинговые правила. Текущие изменения. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).
	Психологическая подготовка	≈720	декабрь	Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 600	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 600	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 4980		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 480	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях сумо	≈ 800	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «сумо». Страховка и самостраховка. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	Предотвращение допинга в спорте	≈ 940	декабрь	Международные антидопинговые правила. Текущие изменения. Перечень запрещенных препаратов. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).
	Социальные функции спорта	≈ 240	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 720	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 240	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 960	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	≈ 600	декабрь	Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Особенности психологической подготовки спортсменов этапа высшего спортивного мастерства.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название главы	Страницы
<b>I.</b>	<b>Общие положения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо»</b>	2
1.1.	Назначение Программы	2
1.2.	Цель Программы	2
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо»</b>	2
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	2
2.2.	Объем Программы	3
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	4
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	4
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	5
2.3.3.	Спортивные соревнования	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.6.	Планы инструкторской и судейской практики.	14
2.7.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
	<b>III. Система контроля</b>	21
3.1.	Виды контроля (врачебно-педагогический контроль, психологический контроль, биохимический контроль)	21
3.2.	Итоги освоения Программы	24
3.2.1.	На этапе начальной подготовки	24
3.2.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	24
3.2.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	25
3.2.4.	На этапе высшего спортивного мастерства	25
3.3.	Оценка результатов освоения Программы	25
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	27
3.5.	Уровни спортивной квалификации обучающихся	37
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «сумо»</b>	38
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	38
4.2.	Учебно-тематический план по виду спорта «сумо»	50
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	51
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	53
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	53
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	57
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	57
	<b>Приложение 1.</b> Вид спорта во Всероссийском реестре видов спорта	61
	<b>Приложение 2.</b> Годовой учебно-тренировочный план	63
	<b>Приложение 3.</b> Календарный план воспитательной работы	65
	<b>Приложение 4.</b> План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	67
	<b>Приложение 5.</b> Учебно-тематический план по виду спорта «сумо»	70