

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЮНОСТЬ РОССИИ»

ПРИНЯТО

На заседании тренерского совета

«30» 03 2023 года

Протокол № 1



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

О.А.Купреев

«30» 03 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СУМО»

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сумо», утверждённым приказом Министерства спорта России от 09.11.2022 года № 963.

Сроки реализации программы:

Этап начальной подготовки – 2 года

Этап спортивной специализации (тренировочный) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничен

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничен

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

СОДЕРЖАНИЕ

I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо»	3
1.2.	Характеристика вида спорта «сумо»	4
II	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
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	5
2.2.	Максимальная нагрузка по этапам подготовки и годам обучения	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, иные виды (формы) обучения.	6
2.4.	Режим учебно-тренировочной работы	7
2.5.	Воспитательная работа	9
2.6.	Программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
III	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	23
3.1.	Требования к результатам реализации Программы	23
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	25

3.3.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	28
IV	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	33
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	33
4.2.	Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения)	33
4.3.	Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше одного года (2-3 год обучения)	37
4.4.	Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до трех лет (1-3 год обучения)	42
4.5.	Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (5 год обучения)	50
4.6.	Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства	56
4.7.	Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа высшего спортивного мастерства	61
4.8.	Подвижные игры в зале сумо	66
4.9.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	71
V	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	73
5.1.	Материально технические условия реализации Программы	73
5.2.	Кадровые условия реализации Программы	77
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	77

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

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

Целью Программы является достижение высоких спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задача и планируемые результаты реализации Программы:

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

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

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

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

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

Таблица 1

		Реестр по виду спорта «сумо»	
Сумо	170 000	1 5 1 1	Я весовая категория 30 кг
			весовая категория 33 кг
			весовая категория 35 кг
			весовая категория 36 кг
			весовая категория 40 кг
			весовая категория 45 кг
			весовая категория 50 кг
			весовая категория 55 кг
			весовая категория 60 кг
			весовая категория 60+ кг
			весовая категория 65 кг
			весовая категория 65+ кг
			весовая категория 70 кг
			весовая категория 70+ кг
			весовая категория 72 кг
			весовая категория 73 кг
			весовая категория 75 кг

весовая категория 75+ кг
 весовая категория 77 кг
 весовая категория 80 кг
 весовая категория 80+ кг
 весовая категория 85 кг
 весовая категория 90 кг
 весовая категория 92 кг
 весовая категория 95 кг
 весовая категория 95+ кг
 весовая категория 100 кг
 весовая категория 100+ кг
 весовая категория 115 кг
 весовая категория 115+ кг
 абсолютная категория
 командные соревнования

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:

Таблица 2

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

2.2. Максимальная нагрузка по этапам подготовки и годам обучения

Таблица 3

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные занятия – групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия :

Таблица 4

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям города Москвы	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
------	---	---	----	----	----

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований, состязаний	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2	3	3
Основные	-	1	2	3	3	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "сумо"; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.4. Режим учебно-тренировочной работы.

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

Требования к качественному и количественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Таблица 6

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года (промежуточная аттестация)
<i>Этап начальной подготовки</i>				
до 1 года	10	10	4,5-6	Выполнение нормативов ОФП и СФП
свыше года	11	10	6-8	Выполнение нормативов ОФП и СФП
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>				

До трех лет (1-3 год обучения)	12	8	8-12	Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа, выполнение спортивных разрядов - «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»
Свыше трех лет (4-5 год обучения)	15	8	12-18	Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
<i>Этап спортивного совершенствования мастерства</i>				
ЭССМ	14	4	16-24	Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа, достижение в период обучения на ЭССМ – КМС.
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>				
ЭВСМ	16	1	20-32	Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа, достижение спортивного звания «МС»

Дополнительная образовательная программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Спортивной школе должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Спортивной школы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		до года группа (1 год обучения)		свыше года (2-3 год обучения)		до трех лет (1-2 год обучения)		свыше трех лет (5 год обучения)					
		Недельная нагрузка в часах											
		6		8		12		18		24		32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		от 10				от 8				от 4		от 1	
1.	Общая физическая подготовка	172	55%	200	48%	269	43%	253	27%	375	30%	500	30%
2.	Специальная физическая подготовка	62	20%	80	19%	125	20%	234	25%	312	25%	349	21%

3.	Техническая подготовка	53	17%	91	22%	150	24%	300	32%	349	28%	500	30%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	6%	25	6%	38	6%	56	6%	50	4%	66	4%
5.	Инструкторская и судейская практика	0	0%	4	1%	12	2%	28	3%	50	4%	66	4%
6.	Медицинские, медикобиологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	8	2%	12	2%	28	3%	50	4%	83	5%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0%	8	2%	18	3%	37	4%	62	5%	100	6%
Общее количество часов в год		312		416		624		936		1248		1664	
Соревновательная деятельность													
1	Контрольные	1		2		2		2		2		2	
2	Отборочные					2		2		3		3	
3	Основные			1		2		3		3		4	

2.5. Воспитательная работа

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

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

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

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

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

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

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

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

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

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

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

Календарный план воспитательной работы .

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима <p>(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);</p>	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; 	В течение года

		расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	---	--

2.6. Программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашенного лектора все спортсмены, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте.

Антидопинговая программа

Цели программы:

- обучение занимающихся в тренировочных группах Т4-Т5 общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение занимающихся в тренировочных группах Т4-Т5 конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

Задачи программы:

- способствовать осознанию занимающихся в тренировочных группах Т4-Т5 актуальности проблемы допинга в спорте;

- способствовать проявлениям нравственных качеств «ФэйрПлей», овладению занимающихся в тренировочных группах Т4-Т5 знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;

- обучить занимающихся в тренировочных группах Т4-Т5 основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;

- обучить занимающихся в тренировочных группах Т4-Т5 навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;

- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов, занимающихся в тренировочных группах Т4-Т5.

Программа включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена. Программа реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера.

Распределение материала по годам осуществляется тренерами самостоятельно.

Наименование тем:

1.	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: <ul style="list-style-type: none">• основы управления работоспособностью спортсмена;• характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;• фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.
2.	Профилактика применения допинга среди спортсменов: <ul style="list-style-type: none">• характеристика допинговых средств и методов;• международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;• международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.
3.	Антидопинговая политика и ее реализация: <ul style="list-style-type: none">• Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;• антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;• руководство для спортсменов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I: Общие основы фармакологического обеспечения в спорте

Тема 1.1: Основы управления работоспособностью спортсмена

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы; 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме; 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах; 4) снижение энергообеспечения в мышцах; 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок; 6) нарушение микроциркуляции; 7) снижение иммунологической реактивности; 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органые факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) снижение сократительной способности миокарда; 2) ослабление функции дыхания; 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) режим и его нарушение; 2) соблюдение режима питания; 3) гиповитаминоз; 4) интоксикации различного происхождения; 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования; 6) факторы окружающей среды; 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

Тема 1.2: Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизирующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминopodobные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (Ь-формы); актопротекторы.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

Тема 1.3: Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление — пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолженности; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований — выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Раздел II. Профилактика применения допинга среди спортсменов

Тема 2.1: Характеристика допинговых средств и методов

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики-лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Тема 2.2: Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

Тема 2.3: Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Раздел III: Антидопинговая политика и ее реализация

Тема 3.1: Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

Тема 3.2: Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля.

Тема 3.3: Руководство для спортсменов

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля.

Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции. Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних спортсменов.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс
2. Антидопинговые правила
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта
4. Процедурные правила допинг-контроля
5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

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

Таблица 9

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта», Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	«Роль родителей в процесса формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом при проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая спортсменов старших разрядов к организации занятий с младшими спортсменами.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно учебному плану в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Примерный материал для различных групп спортсменов приводится ниже.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- обязанности и права участников соревнований.

- общие обязанности судей.
- обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей.
- оформление места соревнований.
- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями.
- составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение занятий.
- судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований района, города.
- выполнение обязанностей судьи, секретаря, хронометриста, коменданта соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- составление рабочих планов и конспектов занятий.
- составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки.
- составление документации для работы спортивной школы по спортивной акробатике.
- проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в группах этапа совершенствования спортивного мастерства 3–5 годов спортивной подготовки.
- составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в Спортивной школе, коллективах физкультуры района, города.
- организация и судейство районных и городских соревнований по спортивной акробатике.

Этап высшего спортивного мастерства:

- проведение занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.
- самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки.
- помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий и в отборе в спортивную школу.
- индивидуальная работа по технико-тактической подготовке с младшими разрядами.
- судейство соревнований спортивной школы, в роли главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря.
- судейство городских соревнований в роли судьи, заместителя главного секретаря.
- выполнение требований на присвоение звания судьи 1-ой категории.

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

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

Занимающиеся должны проходить медицинские осмотры в Смоленском ОВФД в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н .

СШОР обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

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

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

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

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

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

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

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

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный

эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

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

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам реализации Программы

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «сумо»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «сумо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; укрепление здоровья;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «сумо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «сумо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «сумо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «сумо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сумо»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сумо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

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

сохранение здоровья.

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта

России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых СШОР.

Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся сумо на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

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

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

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

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

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

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);

- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «сумо» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

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

3.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

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

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

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

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по видам спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

Таблица 10

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более		не более	
			10	11	9,7	10,7

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	5	не менее 13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	120	не менее 150	135
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее 9	7	не менее 11	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее +1	+2	не менее +1	+

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки: для юношей для спортивных дисциплин: "весовая категория 40 кг", "весовая категория 45 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 65 кг для девушек для спортивных дисциплин: "весовая категория 35 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 45 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг"				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	20	не менее 8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	13	не менее 8
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	9	не менее 8
1.4.	Челночный бег 3x10 м	сек	8,1	не более 9,0
1.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	5,2	не менее 4,5
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	13	не менее 10
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	6	не менее -
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	170	не менее 150
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см		не менее +3
2. Нормативы общей физической подготовки: - для юношей для спортивных дисциплин: "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 85 кг", "весовая категория 95 кг", "весовая категория 95+ кг" - для девушек для спортивных дисциплин: "весовая категория 65 кг", "весовая категория 65+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг"				

2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	15	не менее	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	11	не менее	8
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	8	не менее	7
2.4.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более		
			9,1		10,1
2.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	5,2	не менее	4,5
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	10	не менее	8
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	4	не менее	-
2.8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее +1		
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица 12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для юношей и юниоров для спортивных дисциплин: "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 65 кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 80 кг" для девушек и юниорок для спортивных дисциплин: "весовая категория 45 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 65 кг"				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	27	не менее 9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	15	не менее 9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	10	не менее 9

1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	7,9	не более	8,9
1.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	6,3	не менее	5,5
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	-	не менее	11
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	9	не менее	-
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			195		160
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее +5		
2. Нормативы общей физической подготовки для юношей и juniоров для спортивных дисциплин: "весовая категория 85 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 95 кг", "весовая категория 95+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг" для девушек и juniорок для спортивных дисциплин: "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 75+ кг"					
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	20	не менее	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	13	не менее	7
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	9	не менее	8
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	10,0	не более	11,0
2.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	6,3	не менее	5,5
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	-	не менее	8
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	7	не менее	-
2.8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее +3		
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

Таблица 13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины

1. Нормативы общей физической подготовки: для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин: "весовая категория 70 кг", "весовая категория 77 кг", "весовая категория 85 кг", "весовая категория 92 кг" для юниорок и женщин для спортивных дисциплин: "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 65 кг"				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	40	не менее 30
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	16	не менее 14
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	11	не менее 10
1.4.	Челночный бег 3x10	с	7,1	Не более 8,2
1.5.	Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося	количество раз	1	не менее -
1.6.	Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса обучающегося	количество раз	-	не менее 1
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	15	не менее 9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	220	не менее 185
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	
2. Нормативы общей физической подготовки: для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин: "весовая категория 115 кг", "весовая категория 115+ кг" для юниорок и женщин для спортивных дисциплин: "весовая категория 73 кг", "весовая категория 80 кг", "весовая категория 80+ кг"				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	30	не менее 20
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	14	не менее 12
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	8	не менее 7
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	8,0	Не более 9,0
2.5.	Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося	количество раз	1	не менее -
2.6.	Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса обучающегося	количество раз	-	не менее 1
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	8	не менее 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»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

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

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

Общая физическая подготовка (172 часов)

Практические занятия

Упражнения для развития общих физических качеств:

силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног;

спортивная борьба — приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

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

гибкости: спортивная борьба — вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера;

гимнастика — упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

ловкости: легкая атлетика — челночный бег 3 x 10 м;

гимнастика — кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м;

плавание - 25 м.

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

Специальная физическая подготовка (62 часа)

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Техническая подготовка (53 часа)

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

Страховка и само страховка. Положения сумоистов относительно друг друга.

Выведение противника за пределы дохё :

ОКУРИДАСИ- выталкивание за круг упором руками в спину.

Касания противником площади дохё :

КИМЭТАОСИ- сваливание захватом рук (и) сверху;

ОКУРИТАОСИ — выведение из равновесия толчком руками в спину;

КАИНАХИНЭРИ- выведение из равновесия в сторону захватом руки противника;

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

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

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

ЦУКИТАОСИ - опрокидывание на спину толчком руками в туловище;

КОМИТАСУКУИ — бросок захватом изнутри одноименного бедра впереди стоящей ноги;

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

Самооборона :

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

Тактическая подготовка (7 часов)

Тактика проведения захватов, бросков, выталкиваний, сваливаний, выведений из равновесия, сбиваний, скручиваний, опрокидываний :

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

Комбинации однонаправленные:

КОМИТАСУКУИ- ЦУКИТАОСИ.

Комбинации разнонаправленные:

КОМИТАСУКУИ- КОСИНАГЭ.

Тактика ведения поединка:

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

Тактика участия в соревнованиях :

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

Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Теоретическая подготовка (6 часов)

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

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

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

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка (6 часа)

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами сумо

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

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

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

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

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;

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

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами сумо

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

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

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

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощники тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение

поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

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

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

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

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

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (6 часов) Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – душ, баня, водные процедуры.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

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

Общая физическая подготовка (200 часов)

Практические занятия

Упражнения для развития общих физических качеств Силы:

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

Быстроты:

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

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

спортивная борьба — 10 бросков манекена через спину.

Гибкости:

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

Ловкости:

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

Выносливости:

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

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

Специальная физическая подготовка (80 часов)

Упражнения для развития специальных физических качеств Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Техническая подготовка (91 часа)

Выведение противника за пределыдохё

КИМЭДАСИ — выталкивание захватом рук сверху;

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

ЁРИКИРИ- вытеснение за круг при обоюдном захвате.

КА САНИЯ ПРОТИВНИКОМ ПЛОЩАДИ ДОХЁ

ЦУРИОТОСИ — сваливания с отрывом противника от дохё и раскачиванием;

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

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

ОМАТА — бросок захватом одноименного бедра изнутри;

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

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

Самооборона :

Защита от ударов рукой, ногой.

Тактическая подготовка (9 часов)

Тактика проведения захватов и приемов.

Комбинации однонаправленные:

САКАТОТТАРИ- КАКЭНАГЭ, САКАТОТТАРИ- НИТЁНАГЭ.

Комбинации разнонаправленные:

АСИТОРИ- КАТАСУКАСИ, ОМАТА - САКАТОТТАРИ.

Тактика ведения поединка

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение

конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях

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

Теоретическая подготовка (8 часов)

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

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

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

Закаливание организма. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий. Дневник самоконтроля. Его формы содержание. Понятие о травматизме

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

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

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

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

Психологическая подготовка (8 часов)

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами сумо:

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

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

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

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

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;

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

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами сумо

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

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

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

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

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

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

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

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

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

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

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (8 часов) Медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – душ, баня, водные процедуры.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Участие в спортивных соревнованиях (8 часов) Участие в 1-2 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

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

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

Общая физическая подготовка (269 часов)

Практические занятия

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

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

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

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

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

Специальная физическая подготовка (125 часов)

Развитие скоростно-силовых качеств

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

Развитие скоростной выносливости

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

Развитие ловкости

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

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

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

Развитие скоростно-силовых качеств

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

Развитие скоростной выносливости

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

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

Техническая подготовка (150 часов)

Техника 1 год обучения :

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

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

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

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

Выведение противника за пределы дохё :

ЦУКИДАСИ – выталкивание за круг руками.

УТТЯРИ – вынос за круг разворотом туловища подъемом противника на грудь на краю дохе.

ВАРИДАСИ – вытеснение за круг упором одной рукой в верхнюю часть туловища с захватом другой рукой маваси сзади.

Касания противника площади дохё :

УТИМУСО — сваливание захватом разноименного подколенного сгиба спереди изнутри.

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

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

КУБИНАГЕ — сбивание захватом шеи и руки.

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

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

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

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

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

Комбинации однонаправленные:

СЮМОКУДЗОРИ- ТЁНГАКЕ; КУБИНАГЭ - ДЗУБУНЭРИ.

Комбинации разнонаправленные:

УТИМУСО - ДЗУБУНЭРИ.

Техника 2 год обучения

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

Выведения противника за пределы дохё :

ХИКАКЭ - выталкивание рывком за руку

Касания противника площади дохё :

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

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

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

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

ЦУКИОТОСИ — скручивание с упором ладонью в бок.

ОСИТАОСИ— опрокидывание с упором руками и головой в туловище.

КОТЭНАГЭ— бросок захватом разноименной руки сверху.

ИДЗОРИ- бросок захватом ног с нырком.

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

КИРИКАЭСИ — подсад бедром.

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

Техника 3 год обучения

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

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

Выведение противника за пределы дохё :

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

Касания противника площади дохё :

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

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

АБИСЭТАОСИ- сбивание противника весом своего тела при обоюдном захвате.

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

СУСОТОРИ — бросок захватом за разноименный голеностоп снаружи.

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

ИШЮНДЗЭОИ- бросок через спину захватом руки на плечо.

СУКУИНАГЭ—бросок через спину захватом туловища рукой.

ЯГУРАНАГЭ — подсад под разноименную ногу при обоюдном захвате маваси.

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

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

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

Тактика проведения технико-тактических действий :

Комбинации однонаправленные: КЭТАГУРИ- СУ САХАРИ.

Комбинации разнонаправленные: ИППОНДЗЕОРИ- КЭТАГУРИ.

Тактика ведения поединка :

Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий.

Тактика участия в соревнованиях :

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

Тактическая подготовка (14 часа)

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

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

Распределение сил на все соревнование. Разминка, настройка.

Тактика проведения технико-тактических действий

Комбинации однонаправленные: ЦУКИТАОСИ- АКИТАОСИ.

Комбинации разнонаправленные: КОТЭНАГЕ- МИТОКОРОДЗАМЭ.

Тактика ведения поединка :

Сбор информации о сумоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков сумоистов, показатели техники и тактики. Оценка ситуации. Подготовленность противников, условия ведения поединка. Замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях

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

Самооборона :

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

Теоретическая подготовка (12 часов)

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

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

История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения.

Возрождение олимпийской идеи. МОК.

Психологическая подготовка. Характеристика. Общая психологическая подготовка.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.

Спортивная техника и тактика. Двигательные представления, методика обучения.

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

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

Учет соревновательной деятельности. Структура содержания дневника обучающегося.

Психологическая подготовка (12 часов)

Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств

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

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

Решительности: разбор, исправление ошибок.

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

Нравственная подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

Инструкторская и судейская практика (12 часов)

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

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

Диспансеризация.

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

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

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

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

Участие в спортивных соревнованиях (18 часов)

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

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

4.5. Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (4-5 год обучения)

Общая физическая подготовка (253 часа)

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

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

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей - 5-10 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости — сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Для развития ловкости — стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

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

Специальная физическая подготовка (234 часов)

Развитие скоростно-силовых качеств

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

Развитие скоростной выносливости

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

Развитие ловкости

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

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

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

Развитие скоростно-силовых качеств

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

Развитие скоростной выносливости

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

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты — броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа — сумоист

удерживает его за ноги — перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

Техническая подготовка (300 часов)

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Комбинации однонаправленные:

СЮМОКУДЗОРИ- ТЁНГАКЕ; КУБИНАГЭ

- ДЗУБУНЭРИ.

Комбинации разнонаправленные:

УТИМУСО - ДЗУБУНЭРИ.

Выведения противника за пределы дохё :

ХИКАКЭ - выталкивание рывком за руку

КАСАНИЯ ПРОТИВНИКА ПЛОЩАДИ ДОХЁ

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

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

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

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

ЦУКИОТОСИ — скручивание с упором ладонью в бок.

ОСИТАОСИ— опрокидывание с упором руками и головой в туловище.

КОТЭНАГЕ— бросок захватом разноименной руки сверху.

ИДЗОРИ- бросок захватом ног с нырком.

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

КИРИКАЭСИ — подсад бедром.

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

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

Касания противника площади дохё :

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

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

АБИСЭТАОСИ- сбивание противника весом своего тела при обоюдном захвате.

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

СУСОТОРИ — бросок захватом за разноименный голеностоп снаружи.

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

ИШЮНДЗЭОИ- бросок через спину захватом руки на плечо.

СУКУИНАГЭ—бросок через спину захватом туловища рукой.

ЯГУРАНАГЭ — подсад под разноименную ногу при обоюдном захвате маваси.

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

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

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

Тактика проведения технико-тактических действий :

Комбинаций однонаправленные:

КЭТАГУРИ- СУ САХАРИ.

Комбинации разнонаправленные:

ИППОНДЗЕОРИ- КЭТАГУРИ.

Тактика ведения поединка :

Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий.

Тактика участия в соревнованиях :

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

Тактическая подготовка (19 часов)

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

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

Распределение сил на все соревнование. Разминка, настройка.

Тактика проведения технико-тактических действий.

Комбинации однонаправленные: ЦУКИТАОСИ- АКИТАОСИ.

Комбинации разнонаправленные: КОТЭНАГЕ- МИТОКОРОДЗАМЭ.

Тактика ведения поединка :

Сбор информации о сумоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков сумоистов, показатели техники и тактики. Оценка ситуации. Подготовленность противников, условия ведения поединка. Замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях :

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

Самооборона :

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

Теоретическая подготовка (18 часов)

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

Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил

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

Психологическая подготовка. Системные волевые качества личности.

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

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

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

Учет соревновательной деятельности. Классификация и типы спортивных соревнований.

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

Психологическая подготовка (19 часов)

Волевая подготовка

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

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

Нравственная подготовка

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

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

Инструкторская и судейская практика (28 часов)

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

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

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

Восстановительные мероприятия :

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

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. душ, баня, водные процедуры.

Поэтапный медицинский осмотр.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

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

Участие в спортивных соревнованиях (37 часов)

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

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

4.6. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка (375 часов)

Практические занятия

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

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

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

Специальная физическая подготовка (312 часов)

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

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

Совершенствование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Техническая подготовка (349 часов)

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

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

КАИНАХИНЭРИ- выведение из равновесия в сторону захватом руки противника.

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

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

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

ГАСУКИДЗОРИ - сваливание противника назад захватом на «мельницу».

Тактическая подготовка (17 часов)

Выбор тактических действий против конкретного противника.

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

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Тактика ведения поединка

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

Тактика участия в соревнованиях.

Теоретическая подготовка (16 часов)

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

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

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

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

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

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

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

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения средств восстановления.

Психологическая подготовка (17 часов)

Волевая подготовка

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

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

Нравственная подготовка

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

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

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

Инструкторская и судейская практика (50 часов)

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

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

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

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

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);
- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами Училища, исходя из решения текущих задач подготовки Поэтапный медицинский осмотр.

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

Участие в спортивных соревнованиях (62 часа)

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

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

4.7. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка (500 часов)

Практические занятия

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

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

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

Специальная физическая подготовка (349 часов)

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

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

Совершенствование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Техническая подготовка (500 часов)

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

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

КАИНАХИНЭРИ- выведение из равновесия в сторону захватом руки противника.

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

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

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

ГАСУКИДЗОРИ - сваливание противника назад захватом на «мельницу».

Тактическая подготовка (22 часа)

Совершенствование тактических действий против конкретного противника.

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

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Тактика ведения поединка

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

Тактика участия в соревнованиях.

Теоретическая подготовка (22 часа)

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

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

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

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

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

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

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

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных средств восстановления. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Психологическая подготовка (22 часа)

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

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующих ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает психологические изменения в организме сумоиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

Кроме того, приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально психологическими особенностями личности спортсмена. Они возникают в сознании в виде мыслей, чувств и психологических состояний. Для этого нужно включить в тренировку отдельные задания:

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

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

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

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

Дезактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к спортсменам со слабой и подвиж-

ной нервной системой. Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов.

Инструкторская и судейская практика (66 часов)

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

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (83 часа)

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

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);
- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами Училища, исходя из решения текущих задач подготовки. Поэтапный медицинский осмотр.

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

Участие в спортивных соревнованиях (100 часов)

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

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

4.8. Подвижные игры в зале сумо

Игры, вырабатывающие «навык перемещений»

«Лабиринт»

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

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

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

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

«Лиса и заяц»

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

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

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

«Орел» или «Решка»

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

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

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

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

«Челнок»

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

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

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

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

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

«Эстафета между противоположными кругами»

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

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

Игры, вырабатывающие «навык владения собственным телом»

«Свободный узел»

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

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

Дать несколько попыток, затем заменить игроков.

«Тоннель»

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

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

«Белые и красные»

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

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

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

Здесь требуется частое чередование.

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

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

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

«Эстафета пояс»

Команды выстраиваются в колонну за стартовой линией. По сигналу первый игрок каждой команды развязывает свой пояс, кладет его на пол, затем бегом пересекает ковер, огибает отметку и возвращается на свое место. Потом он поднимает пояс и должен его правильно завязать прежде, чем передать эстафету следующему игроку.

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

«Бесшумный проход»

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

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

Игры, вырабатывающие навык работы со спортивными снарядами

«Наездники-искатели»

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

В начале игры все «наездники» садятся «верхом на лошадь». По сигналу они спрыгивают на пол, проползают между ногами своего партнера и бегут за поясом. Выигрывает тот, кто первым

правильно завязал свой пояс и сел «верхом на лошадь». (Преподаватель проверяет, правильно ли завязан пояс)

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

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

«Передача мяча»

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

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

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

Развивать сначала точность, затем скорость.

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

«Мяч — Хронометр»

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

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

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

Затем перестановка команд.

Победительницей становится команда, которой потребовалось меньше времени. **«Мухи»**

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

Первый, кто набрал 10 очков становится победителем.

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

«Мяч - Тоннель»

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

В руках первого номера из каждой команды набивной мяч.

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

Победительницей становится та команда, которой удастся это сделать первой.

Игры, вырабатывающие навык работы при оказании сопротивления

«Рыболовная верша»

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

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

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

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

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

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

«Борьба с использованием поясов»

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

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

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

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

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

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

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

«Чертов мост»

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

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

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

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

Общие требования безопасности:

1. К занятиям сумо допускаются лица, имеющие медицинский допуск к тренировочному процессу и прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. Опасные факторы – это фактор воздействия, которого на спортсмена в определенных условиях может привести к травме:
 - травма при выполнении упражнений на неисправленных спортивных снарядах, спортивном инвентаре;
 - травма при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы в результате контакта с незащищенными металлическими предметами, стенами, оборудованием.

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

5. Спортивный зал должен быть обеспечен медицинской аптечкой, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

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

7. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации, оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила проведения занятий по сумо, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:

1. Тренер должен прийти за 10-15 мин. до начала занятий, по расписанию.

2. Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера и у занимающихся.

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

Требования безопасности во время тренировочных занятий:

1. Не начинать тренировочное занятие и выполнение упражнений без тренера и его помощника.

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

3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера.

5. Выполнять упражнения, которые определены тренером.

6. При плохом самочувствии или получении травмы занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

7. Запрещается пользоваться без ведома тренера техническими средствами, находящимися в зале.

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:

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

лицо и руки мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

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

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

4. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из спортивного объекта через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях"

(зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 13); обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 14,15);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 14

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Татами тренировочное (12x12 м)	комплект	1
2.	Покрытие для сумо тренировочное (дохе) (8x8 м)	штук	1
3.	Мат поролоновый (200x300x40см)	штук	4
4.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	1
5.	Диски для штанги (от 1,25 до 25 кг)	комплект	3
6.	Гриф для штанги с замками	штук	2
7.	Стойка под штангу	штук	1
8.	Стойка под диски от штанги	штук	1
9.	Утяжелители для рук	комплект	10
10.	Утяжелители для ног	комплект	10
11.	Жгут резиновый, круглый 5 м	штук	10

12.	Гиря 16 кг	штук	1
13.	Гиря 24 кг	штук	1
14.	Секундомер электронный	штук	2
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Скамья для жима лежа	штук	2
17.	Стенка гимнастическая	штук	3
18.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
19.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
20.	Медицинбол 3 кг	штук	2
21.	Медицинбол 7 кг	штук	2
22.	Медицинбол 9 кг	штук	2
23.	Мяч футбольный	штук	1
24.	Мяч волейбольный	штук	1
25.	Насос для мячей	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 15

№ 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

Таблица 16

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Пояс для сумо (маваси)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Трико борцовское(для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Шорты облегчающие (для мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

5.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Антонов Б.М., Свищев И.Д., Песоченский В.Ю. Циклаури С.В. Сумо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. 112с.
- 2.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 3.Матвеев Л.И. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Морачева Л. М. , Праотцев С. В. , Цвиров А. Е. Основы сумо. – М. : ЗАО «Япония сегодня». – 2001.-77с.
5. Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 года № 963 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сумо»».
- 6.Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курашина. - М.: Советский спорт, 2003.
- 7.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». - М.: «Академия», 2002. - 480 с.

Интернет – ресурсы

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