МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании педагогического совета МБУДО СШ «Виктория» Протокол № 1 от 12.01.2026 г.

Утверждаю: Директор МБУДО СШ «Виктория» Приказ № 9/ОД от 12.01.2026 г. _____ Р.И.Кабасакальян Ф.И.О.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сумо»

(Разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сумо», утвержденным приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 года № 967, на основании Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо», утвержденной приказом Минспорта России от 25 марта 2024 года № 360).

Условия реализации программы:
за счет бюджетных средств
ID - номер программы в АИС «Навигатор» **60527**

г.Новороссийск

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
1	**Общие положения**	3
1.1	Назначение, цели, задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	7
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся , проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5	Календарный план воспитательной работы	15
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8	Планы медицинских, медико- биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
3	**Система контроля**	23
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	23
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	25
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	25
3.4	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.	28
4	**Рабочая программа по виду спорта «сумо» дисциплины содержащие в своем наименовании словосочетание «весовая категория»**	36
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	38
5	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	59
6	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	62
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	62
6.2	Кадровые условия реализации Программы	63
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	65
5	**Приложения к Программе № 1-6**	68-82

I. Общие положения

1.1 Назначение, цели, задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Сумо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сумо», утвержденным приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 года № 967 [1] (далее – ФССП), разработана на основании Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо», утвержденной приказом Минспорта России от 25.03.2024 года № 360, а так же на основании нормативно-правовых актов:

Федеральный закон от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее-Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ), с изменениями и дополнениями;

Федеральный закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ), с изменениями и дополнениями;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждению требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07.07.2022 года, № 375 от 17.05.2023 года, № 202 от 10.03.2026 года);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки), в редакции приказа Минспорта России от 30.05.2023 г. № 392;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);

[1] (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2025года, регистрационный № 84598).

Приказ Минздрава России от 19.05.2026г. №484н "Об утверждении порядка оказания мед.помощи лицам,занимающимся физ.культурой и спортом".

-нормативно-правовых актов Российской Федерации и Краснодарского края, регламентирующих осуществление спортивной подготовки;

- санитарных нормам и правил;

- иных документов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки по сумо и его спортивных дисциплин, основанных на особенностях вида спорта «сумо». Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ) (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

1.2 Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1.3 Предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта сумо;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области вида спорта, освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;

1.4 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

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;
- укрепление здоровья;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а так же теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «сумо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, 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.

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, не выполняющее предъявляемые Программой требования, не может быть переведено на следующий этап спортивной подготовки. Указанному лицу предоставляется возможность прохождения спортивной подготовки, с предъявлением требований, установленных программой и не противоречащих ФССП.

Реализация Программы спортивной подготовки производится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «сумо».

1.5 Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки составляет:

- этап начальной подготовки - 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет ;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

1.6 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Вид спорта «сумо» - вид единоборств, характеризующий сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной 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. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией сумо (IFS) и Федерацией сумо России (ФСР).

Сумо - соревновательный вид контактного единоборства, в котором два борца (рикиши или сумотори) меряются силами на круглой арене (дохё). Сумо - древний японский вид единоборства, в котором большое значение придается ритуалам и церемониям. В Японии сумо относят к ”гендаи будо” (современные японские боевые искусства), несмотря на то, что этому виду - много сотен лет. В настоящее время существует два вида сумо - *профессиональное* (или традиционное) и *любительское сумо*. Сумо - древний традиционный спорт японских мужчин-супертяжеловесов, в вековых традициях которого существовал запрет женщинам даже появляться в пределах борцовской арены ("дохё").

Профессиональное сумо - это состязательное представление, в котором участвуют специально отобранные и подготовленные борцы-тяжеловесы (разумеется, только мужчины).

Спортивное, или любительское, сумо - это один из видов спортивной борьбы, в которой борцы, разделенные на весовые категории, соревнуются между собой по определенным правилам.

Профессиональное сумо возникло в Японии в период Эдо (1603 до 1867) как спортивное развлечение. Первыми борцами сумо были, по всей видимости, самураи, часто ронины (самураи, потерявшие покровительство своего суверена), которые хотели иметь дополнительный источник дохода.

Этот вид спорта окончательно сложился в 17 веке, когда были сформулированы и записаны 72 канонических приема сумо. Они основаны на священных ритуалах "Шинто", которые исполняются для богов. Издревле сумотори представляли собой небольшую и приближенную к императору группу "избранных", и до сих пор в Японии они пожизненно находятся на государственном обеспечении.

Современное сумо является видом спорта с очень строгими правилами. Согласно им, проигрывает тот, кто, либо покинет дохё, либо коснётся земли чем-то, кроме ступней.

Занятия сумо имеют значительный потенциал для развития координационных способностей, они являются весьма привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта, овладения техникой, формирования культуры движений, комплексного развития физических качеств.

Борцы сумо концентрируются на наращивании силы. Однако все без исключения единоборства развивают скорость и выносливость бойца и сумо не исключение.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			*Минимальная наполняемость	**Максимальная наполняемость
Этап начальной подготовки (НП)	2-3	10	10	20
Учебно-тренировочный этап	2-5	12	8	16

(этап спортивной специализации) (УТ)				
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Не ограничивается	14	2	2
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	Не ограничивается	16	1	1

(указываются с учетом приложения № 1 к ФССП)

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или звание), определенный в ФССП, на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки), в редакции приказа Минспорта России от 30.05.2023 г. № 392.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки **НП**		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) **УТ**		Этап совершенствования спортивного мастерства **ССМ**	Этап высшего спортивного мастерства **ВСМ**
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6-8	8-10	12-14-16	18-22	28
Общее количество часов в год	234	312-416	416-520	624-728-832	936-1144	1456

(указывается с учетом приложения № 2 к ФССП)

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Система спортивной подготовки по «сумо» предусматривает последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- групповые , индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные в том числе и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам; спортивной подготовки (на этапах ССМ и ВСМ);
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия (промежуточная аттестация).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах (60 минут) и не должна превышать:

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

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

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

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

Таблица № 3

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех	Свыше трех		

			лет	лет		
Общая физическая подготовка (%)	55-59	45-55	40-47	25-32	30-36	30-35
Специальная физическая подготовка (%)	20-23	18-23	20-26	25-30	25-29	20-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	2-5	3-5	4-6	5-6
Техническая подготовка (%)	17-21	22-28	24-30	32-41	26-32	30-35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	3-6	3-6	4-7	3-6	3-6	3-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

(указывается с учетом приложения № 5 к ФССП)

Спортивные соревнования являются необходимым и значимым звеном в спортивной подготовке обучающихся. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ спортивной подготовки, результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения.

В зависимости от целей, задач и форм организации, состава участников, соревнования по сумо подразделяются на контрольные, отборочные и основные.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся. В ходе данных соревнований оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Это могут быть как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и организованные МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «сумо» представлены в таблице.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

(указывается с учетом приложения № 4 к ФССП)

К участию в спортивных соревнованиях допускаются лица, проходящие спортивную подготовку соответствующего возраста, пола и уровня спортивной квалификации, согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «сумо», имеющие соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдающие общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях по сумо.

Таблица № 5

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

№№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников учебно-тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	--	--	21	21	Определяется МБУДО СШ «Виктория»
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам и первенствам России	--	14	18	21	
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	--	14	18	18	
1.4	Учебно-тренировочные	--	14	14	14	

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации					
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	--	14	18	18	лица, проходящие спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные мероприятия	--	--	До 10 суток		В соответствии с количеством лиц, принимающих участие в спортивных соревнованиях
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		--	--	лица, проходящие спортивную подготовку на определенном этапе
2.4	Просмотровые учебно-тренирвочные мероприятия для зачисления в образовательную организацию	--	До 60 суток			В соответствии с правилами приема

(указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)

2.4 Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «сумо» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса), в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «сумо» и перечнем тренировочных мероприятий. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Программы.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности: видеолекции офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в системе дистанционного обучения (СДО), ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (ВКонтакте, Сферум и др.); видеоконференции (данный вид образовательной деятельности должен быть организован в присутствии и при помощи родителя, законного представителя), чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (ВКонтак-те, Сферум и др.); видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, веб– занятия, электронные экскурсии, телеконференции. Контроль результатов обучения: офлайн– выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы; онлайн проведение опросов видеоконференцсвязи, может осуществляться посредством использованием электронного обучения (применением дистанционных технологий) и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе и включает все необходимые инструменты электронного обучения, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс-мажорных обстоятельств.

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки, утверждается учебно-тематический план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Годовой учебно-тренировочный план

(приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сумо» (далее – Программа).

2.5 Календарный план воспитательной работы

(приложение № 2 к Программе)

Цель воспитания – это те изменения в личности детей, которые тренер-преподаватель стремится получить в процессе реализации своей воспитательной деятельности. Это ожидаемый, планируемый результат воспитательной деятельности. Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания – пути достижения поставленной цели. Это те проблемы организации конкретных видов и форм деятельности, которые необходимо решить для достижения цели воспитания.

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

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

(приложение № 3 к Программе).

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах на этапах подготовки. Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- изучение обучающимися общих основ фармакологического обеспечения в спорта, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управлением работоспособностью;
- изучение обучающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте, имеющих четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам здоровой конкуренции в спорте.

Тренера-преподаватели, инструкторы- методисты, обучающиеся (начиная с 10 летнего возраста) МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск, в

обязательном порядке проходят онлайн-обучение на сайте РУСАДА с получением сертификатов. Обучающиеся, входящие в сборную Российской Федерации работают в системе АДАМС- онлайн – программе для сбора и хранения данных о месте нахождения, пройденных допинг-тестах и их результатах.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

(приложение № 4 к Программе).

Инструкторская и судейская практики – часть учебно-тренировочного процесса, направлены на освоение обучающимися МБУДО СШ «Виктория» базовых умений и навыков учебно-тренировочной работы, инструкторской работы, а так же к участию в организации и проведению спортивных соревнований. Они проводятся обучающимися на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения.

В течение всего периода тренировки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практики приобретаются на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по группе;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- провести подготовку команды своей группы к соревнованиям;
- руководить командой своей группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства спортивной школы по сумо;
- вести протокол хода схваток;
- участвовать в судействе учебных схваток совместно с тренером-преподавателем;
- провести судейство тренировочных схваток на ковре (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на ковре и в составе секретариата;
- судить схватки в качестве судьи на ковре.

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

(приложение № 5 к Программе).

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) (п.8 Приказа Минздрава России от 23.20.2020 г. № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра (п.36 Приказа Минздрава России от 23.20.2020 г. № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п.42 Приказа Минздрава России от 23.20.2020 г. № 1144н).

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, разучивание приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и

т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости занимающихся.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Продолжительность пауз отдыха следует планировать с учетом периода восстановления после применяемых упражнений. Известно, что он протекает неравномерно: вначале процессы восстановления идут очень интенсивно, затем, по

мере приближения функционального состояния спортсмена к дорабочему уровню замедляются. Повторное упражнение в первой трети восстановительного периода создаёт для организма спортсмена совершенно иные условия, нежели во второй или третей.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на ЧСС. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

При планировании длительности отдыха по показателям работоспособности следует различать следующие типы интервалов:

полные интервалы — продолжительность пауз гарантирует восстановление работоспособности к началу очередного упражнения;

неполные интервалы – упражнение выполняется повторно в момент, когда работоспособность хотя еще и не восстановилась, но уже близка к дорабочему уровню.

Неполные интервалы составляют примерно 60-70% времени, необходимого для восстановления работоспособности;

сокращенные интервалы — повторное выполнение упражнения приходится на фазу значительно сниженной работоспособности;

удлиненные интервалы—упражнения повторяются через промежуток времени, в 1,5—2 раза превышающий длительность восстановления работоспособности.

Развитие скоростных качеств, освоение новых технических приёмов, разучивание тактических схем и вариантов, отработка новых индивидуальных и групповых технико-тактических действий и т.п. требуют использования полных и даже удлинённых интервалов. Развитие специальной выносливости и реализация отработанных технико-тактических действий в условиях соревновательной борьбы, особенно при утомлении, возможны при сокращённых и неполных интервалах.

По характеру отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не: выполняет никакой работы, при активном — заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

Естественно, что продолжительность пассивного и активного отдыха во время паузы - интервала между подходами (работой) зависит от сложности рабочих заданий, индивидуальных возможностей обучающихся. При СФП круговым способом типичны жесткие интервалы отдыха, при подходах к выполнению комбинаций стремятся определить время отдыха и момент следующего подхода в рамках экстремального интервала.

Число повторений упражнений (длительность работы). Число повторений упражнений в рамках того или иного метода тренировки значительно влияет как на величину нагрузки, так и на характер реакции организма на выполняемую тренировочную работу, а вследствие этого – и на её направленность.

Нагрузка может иметь непрерывный характер, когда при выполнение упражнения отсутствуют паузы отдыха, либо прерывный, когда между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня ра-ботоспособности человека, снизившегося в результате работы. В зависимости от того, в какой фазе восстановления работоспособности осуществляется очередное выполнение упражнения, различают следующие типы интервалов отдыха: субкомпенсационные (неполные); компенсационные (полные); суперкомпенсационные (экстремальные); постсуперкомпенсационные.

При субкомпенсационном (неполном) типе интервала отдыха очередное выполнение упражнения приходится на период более или менее значительного недовосстановления работоспособности.

Различают два их вида: значительно короткие (сокращенные) и незначительно короткие интервалы отдыха. Значительно короткие интервалы характеризуются сравнительно большим недовосстановлением работоспособности (5—10%), частота сердеч-ных сокращений — 130—140 уд/мин., дыхание учащенное, субъективной готовности к работе нет. Повторное выполнение нагрузки в этом случае ведет к снижению интенсивности упражнения (скорости передвижения, темпа движения, силы и т.д.). Они применяются в основном при разви-тии выносливости. При незначительно коротких интервалах отдыха недовосстановление работоспособности небольшое (3—5%). Частота сердечных сокращений 120— 130 уд/мин, дыхание почти восстановлено, иногда есть субъективная го-товность к работе. Как и сокращенные интервалы, они содействуют раз-витию выносливости.

Компенсационный (полный) тип интервала отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня. У занимающихся появляется чувство готовности к работе. Подобные паузы отдыха прежде всего применяются при развитии мышечной силы, быстроты и ловкости. Они позволяют сохранить у занимающихся «свежесть», что дает возможность, например, поддерживать высокую скорость выполнения упражнений.

Суперкомпенсационный (экстремальный) тип интервала отдыха — это такой, при котором очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности. В этом случае у занимающихся наиболее полно выражено чувство субъективной готовности к выполнению следующего задания. Выполнение работы в фазе повышенной работоспособности содействует развитию в основном тех же качеств, что и при полных интервалах отдыха. У разных лиц в зависимости от их физической подготовленности и характера упражнений оптимальное время отдыха колеблется в довольно больших пределах (от 3 до 10 мин). Оптимальная продолжительность отдыха обычно при применении интервальных нагрузок устанавливается экспериментально.

Постсуперкомпенсационный (длинный) тип интервала отдыха, при котором очередная работа выполняется в тот момент, когда следы предыдущего выполнения задания почти утрачены. Эффект, достигнутый с помощью того или иного интервала непостоянен. Он изменяется в зависимости от суммарной нагрузки, которую задают при использовании определенного метода. Поэтому один и тот же по длительности интервал может быть в различных условиях — и экстремальным, и полным, и неполным (жестким).

По своему характеру отдых может быть: пассивным (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности); активным (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление, — в беге, например, это будет спокойная ходьба и т.п.).

В условиях нарастающего утомления эффективность активного отдыха может снижаться, а роль пассивного отдыха возрастать. В практике ши-роко применяют следующие разновидности пассивного отдыха: сон, «внушенный сон», «аутогенный отдых» и др. В зависимости от решаемых задач, величины и характера нагрузки, степени развития утомления у занимающихся возможны определенные сочетания активного и пассивного отдыха. Этот вид отдыха называется смешанным (комбинированным).

В процессе активного, пассивного и смешанного отдыха возможно применение дополнительных средств ускорения восстановительных процессов — глобального или избирательного воздействия (массаж, электропроцедуры, аэронизация и др.), а можно их и не применять вообще. Применение средств восстановления в паузах отдыха позволяет повысить суммарный объем нагрузки в занятии и интенсивность выполнения отдельных упражнений, сократить интервалы отдыха между упражнениями, увеличить объем, число занятий. В спортивной практике за счет этого удается иногда увеличить объем тренировочной работы в микроциклах на 10—15%.

2.9 Учебно-тематический план указывается по годам и этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке, ОФП, СФП, ТТП и др. (приложение № 6 к Программе).

Учебный план состоит из двух разделов: теоретического и практического. Он характеризует основное направление и продолжительность учебной работы для определенного контингента обучающихся, предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу и т. д.

Многолетний план подготовки спортсмена (индивидуальный) должен быть составлен в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсмена, его спортивного стажа на различные периоды времени.

Для начинающих спортсменов рекомендуется составлять групповые перспективные планы на 2—3 года, для высококвалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать индивидуальные планы на 4 года. В такой план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годичные планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена:

• краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды);

• цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;

• структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;

• основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;

• главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;

• контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;

• общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;

• общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;

• система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;

• график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

К *документам текущего планирования* относят:

• план-график годичного цикла спортивной тренировки;

• годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

План-график годичного цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом и определяет:

• содержание работы на учебно-тренировочный год;

• методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки;

• количество часов на каждый раздел работы;

• распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки состоит из следующих разделов:

• краткая характеристика группы занимающихся;

• основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени;

• примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха;

• контрольные нормативы;

• спортивно-технические показатели (спортивные результаты);

• педагогический и врачебный контроль.

Методика составления плана тренировок на год предполагает следующую последовательность действий:

1) анализ предыдущего плана подготовки;

2) определение исходного состояния подготовленности спортсмена;

3) постановка цеди и задач на тренировочный год, сопоставление их с многолетним планом;

4) планирование объема и интенсивности нагрузок по развиваемым качествам и формируемым навыкам;

5) выбор средств контроля и оценки качества выполнения запланированного, уточнение возможных вариантов коррекции тренировочного процесса по ходу его выполнения

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «сумо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сумо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень 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, в том числе всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнять требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»

3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся (проводится в конце каждого года обучения и этапам спортивной подготовки), на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки , определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а так же особенности вида спорта «сумо» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «сумо» (согласно приложения № 6 к ФССП);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) по виду спорта «сумо» (согласно приложения № 7 к ФССП);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «сумо» (согласно приложения № 8 к ФССП);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «сумо» (согласно приложения № 9 к ФССП).

Порядок проведения испытаний по выполнению контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке представлен в таблице:

Таблица № 8

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Челночный бег 3х10 м	Бег выполняется из положения *высокого старта*. По команде «Марш!» сдающий берет из квадрата, начертанного перед стартовой линией (30х30см), кубик и пробегает дистанцию, в конце которой в аналогичном квадрате, за финишной линией находится кубик другого цвета. Бегун меняет кубики и возвращается обратно, так же пробегает еще один отрезок. На старте секундомер включается в момент прикасания к кубику и выключается, когда замененный кубик по окончании третьей части бега коснулся поверхности квадрата. Бросать кубик в квадрат запрещается.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и зафиксироваться на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи сдающий выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки

	измерения. При третьем наклоне сдающий максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамейки определяется знаком «-», ниже знаком «+». Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	От стартовой линии наносится разметка. Сдающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника к разметке. Сдающему дается три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами.
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	Исходное положение: Поставить ноги на ширине плеч, взять набивной мяч в обе руки. Отвести набивной мяч глубоко за голову, слегка согнув колени и оттолкнуться назад. Резко бросить мяч вперед, сгибая тазобедренные суставы и используя все мышцы тела для выполнения броска.
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху. Кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное сдающему. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

	- нарушение техники выполнения испытания.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Сдающий берется за гриф хватом сверху, приседает подгриф. Держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. Не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Под ноги подставляется опора. После этого сдающий выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения надо подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины. Вернуться в исходное положение, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Выполнять максимальное количество повторов. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

3.4 Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме тестирования (ответы на вопросы). При приеме данных тестов используется бальная система, где ответ на каждый тест оценивается следующим образом:
«0 баллов» - тест не выполнен;
«1-5 баллов» - тест выполнен.

Кандидаты для поступления и обучающиеся МБУДО СШ «Виктория», получившие 0 баллов за выполнение нескольких тестов, не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки. При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки, преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск представлен в Таблицах 9-10.

Таблица № 9

Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)

№	Тесты	Варианты ответов
1	Какой из этих видов спорта является игровым?	а) футбол б) лыжные гонки в) легкая атлетика
2	Когда не желательно принимать пищу?	а) за 2-2,5 часа до тренировки б) непосредственно перед тренировкой

		в) через 30-40 минут после тренировки
3	В какой части занятия проводится разминка?	а) подготовительной б) основной в) заключительной
4	К чему приводит отсутствие разминки?	а) к экономии сил б) к травмам в) к улучшению спортивного результата
5	Какой мяч самый тяжелый?	а) волейбольный б) футбольный в) баскетбольный
6	Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь:	а) затылком, ягодицами, пятками б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками в) лопатками, ягодицами, пятками
7	С чего следует начинать закаливание?	а) с обливания холодной водой б) с обливания прохладной водой в) с обливания водой, имеющей температуру тела
8	Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту	а) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов
9	Чего нельзя делать при носовом кровотечении?	а) накладывать холод на переносицу б) сморкаться, крутить головой в) наклонять голову назад
10	Утренняя гимнастика это?	а) улучшение гибкости б) разминка перед соревнованиями в)физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию

11	Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость?	а) бег 100м. б) бег 200м. в) бег 3000м.
12	Какие упражнения развивают физическое качество- быстроту?	а) метание б) бег на короткие дистанции в) прыжки
13	Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?	а) у горы Олимп б) в Олимпии в) в Афинах
14	Назовите олимпийский девиз.	Назовите олимпийский девиз. а) смелее, лучше, дружнее б) быстрее, выше, сильнее в) дальше, скорее, больше
15	Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований?	а) тренер б) мастер в) судья

Таблица № 10

Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)

№	Тесты	Варианты ответов
1	Где впервые проводились современные Олимпийские игры?	а) во Франции б) в Греции в) в Англии
2	Назовите цели олимпийского движения	а) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира б) развитие экономики стран в) пропаганда здорового образа жизни
3	Как называют бегуна на средние дистанции?	а) спринтер б) стайер в) марафонец
4	В каком виде спорта используется овальный мяч?	а) водное поло

		б) регби в) мотобол
5	К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?	а) борьба б) русская лапта в) плавание
6	Признаки утомления у спортсменов	а) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение б) кашель, слезоточивость, головокружение
7	Что такое допинг- контроль?	а) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности б) проверка спортсменов на никотиновую зависимость
8	Что измеряет пульсометрия?	а) артериальное давление б) частоту сердечных сокращений в) частоту дыхания
9	Здоровый образ жизни подразумевает	а) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек
10	Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля ?	а) чтобы фиксировать интересные спортивные события б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки в) чтобы записывать домашние задания тренера
11	Что такое профилактика заболеваний?	а) лечение заболевания

		б) симптомы заболевания в) предупреждение заболевания
12	Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?	а) приложить холод, вызвать врача, б) приложить тепло, в) растереть
13	Что такое физическая культура?	а) урок физической культуры б) часть общей культуры общества в) процесс физического совершенствования человека
14	Что означает понятие рациональное питание?	а) правила поведения при приеме пищи б) правильное распределение объема пищи в течении дня
15	Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве	а) белый чебурашка б) бурый мишка в) серый заяц

Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапах ССМ и ВСМ

№	Тесты	Варианты ответов
1	Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является	а) физическое развитие б) физическая культура в) физическое воспитание
2	Физическими упражнениями называются	а) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье
3	В каком году был создан МОК (Международный олимпийский комитет)?	а) в 1885г. б) в 1890г. в) в 1894г.

4	Как называется свод законов олимпийского движения	а) Конституция б) Хартия в)Устав
5	Что не относится к физическим качествам?	а) быстрота б) гибкость в) вес г) сила д) выносливость
6	Что способствует развитию общей выносливости	а) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время
7	Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью	а) скоростно-силовых упражнений б) упражнений на гибкость в) силовых упражнений
8	Физическая подготовленность характеризуется	а) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды б) хорошим развитием функциональных систем организма в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
9	Этапы закаливания водой	а) обтирание, обливание душ, купание б) обливание, обтирание, купание в) душ, обтирание, обливание, купание
10	Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом	а) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода б) белки, жиры, углеводы, вода в) белки, жиры, углеводы,

		витамины, вода
11	Что является основными составляющими здорового образа жизни?	а) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание
12	Цель разминки при занятиях спортом:	а) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки
13	Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.	а) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов
14	Упражнения на развитие гибкости выполняются	а) до появления утомления б) до увеличения амплитуды движения в) до появления болевых ощущений
15	Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах?	а) наложить давящую повязку, дать обезболивающее, вызвать врача б) промыть рану, обработать дезинфицирующим средством,

		наложить стерильную повязку, вызвать врача.

3.5 Рекомендации по организации проведения индивидуального отбора и промежуточной аттестации

При приеме на обучение по дополнительной образовательной Программе спортивной подготовки требования к уровню образования не предъявляются. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Для проведения индивидуального отбора поступающих, проводится тестирование, анкетирование, предварительные просмотры, в порядке ,установленном локальным актом организации. Форма проведения промежуточной аттестации определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по сумо осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения Программы на каждом из этапов спортивной подготовки.

Результаты сдачи нормативов промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные обучающиеся, выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, зачисляются досрочно в группы соответствующие этапам подготовки, с учетом ФССП. Досрочное зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета.

Перенос сроков проведение промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его временной нетрудоспособности (болезни, травмы).

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки в следствие

возникновения обстоятельств непреодолимой силы, проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со для окончания срока действия таких обстоятельств.

(Указывается согласно приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки), в редакции приказа Минспорта России от 30.05.2023 г. № 392).

IV. Рабочая программа по виду спорта сумо в дисциплинах, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория»

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- технико-тактическая подготовка (ТТМ);
- психологическая подготовка.

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

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах обучения используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для сумо действий. Средствами специальной физической подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов сумо, направленные на повышение возможностей обучающихся в проведении отдельных специальных действий борца. Включает специально-подготовительные упражнения, специально- игровые комплексы.

Технико-тактическая подготовка. Техническая подготовка - это процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе. Тактическая подготовка вооружает обучающегося способами и методами ведения борьбы. Способность действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы.

Средствами тактической подготовки являются проведение технико-тактических действий захватов, бросков, разнообразных сковывающих действий, комбинаций приемов различной направленности.

Психологическая подготовка Психологическая подготовка включает в себя три составляющих: морально-этическая, волевая, эмоциональная. Главной задачей в образовательном процессе является воспитание высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет из себя большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Организация учебно-тренировочного процесса по сумо и его содержание направлена на постепенное увеличение общего годового объема учебно-тренировочной нагрузки с изменением соотношения объемов (%) видов спортивной подготовки. Нарастает удельный вес объема средств специальной физической подготовки к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовленности. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья занимающихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям сумо.

4.1 Программный материал для проведения тренировочных занятий

Подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Этап начальной подготовки

Содержание занятий на начальном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает с одной стороны решение задач физического развития детей и подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации самбо и овладение основами техники и тактики.

Основные средства:

1) подвижные игры и игровые упражнения;
2) общеразвивающие упражнения;
3) элементы акробатики;
4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
8) введение в школу техники сумо.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2) возрастные особенности физического развития;
3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом самбиста.

Основные средства:

1) общеразвивающие упражнения;
2) элементы акробатики и гимнастические упражнения;
3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4) комплексы специальных упражнений из арсенала сумо;
5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
6) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
7) подвижные и спортивные игры;
8) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
9) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
10) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой тренировки; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Особенности обучения. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
3) неравномерность в росте и развитии силы.

Программный материал на этапах ССМ и ВСМ

предполагает использование в учебно- тренировочном процессе ранее изученные упражнения по ОФП и СФП, материал по техническому мастерству с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности, методические рекомендации по освоению, совершенствованию уровня спортивной подготовленности, многообразный арсенал технических элементов для формирования технических навыков, а также построение учебно-тренировочного процесса согласно индивидуальным планам спортивной подготовки (далее – ИПСП) для каждого обучающегося.

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (приложение № 5 к ФССП).

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких аспектов: анализ данных предшествующего сезона; выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена; постановка целей и задач на планируемый период; разработка модели динамики изменения состояния спортсмена; выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок; определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса. Построение учебно-тренировочного процесса осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной подготовки с учетом спортивных соревнований различного уровня, в том числе всероссийских и международных спортивных соревнований. В подготовительный период значительно возрастают учебно-тренировочные нагрузки по видам спортивной подготовки, акценты делаются на формирования устойчивых качеств морально-волевой подготовки (психологической подготовки). В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий спортивной подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).Физическая подготовка включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств. Средства комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений. Средства развития общих физических качеств:

1) гибкость. Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание (самостоятельно, в парах);

2) ловкость. Сальто вперед, назад. Подъем разгибом. Перевороты в сторону. Челночный бег 3×10 м. Кувырки в длину, в высоту;

3) быстрота. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с. Бег 30 м, 60 м, 100 м;

4) сила. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату без помощи ног. Толкание набивного мяча. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Базовые тяжелоатлетические упражнения со штангой, жим лежа, тяга штанги лежа на горизонтальной скамейке и др.;

5) выносливость. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях и лазание по канату без помощи ног – все на максимум. Бег 400 м,800 м, 1000 м, 1500 м, кросс по пересеченной местности.

Техническая и тактическая подготовка включает учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию, совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Тактика использования удобных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического действия заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки.

Теоретическая подготовка

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

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по сумо.

Тема 2. Краткий обзор развития сумо в России

Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по сумо. Достижения юных бойцов на международной арене. Анализ выступлений российских бойцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечнососудистой системы под влиянием систематических занятий единоборствами. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях единоборствами.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим бойца

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по сумо. Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях сумо

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в сумо. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы.

Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий сумо. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях единоборствами. Функциональные пробы для оценки работоспособности бойца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.

Тема 7. Основы техники и тактики сумо

Пути построения сложных технико-тактических действий в сумо. Особенности обучения комбинациям приемов в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в поединке. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп.

Тема. 8. Основы методики обучения и тренировки бойца

Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начального обучения в сумо. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

Тема 9. Моральная и психологическая подготовка бойца

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.). Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

Тема 10. Физическая подготовка бойца

Нормативы физической подготовленности бойца на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью бойца. Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности бойца.

Тема 11. Периодизация спортивной тренировки в сумо

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке бойца. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в сумо. Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Тема 12. Планирование и контроль тренировки бойца

Планирование годичных и полугодичных циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

Тема 13. Правила соревнований по сумо. Планирование, организация и проведение соревнований.

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Основные способы проведения соревнований и определение мест участников.

Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий сумо

Инвентарь и оборудование залов для занятий сумо. Табель основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

Тема 15. Просмотр и анализ соревнований

Просмотр соревнований по сумо с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности бойцов.

Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий бойцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных спортсменов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших бойцов.

Тема 16. Установки перед соревнованием

Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1.Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2.Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3 Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

4.Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие

показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

Разминка: упражнения для разогрева и растягивания мышц; игры в блокирующие захваты и упоры; игры в теснения; игры в перетягивания; игры за овладения обусловленным предметом; игра с прорывом через строй из круга; калмыцкие игры «Бега», «Волк и овцы», «Прятание кольца», «Кружение вокруг колышка».

- Общеразвивающие упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса; для туловища; для рук, туловища, ног; для формирования правильной осанки; на расслабление; дыхательные упражнения.
- *Общеразвивающие упражнения с предметами:* со скакалкой; с гимнастической палкой; с теннисным мячом; с набивным мячом; с гантелями (вес 1 кг.) ; со стулом
- *Упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке ,стенке*;* на кольцах и перекладине*,* на канате и на бревне, на козле и коне.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения**:** акробатические**;** для укрепления мышц шеи; на мосту; в самостраховке**;** имитационные; с манекеном; с партнером.

- формы борьбы,
- упражнения для укрепления моста ,
- имитационные упражнения,
- упражнения с партнёром,
- упражнение в самостраховке и страховке партнёров.
- компоненты двигательных способностей.

Специальная физическая подготовка

Тренировка сумоистов по содержанию во многом схожа с тренировочным процессом в любом другом виде борьбы. Однако для отработки специфических навыков используется целый ряд оригинальных упражнений, которые выработаны в ходе многовековой практики.

Сико - попеременный подъем ног в сторону-вверх на максимально возможную высоту. После каждого упражнения борец приседает на корточки, делает выдох и хлопает ладонью по колену или бедру.

Суриаси - борец, присев на корточки и вытянув вперед руки, согнутые в локтях, перемещается, выдвигая попеременно вперед ноги, без отрыва ступней от пола. Вариантом этого упражнения является перемещение прыжками вперед толчком обеих ног.

Матавари - в положении сидя борец разводит ноги в стороны на максимально возможную ширину (шпагат) и выполняет наклоны вперед, стараясь коснуться

животом пола. Как правило, это упражнение выполняется с помощью партнеров, которые держат ноги и нажимают на спину при наклонах.

Тэппо - попеременные удары ладонью по деревянному столбу с выпадом вперед одноименной ноги. Выполняется в положении стоя, зачастую с отягощениями на руках и ногах.

Буцукари гэйко - партнер наклоняется вперед у края круга, расставив руки в стороны и выставив вперед ногу. Борец с разбега в два-три шага "врезается" в партнера и упором головой и руками в грудь снизу вверх проталкивает его, преодолевая сопротивление, к противоположному краю круга.

"Змейка" - борцы выстраиваются в затылок друг другу, взявшись за швасы впереди стоящего, и в полуприседе перемещаются по кругу, не отрывая ступни от пола. Иногда тренер в качестве барьера держит на определенной высоте шест, под которым проходят борцы.

Помимо этого тренерам и спортсменам следует обратить внимание на выработку выносливости и силы воли. В частности, для выработки этих качеств существует практика проведения серии схваток между двумя борцами на выносливость (самбвн гэйко), когда схватки проводятся без малейшего перерыва до тех пор, пока один из борцов не откажется от борьбы.

В ходе тренировки очень важным является многократное (до сотен раз) повторение каждого упражнения.

Избранный вид спорта

Система соревнований и ее влияние на планирование подготовки Соревновательные нагрузки, различные по длительности и характеру работы, оказывают специфическое воздействие на структуру физической подготовленности обучающегося.

При внедрении соревновательной системы подготовки важно четко и объективно дифференцировать соревнования по степени ответственности, роли и месту в процессе подготовки каждого обучающегося. С ростом квалификации увеличивается количество соревнований, а сам процесс участия в них требует от спортсмена проявления близких к максимальным функциональных возможностей организма. Полной мобилизации физических и психических возможностей организма спортсмена во всех соревнованиях года добиться очень трудно ввиду исключительно индивидуального участия.

Ведущие специалисты считают, что спортсмен должен строить свою подготовку так, чтобы обеспечить победу или личный рекорд в наиболее значимых соревнованиях года. Тренировочный процесс и многочисленные соревнования подчиняют этой главной задаче. Каждый старт в соревновании должен иметь цель, заранее обусловленную преимущественную направленность. Направленность на приобретение соревновательного опыта. Успешного выступления спортсмена в

соревнованиях можно ожидать в том случае, если он имеет достаточный соревновательный опыт. Поэтому одной из задач подготовки молодых спортсменов является накопление ими соревновательного опыта. С этой целью тренеры национальных команд очень часто включают в команду по одному молодому спортсмену для того, чтобы к моменту оптимального возраста он был знаком с особенностями соревновательной борьбы. Отсутствие опыта нередко влечет за собой срывы во время участия в ответственных соревнованиях, так как теоретические знания спортсмена не закреплены на практике. Кроме того, высокая психическая напряженность соревнований вызывает у спортсмена перед стартом нежелательные состояния психики (чрезмерное возбуждение или заторможенность). При участии в соревнованиях в таком состоянии не следует возлагать на молодых перспективных спортсменов ответственность за результат в поединке. Их следует ознакомить с особенностями поведения основных соперников с тем, чтобы эти особенности стали для них привычными.

Направленность тактическая. При отработке в условиях соревнований задач тактической подготовки чаще всего ставится цель, не раскрывая собственных тактических планов, определять возможности соперников. В соревнованиях с такой направленностью, в основном с участием спортсменов высокой квалификации, довольно часто проверяются оригинальные тактические приемы. Преследуя цель дезориентации соперников, иногда удается вызвать у них состояние успокоенности, в результате чего в условиях ответственных соревнований им трудно мобилизовать себя на полную отдачу сил.

Некоторые спортсмены иногда применяют способ воздействия на психику соперников, показывая очень высокий спортивный результат в канун главных соревнований. Такой прием, как свидетельствует практика, не всегда вызывает отрицательные эмоции у соперников. Он часто приносит больше вреда, который применил этот прием, в связи с недостатком времени для восстановления после больших физических и нервных нагрузок.

Направленность контрольная. Если в соревнованиях поставлена цель проверить свои возможности, оценить прошедший этап тренировки, то это позволяет обучающимся снять психическую нагрузку и излишнее нервное возбуждение. Контрольные соревнования большей частью проходят не в полную силу, так как спортсмен не совсем точно представляет себе свои возможности к моменту старта и бережет энергию для участия в главных соревнованиях. В таких соревнованиях психологически важно формировать чувство уверенности в возможности достижения более высокого результата.

Подготовительные соревнования. Основной целью таких соревнований является формирование у спортсменов определенной структуры специальной подготовленности. Подготовительные соревнования могут включать разные виды

гонок на дистанциях, способствующих подготовке для участия на основной. При этом могут решаться задачи формирования психологической устойчивости и надежности, приобретения соревновательного опыта, формирования отдельных компонентов модельных характеристик соревновательной деятельности.

Контрольные соревнования. Уровень их организации может быть различным. Задачами контрольных соревнований являются: определение соответствия уровня подготовленности учащихся этапу подготовки, выполнение заданий индивидуального плана подготовки, совершенствование отдельных элементов структуры соревновательной деятельности на основной дистанции. Этим достигается цель — подведение спортсменов к состоянию наивысшей готовности к основным соревнованиям.

Отборочные соревнования. В этих соревнованиях сезона проводится отбор спортсменов для участия в главных соревнованиях. Перед спортсменами ставится задача показать результат, предусмотренный индивидуальным планом, на уровне, позволяющем успешно конкурировать на уровне сборной.

Восстановительные мероприятия

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах, начиная с этапа спортивного совершенствования являются:

-усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

-правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

-посещение бани (2-4 раза в месяц);

-ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);

-подвижные игры (в периоды активного отдыха);

-посещение бассейна (2-4 раза в месяц);

-лесные прогулки (2-4 раза в месяц);

-посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости)

Другие виды спорта и подвижные игры (для всех этапов подготовки)

Основными средствами являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
-ходьба,
-кроссовый бег,
-упражнения с отягощениями,
-упражнения легкой атлетики,
-спортивные игры,
-подвижные игры,

-эстафеты.

Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнениям, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для спортсменов во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки бойца. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых каратисту. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке каратиста бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м спортсмен преодолевает

препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди спортсменов и входят в систему общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с каратэ (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Кимаритэ называют завершающее техническое действие, приведшее к победе в поединке одного из борцов. В современном сумо признано 82 основных приема.

АБИСЭТАОСИ - опрокидывание соперника весом своего тела при отсутствии момента теснения или броска.

АМИУТИ - опрокидывание соперника с разворота броском с захватом атакующей руки противника. Сумотори обхватывает обеими руками руку соперника (одной рукой из-под предплечья, другой - ближе к запястью) и бросает его в сторону руки, держащей захват из-под предплечья. Этот прием напоминает движение рыбака, тащащего сеть. В буквальном переводе: "ами" - "рыболовная сеть".

АСИТОРИ - опрокидывание соперника или выталкивание за пределы дохё после захвата обеими руками ноги противника.

ВАТАСИКОМИ - опрокидывание соперника с использованием захвата рукой разноименного бедра или подколенного сгиба противника с внешней стороны и упором в корпус.

ИДЗОРИ - опрокидывание соперника броском назад. Сумотори подсаживается под соперника, захватывает обеими руками ногу противника в районе колена и совершает бросок.

ИППОНДЗЭОЙ - бросок через спину с использованием захвата обеими руками руки соперника. Редчайший по красоте прием. За последние 25 лет проведен только 1 раз - 170-килограммовым Кайо против 220-килограммового Мусасимару в ноябре 2000 г.

ЙОРИКИРИ - силовое вытеснение соперника за пределы дохё. Самый распространенный прием в сумо. Им одерживается до 30% всех побед.

ЙОРИТАОСИ - опрокидывание соперника в результате силового теснения.

КАВАДЗУГАКЭ - опрокидывание соперника назад с использованием зацепа разноименной ноги противника с внутренней стороны. При этом нога сумотори буквально обвивает разноименную ногу соперника. Прием часто сопровождается захватом шеи. Может использоваться как контрприем. Единственный кимаритэ, названный по имени борца (Кавадзу).

КАЙНАХИНЭРИ - опрокидывание соперника с резким разворотом после захвата обеими руками руки противника во внешнюю сторону, сопровождаемое полушагом. Буквально: "кайна" - "рука", "хинэри" - "выкручивание". Прием, очень похожий на тоттари.

КАКЭДЗОРИ - бросок соперника назад после подныривания под атакующую руку соперника с использованием зацепа разноименной ноги противника с внешней стороны.

КАКЭНАГЭ - бросок через бедро с использованием зацепа бедра разноименной ноги противника с внутренней стороны.

КАТАСУКАСИ - опрокидывание соперника с захватом плеча. При этом одной рукой сумотори проникает под мышку разноименной руки противника, обхватывая плечо и дергая соперника на себя, а затем, делая шаг в сторону, другой рукой опрокидывает противника перед собой упором в плечо, шею или спину.

КИМЭДАСИ - вытеснение соперника за пределы дохё. Пропустив захват противника из-под обеих рук, сумотори берет руки оппонента в замок, плотно сжимая предплечья, и вытесняет его за соломенную окантовку.

КИМЭТАОСИ - опрокидывание соперника на дохё или за пределы дохё после пропущенного захвата противника из-под обеих рук. Сумотори берет руки оппонента в замок, плотно сжимая предплечья, и повергает его наземь.

КИРИКАЭСИ - бросок через колено назад с зацепом колена разноименной ноги соперника с внешней стороны. Часто используется как контрприем.

КОДЗУМАТОРИ - опрокидывание соперника после захвата ступни рывком на себя из положения, когда борцы находятся лицом к лицу.

КОМАТАСУКУИ. Вторичный прием. Применяется, когда соперник, сопротивляясь попытке провести бросок, выставляет ногу вперед. Сумотори рукой захватывает с внутренней стороны бедро или подколенный сгиб одноименной ноги противника и опрокидывает его.

КОСИНАГЭ - бросок через грудь или поясницу с использованием или без использования захвата маваси (пояса).

КОТЭНАГЭ - опрокидывание соперника с использованием захвата сверху атакующей руки противника. При этом маваси соперника не захватывается.

КОТЭХИНЭРИ - опрокидывание соперника резким движением с разворотом. При этом одной рукой сумотори обхватывает противника за руку. Другая рука может

обхватывать противника за туловище или шею или удерживать пояс. Опрокидывание производится в сторону руки, обхватившей руку соперника.

КУБИНАГЭ - бросок соперника с использованием захвата шеи.

КУБИХИНЭРИ - опрокидывание соперника с резким разворотом с захватом шеи. При этом одной рукой сумотори обвивает противника за шею, а другой обхватывает за туловище поверх разноименной руки. Буквально: "выкручивание шеи" ("куби" - "шея", "хинэри" - "выкручивание").

КЭКАЭСИ - опрокидывание соперника с применением резкой подсечки одноименной ноги с внутренней стороны.

КЭТАГУРИ - опрокидывание соперника с применением подсечки одноименной ноги с внутренней стороны в момент сближения борцов при начале поединка.

МАКИОТОСИ. Контрприем. Обхват и последующее опрокидывание атакующего противника в сторону с помощью резкого разворота без захвата маваси.

МИТОКОРОДЗЭМЭ - опрокидывание соперника на спину с использованием зацепа, захвата и упора: нога сумотори цепляет с внутренней или внешней стороны разноименную ногу противника, противоположная рука захватывает бедро другой ноги соперника, а голова упирается в грудь.

НИМАЙГЭРИ - опрокидывание соперника с использованием подсечки под разноименную лодыжку с внутренней стороны и отрывом противника от дохё.

НИТЁНАГЭ - бросок соперника вперед с использованием зацепа колена противника с внешней стороны одноименной ноги.

ОКУРИДАСИ - выталкивание соперника за пределы дохё толчком в спину. Окуридаси часто предшествует дасинагэ (приводящая к выведению соперника из равновесия попытка броска с захватом пояса оппонента из-под или поверх его руки, сопровождаемая шагом назад и чуть в сторону).

ОКУРИНАГЭ - бросок с захватом пояса противника из-за спины.

ОКУРИТАОСИ - опрокидывание соперника на дохё толчком в спину. Если противник падает за пределы арены, победителю схватки засчитывается ОКУРИДАСИ. Окуритаоси часто предшествует дасинагэ (приводящая к выведению соперника из равновесия попытка броска с захватом пояса оппонента из-под или поверх его руки, сопровождаемая шагом назад и чуть в сторону).

ОКУРИХИКИОТОСИ - опрокидывание противника рывком на себя с захватом пояса соперника из-за спины.

ОКУРИЦУРИДАСИ - вынос соперника за пределы дохё лицом вперед. При этом сумотори захватывает туловище либо маваси противника с обеих сторон и, принимая соперника на грудь, поднимает его в воздух.

ОКУРИЦУРИОТОСИ - опрокидывание соперника после захвата туловища или маваси со спины с обеих сторон и подъема противника на грудь. После того, как

сумотори поднимает соперника в воздух, резким движением он усаживает противника на дохё.

ОМАТА. Вторичный прием. Применяется, когда соперник, сопротивляясь попытке провести бросок и в то же время помня о возможности попасться на коматасукуи, выставляет вперед неудобную для себя ногу. Сумотори захватывает с внутренней стороны рукой бедро разноименной ноги противника и опрокидывает его.

ОСАКАТЭ - бросок с разворотом соперника после захвата пояса-маваси противника поверх плеча. При этом бросок производится в сторону руки, удерживающей захват.

ОСИДАСИ - выдавливание соперника за пределы дохё с использованием мощных толчков ладонями или кистями рук в корпус противника, пощечин-харитэ и удавок на горло-нодова. Один из самых распространенных приемов в сумо.

ОСИТАОСИ - опрокидывание соперника на дохё или за пределы дохё с использованием мощных толчков ладонями или кистями рук в корпус противника, пощечин-харитэ и удавок на горло-нодова.

САКАТОТТАРИ. Контрприем. Выполняется против соперника, проводящего тоттари. Мгновенно перегруппировавшись, сумотори резко выдергивает захваченную противником руку и, в свою очередь, одной рукой захватывает запястье одноименной руки соперника, а другой обвивает ту же руку с внутренней стороны, после чего опрокидывает противника или выталкивает его за пределы дохё.

СИТАТЭДАСИНАГЭ - опрокидывание соперника броском с захватом пояса из-под руки. Рукой, взявшей маваси из-под руки оппонента, сумотори тянет соперника на себя, одновременно делая шаг чуть в сторону для выведения противника из равновесия, и совершает бросок.

СИТАТЭНАГЭ - опрокидывание соперника движением руки, захватившей маваси из-под руки противника. Один из самых распространенных бросков в сумо.

СИТАТЭХИНЭРИ - опрокидывание соперника резким движением с разворотом. При этом одной рукой сумотори удерживает пояс-маваси из-под руки оппонента.

СОКУБИОТОСИ - опрокидывание соперника толчком рукой или запястьем в шею или затылок противника.

СОТОГАКЭ - опрокидывание соперника с использованием зацепа разноименной ноги противника с внешней стороны при захвате маваси.

СОТОКОМАТА. Вторичный прием. Применяется, когда соперник, сопротивляясь попытке провести бросок, выставляет ногу вперед. Сумотори захватывает с внешней стороны рукой бедро или подколенный сгиб одноименной ноги противника и опрокидывает его.

СОТОМУСО. При обоюдном захвате маваси сумотори неожиданно отпускает руку и, захватив этой рукой одноименный коленный сгиб или бедро противника с

внешней стороны, другой рукой тянет соперника на себя, обхватывая также с внешней стороны локоть или предплечье разноименной руки противника, и опрокидывает того на дохё.

СОТОТАСУКИДЗОРИ - опрокидывание соперника с использованием захвата атакующей руки противника. При этом другой рукой сумотори захватывает с внутренней стороны одноименное с захваченной рукой бедро соперника и дергает противника на себя.

СУКУИНАГЭ - бросок соперника с использованием захвата корпуса противника из-под руки (из-под мышки). Маваси соперника не захватывается.

СУСОТОРИ. Контрприем. Применяется при попытке соперника провести бросок. Сумотори захватывает одной рукой ступню противника с внешней стороны и опрокидывает соперника.

СУСОХАРАИ. Вторичный прием. Применяется, когда соперник, сопротивляясь попытке провести бросок или зацеп, выставляет вперед ногу. Сумотори сзади делает резкую подножку под стопу разноименной ноги противника и опрокидывает его.

СЮМОКУДЗОРИ - бросок соперника с использованием захвата на "мельницу". По технике похож на

ТАСУКИДЗОРИ. В завершающей части приема сумотори взваливает соперника на плечи и опрокидывает его назад весом своего тела.

ТАСУКИДЗОРИ - бросок соперника с использованием захвата на "мельницу". Одной рукой сумотори захватывает атакующую руку соперника, а другой рукой, подсаживаясь под противника, захватывает с внутренней стороны его ногу и совершает бросок назад.

ТЁНГАКЭ - опрокидывание соперника с использованием зацепа пятки одноименной ноги противника с внутренней стороны. При этом сумотори тянет соперника на себя, выводя его из равновесия.

ТОТТАРИ - опрокидывание соперника перед собой с использованием захвата двумя руками руки противника, сопровождаемым шагом в сторону или вперед. При этом одной рукой сумотори захватывает запястье одноименной руки соперника, а другой обвивает ту же руку с внешней стороны.

УВАТЭДАСИНАГЭ - опрокидывание соперника броском с захватом пояса поверх руки. Рукой, взявшей маваси поверх руки оппонента, сумотори тянет соперника на себя, одновременно делая шаг назад и чуть в сторону надавливая локтем на опорную руку противника. Выводя противника из равновесия, сумотори совершает бросок.

УВАТЭНАГЭ - опрокидывание соперника с захватом пояса-маваси поверх руки противника. Один из самых распространенных бросков в сумо.

УВАТЭХИНЭРИ - опрокидывание соперника резким движением с разворотом. При этом одной рукой сумотори обхватывает противника за туловище, а другой

удерживает пояс-маваси поверх противоположной руки оппонента. Опрокидывание производится в сторону руки, захватившей маваси.

УСИРОМОТАРЭ - выталкивание или опрокидывание соперника за пределы арены спиной.

УТИГАКЭ - опрокидывание соперника с использованием зацепа разноименной ноги противника с внутренней стороны при захвате маваси.

УТИМУСО - опрокидывание соперника резким движением корпуса с использованием захвата рукой снизу с внутренней стороны разноименного бедра противника .

УТТЯРИ - опрокидывание соперника с разворотом у края дохё. Будучи прижатым к соломенной окантовке, богатырь подседает под противника и резко разворачивает его через живот.

ХАРИМАНАГЭ - бросок рывком соперника на себя после захвата пояса-маваси поверх головы противника.

ХАТАКИКОМИ - опрокидывание соперника во время атаки или контратаки противника из низкой стойки. Сумотори делает резкое движение в сторону и одной или обеими руками сверху толкает соперника в плечо, спину или руку, опрокидывая перед собой. Один из самых распространенных приемов.

ХИКИОТОСИ - опрокидывание перед собой соперника рывком на себя руки или плеча противника. Рывок может производиться также захватом передней части пояса-маваси.

ХИККАКЭ - опрокидывание соперника или выталкивание за пределы дохё. При этом одной рукой сумотори захватывает с внутренней стороны одноименную руку противника и, совершая рывок, другой рукой подталкивает соперника в спину.

ЦУКАМИНАГЭ - бросок с использованием захвата маваси (пояса) соперника сзади и отрывом противника от дохё.

ЦУКИДАСИ - выдавливание соперника за пределы дохё безостановочной серией мощных толчков в корпус или голову.

ЦУКИОТОСИ - опрокидывание соперника с использованием упора одной рукой в бок или подмышку противника, сопровождаемым шагом в сторону.

ЦУКИТАОСИ - опрокидывание соперника на дохё или за пределы дохё в результате безостановочной серии мощных толчков в корпус или голову.

ЦУМАТОРИ - опрокидывание соперника после захвата ступни. Сумотори делает неожиданное движение в сторону, "пропуская" противника вперед и в момент шага соперника захватывает его ступню, после чего делает резкий рывок назад.

ЦУРИДАСИ - вынос соперника за пределы дохё спиной вперед. При этом сумотори захватывает туловище либо маваси противника с обеих сторон и, принимая соперника на грудь, поднимает его в воздух.

ЦУРИОТОСИ - опрокидывание соперника после захвата туловища или маваси с обеих сторон и подъема противника на грудь. После того, как сумотори поднимает соперника в воздух, резким движением он усаживает противника на дохё.

ЦУТАЭДЗОРИ - подныривание под руку соперника с немедленным опрокидыванием на дохё.

ЯГУРАНАГЭ - бросок через бедро или колено. Сильно потянув маваси (пояс) противника на себя, сумотори применяет подсад с внутренней стороны под бедро разноименной ноги соперника.

К числу кимаритэ относится также 5 срывов технических действий, совершенных из-за невынужденных ошибок одного из участников поединка и приведших к победе соперника.

ИСАМИАСИ - заступ за пределы дохё лицом вперед во время теснения соперника, не спровоцированный действиями противника.

КОСИКУДАКЭ - падение назад в результате потери равновесия без помощи противника.

ФУМИДАСИ - заступ за пределы дохё, не спровоцированный действиями противника.

ЦУКИТЭ - не провоцированное действиями соперника касание рукой поверхности дохё.

ЦУКИХИДЗА - не провоцированное действиями соперника касание коленом поверхности дохё.

Психологическая подготовка

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, психологической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условие успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой в этой работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время тренировок и соревнований.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Психологическая подготовка должна занимать большую часть в плане тренировок.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации через игру. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

В психологической подготовке используется методы развития самодисциплины, ведения дневника самоконтроля, воспитание устойчивого внимания, умение критически относиться к своим действиям, проводить поединки с более сильными или более тяжелыми партнерами, умение справляться с усложнением (ухудшением) условий тренировки, психорегулирующая и психомышечная тренировка, идеомоторная настройка на выполнение предстоящих упражнений.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Важнейшей частью подготовки сумоистов являются соревнования. Соревнования стимулирует адаптационные процессы организма спортсмена, способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки, дают возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать её эффективность.

В сумо соревновательная подготовка охватывает определенную систему соревнований.

Занимающиеся различных возрастных групп, начиная с этапа начальной подготовки, принимают участие в разных по рангу и уровню соревнованиях.

Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся. Периоды соревновательной подготовки для тренеров-преподавателей и занимающихся диктуются календарным планом спортивных мероприятий.

Соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего учебно-тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

Спортивные достижения в сумо выражаются в победах над соперниками при участии в соревнованиях различного уровня.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов.

• Индивидуальная одаренность занимающегося- выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям кикбоксингом. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий в сумо. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.

• Степень подготовленности к спортивному достижению - зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания занимающегося важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

• Эффективность системы подготовки занимающихся зависит от условий, и которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в сумо.

• Развитие сумо и обеспечение его функционирования педагогическими кадрами. Известно, что увеличение массовости занятий спортом связано с социальными условиями жизни общества и с подготовкой специалистов-тренеров-преподавателей. Их квалификация будет способствовать повышению спортивных достижений и общей массе занимающихся, а также и у выдающихся сумоистов.

• Важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение. Известно, что уровень спортивных достижений в разных странах зависит от условий материальной жизни общества.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сумо» относятся (указываются с учетом главы V ФССП):

5.1 Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «сумо» и его спортивных дисциплин, определяется организацией самостоятельно.

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

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

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в борьбе бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание - «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

При организации тренировочных занятий в зале борьбы *обеспечение техники безопасности* полностью лежит на тренере-преподавателе и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой занимающихся.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы.

Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у занимающихся. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм занимающихся при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спаррингов при формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Для проведения тренировочного занятия в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду, и соблюдать правила общей гигиены. Тренировочное занятие в уличной обуви запрещено.

Разница в возрасте занимающихся одной группы этапов НП и УТ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать двух спортивных разрядов.

В ходе каждого тренировочного занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности занимающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.

В отсутствие тренера-преподавателя занимающиеся спортивной школы в зал борьбы не допускаются. Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а так же подготовят организм к дальней шей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра-ковра к краю. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставлять руки.

Занимающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды(сигналы) тренера-преподавателя. Во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя (инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.

Учебная схватка проводится между занимающимися одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером-преподавателем и наличии гимнастических матов под канатом.

Свободным, от выполнения спортивных упражнений занимающимся запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами. Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.

После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно занимающихся, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о

проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющей спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (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;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Минимальный перечень необходимого оборудования, инвентаря и спортивной экипировки для обеспечения спортивной подготовки по виду спорта «сумо» в МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск представлен в Таблицах 14-15.

Таблица № 14

Обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Весы электронные медицинские до 150 кг	штук	1
2.	Покрытие «татами» тренировочное (8х8 м)	комплект	1
3.	Покрытие для сумо «дохё» тренировочное (8х8 м)	комплект	1

(указывается с учетом приложения 10 ФССП)

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расч. единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подгото	Учебно-ренировочный этап	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивно го

				вки				мастерства		мастерства	
1	Маваси (пояс для сумо)	штук	на обучающегося	--	--	1	--	--	--	--	--
2	Трико борцовское (для женщин)	штук	на обучающегося	--	--	1	--	--	--	--	--
3	Шорты облегающие (для мужчин)	штук	на обучающегося	--	--	1	--	--	--	--	--
4	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	штук	на обучающегося	2	2	2	--	--	--	--	--
5	Голеностоп (фиксаторы голеностопных суставов)	штук	на обучающегося	2	2	2	--	--	--	--	--

(указывается с учетом приложения 11 ФССП)

6.2 Кадровые условия реализации Программы

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

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфика вида спорта «самбо», а так же привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития или сокращенно НПР тренеров-преподавателей организации - это дополнительное обучение, которое проводят профессионалы. Обычно НПР помогает расширить и улучшить свои способности на рабочем месте. НПР делает обучение осознанным и проактивным, чтобы улучшить личные навыки для применения на рабочем месте. Кроме того, существует множество различных методологий, таких как семинары, конференции, электронное обучение или онлайн-курсы. Непрерывность профессионального развития гарантирует, что ни академическая, ни практическая квалификация тренеров-преподавателей не устареют. НПР предлагает возможность повышения квалификации, независимо от того, какого уровня достигли в своей карьере, каков возраст или уровень образования тренера-преподавателя. НПР не только помогает повысить навыки, но также позволяет адаптироваться к изменениям в рабочей среде.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

6.3.1 Информационно-образовательные ресурсы:

1. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - с. 131

2. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков. - М., 2003. - с. 137.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков. - М., 2003. - с. 143

4. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.

5. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна – М.: 1988, с.130.

6.3.2 Учебно-методические ресурсы

1.Морачева Л.М., Праотцев С.В., Цвиров А.Е. Основы сумо. История, приемы, правила. М.: Япония сегодня, 2001 г.

2.Программа для сумоистов 1-2 годов обучения в учебно-тренировочных группах подготовки в спортивных школах, коллективах физкультуры. Москва, 2001г.

3. «Сумо: живые традиции древней Японии», О. Иванов, Москва, 2004

4. «Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2008

5. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003.

6. «Метаболизм в процессе физической деятельности» Лоуренс Спрайет и другие, перевод с английского В.Л. Смульский. Издательство «Олимпийская литература». Киев; 1998.

7. Сумо. Учебная программа для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР), Б.М. Антонов, И.Д. Свищев, В.Ю. Песоченский, С.В. Циклаури – М.: Советский спорт, 2006.

6.3.3 Дидактические ресурсы

1.Видеозаписи первенств и чемпионатов края, ЮФО, России по сумо

2.Видеозаписи официальных международных соревнований по сумо

3.Обучающие видеоматериалы по сумо

6.3.4 Контрольно и контрольно-измерительные ресурсы

1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спорта «сумо» по этапам спортивной подготовки.

2. Тесты по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками по этапам спортивной подготовки.

6.3.5. Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ (http://минобрнауки.рф)
3. Международный олимпийский комитет (http://www.olimpic.org)
4. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru/)
5. Российское антидопинговое агентство «Русада» (http://www.rusada.ru)
6. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org
7. ГТО – официальный сайт (GTO.ru – https://o-gto.ru)
8. Федерация сумо России (https:// www.mossumo.ru)
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (http://lib.sportedu.ru)

6.3.6 Перечень онлайн-сервисов для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий

Платформа Zoom

Zoom https://zoom.us/— эта платформа для конференций дает бесплатно организовывать встречи до 100 участников. Групповые звонки на бесплатном тарифе могут длиться до 40 минут, можно записывать их в видео и аудио. Простая и надежная облачная платформа для видео- и аудиоконференцсвязи, чатов и веб-семинаров с использованием различных мобильных, настольных и конференц-систем.

В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

https://vk.com/@edu-for-distant

Рекомендуем воспользоваться привычными инструментами В-Контакте в новом качестве: для коммуникации преподавателей с обучающимися и их родителями, а также для обмена учебными материалами.

Сообщества. Объединить всех обучающихся учебной группы или тематически (по предмету) можно в сообществе. Если сделать его закрытым, материалы увидят только приглашённые пользователи.

Видео и прямые трансляции. Видео может быть записано заранее или запущено в прямом эфире — например, для вебинара. Трансляцию можно вести с мобильного телефона, через фронтальную камеру ноутбука или с использованием специального оборудования.

«Сферум» — это российская информационно-коммуникационная образовательная платформа, созданная для организации учебного процесса и коммуникации между педагогами, обучающимися и родителями. Она объединяет функции мессенджера и сервиса для видеоконференцсвязи, обеспечивая безопасное и структурированное взаимодействие.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сумо», утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

Годовой учебно-тренировочный план к образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сумо»

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	**Этапы и годы подготовки**											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)											
		10 лет				**12 лет**				**14 лет**		**16 лет**	
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5		6-8		8-10-12		14-16		18-20		--	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20				8-16				2		1	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	129	55	147-196	47	183-229-276	44	182-208	25	281-312	30	--	--
2.	Специальная физическая подготовка	49	21	66-87	21	84-104-125	20	204-233	28	234-260	25	--	--

3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	--	3-4	1	8-10-12	2	22-25	3	37-42	4	--	--
4.	Техническая подготовка	40	17	68-92	22	100-125-150	24	233-266	32	272-302	29	--	--
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	14	6	19-25	6	25-32-37	6	43-50	6	56-62	6	--	--
6.	Инструкторская практика Судейская практика	--	--	3-4	1	8-10-12	2	22-25	3	28-31	3	--	--
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительныемероприятия Тестирование и контроль	2	1	6-8	2	8-10-12	2	22-25	3	28-31	3	--	--
Общее количество часов в год		**234**	**100**	**312-416**	**100**	**416-520-624**	**100**	**728-832**	**100**	**936-1040**	**100**	**--**	**--**

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сумо», утвержденной приказом МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

Календарный план воспитательной работы

№№	Направление работы	Сроки проведения	Ответственный
1. Модуль «Ключевые общешкольные дела»			
1.1	**Акции** «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка»; «Спорт – альтернатива пагубным привычкам!»	май сентябрь	Зам.директора по СМР, педагог-организатор, тренеры-преподаватели.
1.2	**Праздники** «День открытых дверей» «Праздник Силы, ловкости и воли!» «Веселые олимпионики» «День физкультурника»	Сентябрь- октябрь Ноябрь Апрель-май август	Зам.директора по СМР,УВР, инструкторы-методисты, педагог-организатор, тренеры-преподаватели
1.3	**Памятные даты** День защитников Отечества Международный Женский день День Труда День Победы День Защиты детей» День России День города- героя Новороссийска	Февраль, март, май, июнь, июнь, сентябрь	Администрация школы, педагогический состав
1.4	**<u>Патриотическое воспитание</u>** <u>Теоретическая подготовка:</u> 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.	во время учебно-тренировочных занятий	Зам.директора по СМР,УВР, инструкторы-методисты
1.5	**Акция памяти** «Мы помним, мы гордимся!»	май	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели

1.6	**Конкурсы** Краевой смотр-конкурс среди учреждений физкультурно-спортивной направленности	Январь-февраль	Зам.директора по СМР, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
1.7	**Выставки, флеш-мобы, показательные выступления** «Мы за Здоровый Образ Жизни!» **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	Июнь-июль-август	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
1.8	**Церемонии награждения** Поздравление победителей спортивных соревнований, конкурсов на сайте школы и в социальных сетях «Итоги года»	Декабрь-январь	Зам.директора, инструкторы-методисты
1.9	**Экскурсии** Посещение театров, выставок Походы в кино Экскурсии в музеи	Один раз в квартал	Зам.директора по УВР, тренеры-преподаватели
2. Модуль «Руководство группой по виду спорта»			
2.1	Планирование воспитательного компонента занятий по группам (разработка рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы)	январь	тренеры-преподаватели
2.2	Составление социальных паспортов групп	январь	тренеры-преподаватели
2.3	Проведение инструктажей по технике безопасности по время проведения учебно-тренировочных занятий, безопасности на дорогах, при пожаре, на воде, при возникновении ЧС.	январь, сентябрь	тренеры-преподаватели
2.4	Планирование и участие в работе педагогического и методического советов школы	ежемесячно	тренеры-преподаватели
2.4	Организация участия групп по видам спорта в общешкольных ключевых делах	ежемесячно	тренеры-преподаватели
2.6	Индивидуальная работа с обучающимися	ежемесячно	тренеры-

			преподаватели
2.7	Работа с родителями или законными представителями	ежемесячно	тренеры-преподаватели
2.8	Родительские собрания	январь, сентябрь	тренеры-преподаватели
3.Модуль «Физическая культура и спорт»			
3.1	Организация плановой физической подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса	ежемесячно	Зам.директора по УВР, тренеры-преподаватели
3.2	Проведение спортивно-массовых мероприятий	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Зам.директора по СМР, тренеры-преподаватели
3.3	Участие в соревнованиях по видам спорта краевого, Российского и Международного уровня	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Зам.директора по СМР, тренеры-преподаватели
4.Модуль «Профориентация»			
4.1	**Проведение встреч с ведущими спортсменами и тренерами:** (согласно планам воспитательной работы)	Один раз в квартал	Зам.директора по СМР Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
4.2	Участие в Дне профессионального самоопределения : - занятия «Выбор профессии» ; - спортивная викторина: «Профессии прошлого, профессии будущего» - экскурсии в учебные заведения СПО и ВПО.	один раз в полугодие	Зам.директора по УВР,СМР Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4.3	**Знакомство с профессиями:** (организация и проведение для обучающихся экскурсий, дней профориентации, тематических бесед, встреч с представителями физкультурно-спортивных профессий и т.д.) **«Выбирая профессию – выбираешь будущее»**: Разнообразие профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер-преподаватель по виду спорта,	один раз в полугодие	Зам.директора по УВР Педагог-организатор, тренеры-преподаватели

	фитнес-тренер, спортивный врач, спортивный психолог, массажист, судья по виду спорта, диетолог по спортивному питанию, журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента и др.), открывает для обучающихся широкий диапазон образовательных и профессиональных траекторий.		
4.4	Конкурс презентаций «В мире профессий спортивной отрасли»	май	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4.5	Судейская практика: Проведение внутришкольных семинаров по подготовке судей по спорту. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4.6	Инструкторская практика Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	Один раз в квартал	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

	- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;		
5. Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			
5.1	Выставки передвижных стендов, фотографий, творческих работ, посвященных ведущим тренерам-преподавателям, спортсменам по видам спорта, событиям и памятным датам.	Июнь, август	Администрация школы, Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5.2	Оформление информационных стендов, кабинетов, коридоров школы к различным праздникам в рамках ключевых общешкольных дел.	январь, сентябрь	Администрация школы, Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6.Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»			
6.1	Посещение учреждений культуры: - театр и кинотеатры города; - музеи;выставки; - планетарий им.Ю.Гагарина	Один раз в квартал	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
6.2	Экскурсионные поездки туристско-краеведческой и военно-патриотической направленности. Однодневные походы по местам боевой славы: «Памяти героев Малоземельцев», «Защитники города-героя Новороссийска», «Партизанскими тропами» и др.	июнь-август	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
7. Модуль «Работа с родителями»			
7.1	**Общешкольное родительское собрание. Выборы родительского Совета**	Январь	Директор, зам. директора, инструкторы-методисты, педагог-организатор, тренеры - преподаватели
7.2	**Групповые родительские собрания** по видам спорта по соблюдению Правил внутреннего распорядка обучающихся, соблюдение ТБ во время учебно -	Январь, сентябрь	Зам. по УВР, СМР инструкторы-методисты, тренеры - преподаватели

	тренировочных занятий по видам спорта.		
7.3	**Родительский всеобуч** по профилактике злоупотребления ПАВ детьми и молодежью; по исполнению Закона № 1539-КЗ	Май	инструктор-методист, совет профилактики
7.4	**Информационное оповещение** через школьный сайт viktoriya-sport.ru	ежемесячно	Зам. по УВР, СМР инструкторы-методисты
7.5	**Индивидуальные консультации** по вопросам воспитания детей.	ежемесячно	инструктор-методист, совет профилактики
7.6	**Посещение семей** с целью проверки выявленных и поставленных на ВШУ детей, «неблагополучных семей» (контроль за успеваемостью учащихся в общеобразовательных школах, их поведение в семье, быту, соблюдение режима дня)	ежемесячно	инструктор-методист, совет профилактики
7.7	**Работа Совета профилактики** несовершеннолетних и защиты их прав с неблагополучными семьями по вопросам воспитания, обучения детей	ежемесячно	инструктор-методист, совет профилактики
7.8	**Участие** родителей в проведении общешкольных мероприятий, спортивных праздников «День открытых дверей», «День здоровья», Посвящение в юные спортсмены: «Праздник силы, ловкости и воли», «Веселые олимпионики», День физкультурника», «День выпускника»: торжественное вручение памятных подарков выпускникам школы; вручение благодарственных писем родителям лучших учащихся.	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Директор, зам. по СМР, УВР, педагог-организатор, тренеры-преподаватели
7.9	**Организация** совместного посещения музеев, выставок, походов, экскурсий.	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Зам. по УВР, педагог-организатор, тренеры - преподаватели

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сумо», утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Праздник ловкости и воли»	декабрь	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		ежемесячно	Научить 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).
	4.Антидопинговая викторина	«Борись честно»	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе 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
	7. Семинар для тренеров - преподавателей	«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)	1.Веселые старты	«Праздник ловкости и воли»	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3.Антидопинговая викторина	«Борись честно»	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

			мероприятий	
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	5.Всероссийский антидопинговый диктант		август	Прохождение диктанта – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе 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

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сумо», утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	***Инструкторская практика***		
	Теоретические занятия	Один раз в полугодие	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	Один раз в полугодие	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	Один раз в полугодие	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуационные вопросы
	Практические занятия	Один раз в полугодие	Приобретение практических знаний начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

Приложение № 5
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сумо», утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01 2026 г. № 9/ОД

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	Один раз в год
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	Один раз в год
	Применение медико-биологических средств	Один раз в год
	Применение педагогических средств	ежемесячно
	Применение психологических средств	ежемесячно
	Применение гигиенических средств	ежемесячно
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры(в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	Один раз в год
	Применение медико-биологических средств	Один раз в год
	Применение педагогических средств	ежемесячно
	Применение психологических средств	ежемесячно
	Применение гигиенических средств	ежемесячно

Приложение № 6
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сумо», утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «12» 01.2026 г. № 9/ОД

Примерный учебно-тематический план

группы ___ _____ отделения ____ ____

тренер-преподаватель _____

Используемая программа:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « сумо » утвержденная директором МБУ ДО СШ «Виктория». Приказ № _/ОД от 2026г. Протокол № от 2026г.

Используемый учебно-методический комплекс:

Основные задачи:

На этапе начальной подготовки:

На учебно-тренировочном этапе:

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

Теория: _____

№ урока	Дата проведения		Содержание разделы темы	Количество часов	Оборудование	Требование к уровню подготовки обучающихся
	план	факт				
			Теория: во время тренировочного занятия	2 часа (120 мин)		
			ОФП Развитие быстроты, ловкости, гибкости скоростно-силовых качеств		Борцовский ковер Шведские	Развитие физических качеств

			Общеразвивающие упражнения		стенки	
			СФП Специальные упражнения: акробатические упражнения; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения на мосту; упражнения самостраховки; имитационные упражнения. борьба с поясами			
			ТТМ Освоение комбинаций, защит и контрприемов Партер: удержание со стороны ног Стойка: сваливание зацепом			
			Эстафеты			
			Упражнения на восстановления дыхания			

Тренер-преподаватель _____

Зам. по УВР _____