

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУ ДО СШ № 5
Протокол № 4 от «27» августа 2024г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 5
А.В. Ким
приказ № 50-1 от «17» сентября 2024г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СУМО»

Срок реализации: НП -3 года, УТ- 5 лет, ССМ-ВСМ бессрочно
Возрастная категория: от 10 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется: на бюджетной основе
ID номер программы в Навигаторе: 48190

Авторы – составители:
Дрияева А.Ю., методист
Лейба В.В. тренер-преподаватель

г.-к. Анапа 2024г.

Содержание

I	Общие положения.....	3
1.2	Цель программы.....	5
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «СУМО».....	6
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	6
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.3	Виды (формы) обучения	8
2.4	Годовой учебно-тренировочный план.....	14
2.5	Календарный план воспитательной работы.....	18
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	21
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	25
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	28
III	Система контроля.....	34
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	34
3.2	Оценка результатов освоения Программы	36
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	37
3.4.	Перечень тестов (примерный минимум) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по этапам	44
IV	Рабочая программа по виду спорта.....	51
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	51
4.2	Учебно-тематический план.....	86
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «СУМО».....	91
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	92
6.1	Материально-технические условия реализации программы.....	93
6.2	Кадровые условия реализации Программы	94
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы.....	96

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «СУМО» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке Сумо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «СУМО», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 963 (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вид спорта «Сумо»

Наименование вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Сумо	весовая категория 30 кг	170	006	1	8	1	1	Н
	весовая категория 33 кг	170	021	1	8	1	1	Д
	весовая категория 35 кг	170	007	1	8	1	1	Н
	весовая категория 36 кг	170	022	1	8	1	1	Д
	весовая категория 40 кг	170	008	1	8	1	1	Н
	весовая категория 45 кг	170	009	1	8	1	1	Н
	весовая категория 50 кг	170	001	1	8	1	1	С
	весовая категория 55 кг	170	011	1	8	1	1	С
	весовая категория 60 кг	170	002	1	8	1	1	С
	весовая категория 60+ кг	170	012	1	8	1	1	Д
	весовая категория 65 кг	170	010	1	8	1	1	С
	весовая категория 65+ кг	170	013	1	8	1	1	Н
	весовая категория 70 кг	170	003	1	8	1	1	Ф
	весовая категория 70+ кг	170	004	1	8	1	1	Н
	весовая категория 72 кг	170	014	1	8	1	1	Ж
	весовая категория 73 кг	170	023	1	8	1	1	Б
весовая категория 75 кг	170	015	1	8	1	1	Н	
весовая категория 75+ кг	170	016	1	8	1	1	Д	
весовая категория 77 кг	170	024	1	8	1	1	А	

весовая категория 80 кг	170	025	1	8	1	1	С
весовая категория 80+ кг	170	030	1	8	1	1	Б
весовая категория 85 кг	170	035	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	170	017	1	8	1	1	Ю
весовая категория 92 кг	170	018	1	8	1	1	А
весовая категория 95 кг	170	019	1	8	1	1	С
весовая категория 95+ кг	170	020	1	8	1	1	С
весовая категория 100 кг	170	040	1	8	1	1	А
весовая категория 100+ кг	170	045	1	8	1	1	Ю
весовая категория 115 кг	170	050	1	8	1	1	А
весовая категория 115+ кг	170	055	1	8	1	1	А
абсолютная категория	170	060	1	8	1	1	Я
командные соревнования	170	005	1	8	1	1	Я

Программа разработана МБУ ДО СШ № 5 (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Сумо», утвержденной приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 963, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (*ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ*).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее — 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, а также направлена на:

- отбор одаренных детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в сумо;
- освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по образовательным программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в профессиональные образовательные организации в области физической культуры и спорта.

Цель программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовленности занимающихся в соответствии с задачами этапов обучения по программе.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Сумó — вид единоборств, в котором два борца выявляют сильнейшего на круглой площадке (дохё). Родина этого вида спорта — Япония. Японцы относят сумо к боевым искусствам. Традиция сумо ведётся с древних времён, поэтому каждый поединок сопровождается многочисленными ритуалами. Япония является признанным центром сумо и единственной страной, где проводятся соревнования профессиональных рикиси. В остальном мире существует только любительское сумо. Сумо является международным видом единоборств, признанным Международным олимпийским комитетом (МОК). Борьба проходит по правилам, утверждённым Международной федерацией сумо (IFS) и Федерацией сумо России (ФСР). Как вид спорта, сумо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов в борьбе стоя, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сброса собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки. В результате развития сумо постепенно сформировались два стиля – классический и спортивный. Главное отличие в том, что в классическом стиле отсутствует деление спортсменов на весовые категории, иными словами, в схватках принимают участие борцы разного веса. Для многих любителей единоборства этот показатель является главенствующим, потому что подобные бои привлекают своей зрелищностью, а самое главное – нередко демонстрируют превосходство техники над весом. Спортивное сумо можно схематично разделить на три направления: университетское, любительское и профессиональное. Ещё в 1980 году Федерация сумо Японии организовала первый любительский чемпионат страны, на который было разрешено приехать командам из-за

рубежа, чтобы повысить конкуренцию турнира. С тех пор число команд, которые стали постоянными участниками состязаний, из года в год увеличивалось. В 1983 году Япония и Бразилия сформировали организацию, ставшую предшественницей современной Международной федерации сумо (IFS). А ещё через два года в связи с увеличением количества команд-участниц, название турнира переросло в Международный чемпионат по сумо, а позже – в чемпионат мира по сумо, проходящий всегда в Японии. Он был проведён под эгидой IFS, собрав в общей сложности 73 участника из 25 различных стран. Его особенностями стали – ежегодное проведение и разделение участников на четыре весовых категории, определение чемпионов в личном и командном зачётах. Сегодня IFS насчитывает в своих рядах 84 страны-участницы. В 1997 году состоялся первый чемпионат мира по сумо среди женщин. Профессиональное сумо, соревнования борцов проходят шесть раз в год в различных японских городах. Нередко в перерывах между поединками спортсмены – нередкие участники выездных и благотворительных состязаний.

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируется учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (*пп. 4.1. Приказа № 634*);
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Сумо» (*п.36 и п. 42 Приказа № 1144н*).

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (*пп.4.2. Приказа № 634*).

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного ФССП по виду спорта (*пп.4.3. Приказа № 634*).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования Спортивного мастерства	Этап Высшего Спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040

Программа рассчитана на 52 недели, учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

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

Учебно-тренировочные занятия:

очные, очно-дистанционные, групповые, с индивидуальным подходом, по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные и электронные технологии для данной программы, применимы только в разделах теоретической подготовки и общей физической подготовки. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564>

Интеграция с очным и дистанционными формами обучения путем совершенствования и развития их позволит качественно улучшать образовательный процесс, делать его более мобильным, разнообразным и доступным.

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

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (*пн. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта*).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов (*п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (*пн. 3. 7. Приказа № 634*).

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (пн. 3.8 Приказ № 634).

Учебно- тренировочные мероприятия:

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице ниже.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3 -кратного численного состава команды (от количества категорий, количества спортивных дисциплин) в виде спорта «Сумо».

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Отборочные	-	-	2	2	3	3
Основные	-	1	2	3	3	4

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (*п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329ФЗ*).

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (*пн. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Индивидуальное планирование подготовки каратистов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура плана подготовки:

- цели, задачи, подготовки;
- системы мероприятий;
- ресурсное обеспечение;
- механизм реализации;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и критерия оценки.

При разработке Программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности обучающихся (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности каратиста. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентах подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро - и мезоцикла.

Можно использовать алгоритм планирования тренировки в годичном

цикле в сумо. Алгоритм планирования индивидуальной подготовки в годичном цикле представлен в таблице ниже.

№п/п	Операция	Организационно-методические указания
1	Определение главных соревнований	На основе стратегии выступлений в соревнованиях на предстоящий сезон
2	Выделение периодов и этапов подготовки	С учетом календаря соревнований и соблюдение специфических принципов спортивной подготовки
3	Разграничение циклов подготовки (в зависимости от этапов)	Учитывается направленность подготовки и продолжительность циклов
4	Планирование тестирующих процедур	С направленностью на коррекцию методик подготовки, подведение итогов тренировочных этапов
5	Определение сроков учебно-тренировочных сборов	Постановка задач, планирование сроков, место проведения
6	Определение сроков комплексных обследований	В соответствии с направленностью этапов подготовки
7	Дозирование интегральных характеристик нагрузки в месяц	Распределение средств подготовки (основных и дополнительных)
8	Планирование динамики нагрузки в годичном цикле	Корректировка плана с учетом многолетней динамики нагрузки и состояние подготовленности спортсмена

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (п. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план Программы указан в таблице ниже.

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом пункта 15 ФССП по виду спорта, приложений № 2 «Объем Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП по виду спорта.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	12	16	20		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		Наполняемость групп (человек)							
		12-24		10-20		3-6		2-4	
		1.	Общая физическая подготовка	75	105	50	62	105	156
		2.	Специальная физическая подготовка	60	60	140	205	221	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	13	43	72	83		
4.	Техническая подготовка	105	127	180	262	330	470		
5.	Тактическая подготовка	2	4	10	20	30	31		
6.	Теоретическая подготовка	2	4	10	10	15	10		
7.	Психологическая подготовка	2	3	3	7	7	10		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	3	7	22		
9.	Инструкторская практика	-	-	1	3	10	10		
10.	Судейская практика	-	-	2	3	7	10		

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1	2	3	14	15
12.	Восстановительные мероприятия	-	1	2	3	14	15
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (Указан при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (*п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

План воспитательной работы содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, научную,

творческую, исследовательскую работу, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих мероприятий, план организации встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими спортсменами, тренерами в области физической культуры и спорта.

План воспитательной работы включает направления: освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям; стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе; воспитание гражданской ответственности и порядочности; патриотичности, формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения; развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений 	В течение года

	образа жизни	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	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (*ч. 1 ст. 26 Федерального закона ЛФ 329-ФЗ*).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (*ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ*).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (*п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ*).

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; -

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок,

процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная а»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Участие в региональных анти допинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа №999).

Одной из задач СШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по сумо.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся УТ должны овладеть принятой в сумо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочном этапе необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрации результатов тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание надо уделять анализу соревнований. Спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил

соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Тренировочный этап 1-2 год обучения:

1. Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

2. Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приёмам боя.

3. Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований (в роли помощника тренера).

Тренировочный этап 3-4- года обучения:

1. Составление конспектов тренировочных занятий и проведение занятий по конспекту.

2. Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).

3. Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.

4. Составление положения соревнований.

5. Оформление судейской документации.

6. Изучение особенностей судейства соревнований по сумо.

7. Освоение критериев оценки технических действий в схватке.

Этапы ССМ и ВСМ:

1. Составление конспектов тренировочных занятий и проведение занятий по конспекту. Составление учебно-тренировочного сбора.

2. Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).

3. Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.

4. Составление положения соревнований.

5. Оформление судейской документации.

6. Изучение особенностей судейства соревнований по сумо.

7. Освоение критериев оценки технических действий в схватке.

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися 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»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
--	----------------------	----------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п. 42 Приказа № 999).

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у каратистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например, понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности

каратистов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах и особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро - и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена.

Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма спортсменов, которое тренер должен уметь оценивать.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 3 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТ 1-го и 2-го годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

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

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

Примерные комплексы основных средств восстановления

1. После утренней зарядки:

Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

2. После тренировочных нагрузок:

Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом примерно в следующих сочетаниях:

- массаж, УВЧ-терапия, тёплый душ;

- сауна, массаж;
- сауна, бассейн.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	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	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

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); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (п. 8 Приказа № 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 или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная 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 № 1144н).

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «сумо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивной дисциплины «ката» и со второго года для спортивной дисциплины «весовая категория»;

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

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

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сумо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года.

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

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

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год .

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося СШ осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) *(п. 3.2 ст. 84 Федерального закона ЛФ 273-ФЗ)*.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их

возраст, пол, а также особенности вида спорта «сумо» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей <			физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10	11	9,7	10,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее		не менее	
			+1	+2	+1	+2

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

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

2. Нормативы общей физической подготовки: - для юношей для спортивных дисциплин: «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 85 кг», «весовая категория 95 кг», «весовая категория 95+ кг» - для девушек для спортивных дисциплин: «весовая категория 65 кг», «весовая категория 65+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»			
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			15 8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее
			11 8
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее
			8 7
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,1 10,1
2.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее
			5,2 4,5
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее
			10 8
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			4 -
2.8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее
			+1
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<p align="center">1. Нормативы общей физической подготовки для юношей и юниоров для спортивных дисциплин: «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 80 кг» для девушек и юниорок для спортивных дисциплин: «весовая категория 45 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 65 кг»</p>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			15	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			10	9
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	7,9 не более 8,9	
1.5.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			6,3	5,5
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	11
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<p>1. Нормативы общей физической подготовки: для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин: «весовая категория 70 кг», «весовая категория 77 кг», «весовая категория 85 кг», «весовая категория 92 кг» для юниорок и женщин для спортивных дисциплин: «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 65 кг»</p>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 40	30
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10с)	количество раз	не менее 16	14
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее 11	10
1.4.	Челночный бег 3x10	с	Не более 7,1	8,2
1.5.	Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося	количество раз	не менее 1	-
1.6.	Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса обучающегося	количество раз	не менее -	1
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15	9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 220	185
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	+7
<p>2. Нормативы общей физической подготовки: для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин: «весовая категория 115 кг», «весовая категория 115+ кг» для юниорок и женщин для спортивных дисциплин: «весовая категория 73 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг»</p>				

2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	20
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 10 с)	количество раз	не менее	
			14	12
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	7
2.4.	Челночный бег 3:х10 м	с	Не более	
			8,0	9,0
2.5.	Жим штанги лежа весом, равным весу обучающегося	количество раз	не менее	
			1	-
2.6.	Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса обучающегося	количество раз	не менее	
			-	1
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	5
2.8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

3.4. Перечень тестов (примерный минимум) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по этапам

Тесты 1. по спортивной дисциплине «СУМО»

1. Родина «Сумо»

- | | |
|------------|-----------|
| а) Китай | в) Япония |
| б) Тайвань | г) Корея |

2. В каком году произошел Первый исторически достоверный бой, тогда император Когёку собрал свою дворцовую стражу, для проведения поединков по сумо, для того, чтобы развлечь корейского посла:

- | | |
|------------------|------------------|
| а) 713 году н.э. | в) 645 году н.э. |
| б) 942 году н.э. | г) 642 году н.э. |

3. Предшественник современного профессионального сумо начал развиваться в период Эдо и назывался «кандзин-дзумо», на что уходили доходы (несколько вариантов):

- а) на строительство или ремонт храмов, мостов и других значимых социальных объектов;
- б) на налоги;
- в) для выплаты сумотори, среди которых были ронины (самураи без хозяина);
- г) на ремонт жилищ господ.

4. В каком году была основана Токийская ассоциация сумо насчитывающая 88 борцов сумо:

- | | |
|---------------|---------------|
| а) 1927 году; | в) 1928 году; |
| б) 1936 году; | г) 1922 году. |

5. В каком году был проведен первый послевоенный турнир:

- | | |
|---------------------|----------------------|
| а) зимой 1945 года; | в) весной 1946 года; |
| б) летом 1947 года; | г) летом 1946 года. |

6. Как называется площадка для борьбы сумо:

б) 2 минуты; г) 3 минуты.

7. Поединки сумо проходят на ринге, диаметром ... метра:

а) 4,55; в) 6;

б) 5; г) 10.

8. Сколько раз в год в Токио проводятся Официальные турниры профессионалов (басё):

а) 1 раз в год; в) 6 раз в год;

б) 3 раза в год; г) 5 раз в год.

9. В каком году был проведен первый послевоенный турнир:

а) зимой 1945 года; в) весной 1946 года;

б) летом 1947 года; г) летом 1946 года.

10. В каком году произошел Первый исторически достоверный бой, тогда император Когёку собрал свою дворцовую стражу, для проведения поединков по сумо, для того, чтобы развлечь корейского посла:

а) 713 году н.э. в) 645 году н.э.

б) 942 году н.э. г) 642 году н.э.

ОТВЕТЫ: 1 – а; 2 – в; 3 – в; 4 – а; 5 – а; 6 – а; 7 – а; 8 – в; 9 – в; 10 – г.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

4.1.1. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить каратиста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинаящих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия сумоистов в атаке и в защите, их перемещениями по дахе, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по сумо.

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. Каратист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных каратистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое значение необходимо уделять рассказам о традициях сумо, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах УТ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля уровня различных сторон подготовленности и

состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Примерный программный материал теоретических занятий

1. Физкультура и спорт в РФ:
2. Место сумо в общей системе физического воспитания
3. Международные спортивные связи российских спортсменов
4. История развития сумо
5. Восточные единоборства и место сумоэ в них
6. Основатель стиля сумо, жизнь и судьба.
7. Развитие сумо в мире, в РФ и в Краснодарском крае.
8. Основы философии и психологии спортивных единоборств.
9. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
10. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приёмов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.
11. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:
12. Общие понятия о строении и функциях организма человека
13. Ознакомление с расположением основных мышечных групп
14. Работоспособность мышц и подвижность в суставах
15. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани
16. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
17. Воздействие физических упражнений на дыхательную систему.
18. Понятие об утомлении и переутомлении
19. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:
20. Гигиенические требования к местам проведения занятий.
21. Причины травм и их профилактика
22. Массаж и самомассаж
23. Личная гигиена
24. Вред курения и алкоголя
25. Правильное питание спортсмена
26. Врачебный контроль и самоконтроль
27. Оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжениях, ушибах и переломах
28. Дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев
29. Основы техники сумо:

30. Общая характеристика
31. Индивидуальные особенности выполнения
32. Взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований и ведения поединка
33. Качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений сумоиста
34. Места занятий и оборудование:
35. Этикет и правила поведения в зале
36. Оборудование мест проведения тренировок и соревнований
37. Одежда для занятий сумо
38. Методика обучения и тренировка:
39. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.
40. Определение и исправление ошибок
41. Индивидуальный план и дневники
42. Разминка, ее значение
43. Участие в соревнованиях
44. Инструкторская и судейская практика:
45. Виды соревнований
46. Ознакомление с правилами проведения соревнований
47. Правила и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд
48. Положения о соревнованиях для различных возрастных групп
49. Обеспечение безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Примерные схемы недельных микроциклов для групп тренировочного этапа

Развивающий физический микроцикл (РФ).

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники сумоатэ, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле.

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки.
Понедельник	ОФП	64
	СО	36
	СорП	-

Вторник	ОФП	100
	СО	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СО	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СО	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СО	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100 + парная баня, массаж
	СО	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ).

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники сумо в условиях отработки и в учебных спаррингах.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ-микроцикле.

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки.
Понедельник	ОФП	40
	СО	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СО	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СО	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СО	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СО	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100 + парная баня, массаж
	СО	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле.

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки.
Понедельник	ОФП	15
	СО	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СО	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СО	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СО	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СО	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СО	-
	СорП	24
Воскресенье	+парная баня, массаж Активный отдых	

4.1.2. Техничко-тактическая подготовка

Техника.

Стойки сумоистов, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклонь, захваты, падения. Страховка и само страховка. Положения сумоистов относительно друг друга.

ВЫВЕДЕНИЕ ПРОТИВНИКА ЗА ПРЕДЕЛЫ ДОХЁ
ОКУРИДАСИ- выталкивание за круг упором руками в спину.

КАСАНИЯ ПРОТИВНИКОМ ПЛОЩАДИ ДОХЁ КИМЭТАОСИ- сваливание захватом рук (и) сверху;

ОКУРИТАОСИ — выведение из равновесия толчком руками в спину;

КАИНАХИНЭРИ- выведение из равновесия в сторону захватом руки противника;

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

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

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

ЦУКИТАОСИ - опрокидывание на спину толчком руками в туловище;

КОМИТАСУКУИ — бросок захватом изнутри одноименного бедра впереди стоящей ноги;

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

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

Тактика.

ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАХВАТОВ, БРОСКОВ, ВЫТАЛКИВАНИЙ, СВАЛИВАНИЙ, ВЫВЕДЕНИЙ ИЗ РАВНОВЕСИЯ, СБИВАНИЙ, СКРУЧИВАНИЙ, ОПРОКИДЫВАНИЙ Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков.

Комбинации однонаправленные:

КОМИТАСУКУИ- ЦУКИТАОСИ.

Комбинации разнонаправленные:

КОМИТАСУКУИ- КОСИНАГЭ.

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА: Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие).

ТАКТИКА УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Технико-тактическая подготовка (2-й год обучения)

Техника ВЫВЕДЕНИЕ ПРОТИВНИКА ЗА ПРЕДЕЛЫДОХЁ КИМЭДАСИ — выталкивание захватом рук сверху;

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

ЁРИКИРИ- вытеснение за круг при обоюдном захвате.

КАСАНИЯ ПРОТИВНИКОМ ПЛОЩАДИ ДОХЁ ЦУРИОТОСИ — сваливания с отрывом противника от дохё и раскачиванием;

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

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

ОМАТА — бросок захватом одноименного бедра изнутри;

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

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

САМООБОРОНА Защита от ударов рукой, ногой.

Тактика ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАХВАТОВ И ПРИЕМОМ
Комбинации однонаправленные: САКАТОТТАРИ- КАКЭНАГЭ,
САКАТОТТАРИ- НИТЭНАГЭ. Комбинации разнонаправленные:
АСИТОРИ- КАТАСУКАСИ, ОМАТА - САКАТОТТАРИ.

Тактика ведения поединка — постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); — проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; — перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях

Тактика проведения турнира.

Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

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

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

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

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

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение

из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Подвижные игры в зале сумо

Специальная физическая подготовка (для 2-го года обучения этапа начальной подготовки)

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

Психологическая подготовка Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами сумо

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

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

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

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

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;

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

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами сумо

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

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки. Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива сумо.

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

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

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

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

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

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

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

Методическая подготовка Теория и методика освоения сумо Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма дзюдо, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей. Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале дзюдо. Уборка зала. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки. Этикет в сумо Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать. Приносить извинения за каждую свою неловкость. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством. История сумо История возникновения сумо в Японии. Первый чемпионат по сумо в Российской Федерации. Запрещенные приемы в сумо

81 В сумо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, загибать руки за спину, выполнять болевые приемы на кисть. Правила сумо Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке. Строение тела Костная система: функции скелета — опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексы. Позно-тонические

рефлексы. Кровеносная система: сосуды, клетки и ткани. Дыхательная система: легкие, дыхание, перенос кислорода кровью.

Учебный материал для сумоистов тренировочного этапа (УТ) 1-го года обучения

Технико-тактическая подготовка

Техника

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча. Имитация бросков с проговариванием (громкоголосно, безголосно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами. Выведение противника из равновесия: движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед-влево, движение вперед-вправо, движение назад- вправо, движение назад-влево.

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

ВЫВЕДЕНИЕ ПРОТИВНИКА ЗА ПРЕДЕЛЫ ДОХЁ

ЦУКИДАСИ — выталкивание за круг руками.

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

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

КАСАНИЯ ПРОТИВНИКА ПЛОЩАДИ ДОХЁ

УТИМУСО — сваливание захватом разноименного подколенного сгиба спереди изнутри.

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

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

КУБИНАГЕ — сбивание захватом шеи и руки.

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

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

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

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

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

Комбинации однонаправленные: **СЮМОКУДЗОРИ-** **ТЁНГАКЭ;** **КУБИНАГЭ** - **ДЗУБУНЭРИ.**

Комбинации разнонаправленные: **УТИМУСО** - **ДЗУБУНЭРИ.** Тактика Тактика проведения технико-тактических действий. Тактика ведения

поединка, тактика участия в соревнованиях Применение изученной техники в условиях соревнований. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос), оценка обстановки — сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка — состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка — победить, не дать победить противнику. Распределение сил на все соревнование. Разминка, настройка. Физическая подготовка Специальная физическая подготовка Имитационные упражнения с набивным мячом. Имитационные упражнения на гимнастической стенке. Легкая атлетика. Для развития быстроты — бег 30, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости — челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости — бег 400 м, кросс - 2-3 км. Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости — сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Для развития ловкости — стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

84 Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки. Плавание. Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например,: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте. Психологическая подготовка Волевая подготовка Упражнения для воспитания волевых качеств Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения. Решительности: разбор, исправление ошибок. Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), выполнение техники на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности. Нравственная подготовка Примерное поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера. Методическая подготовка Теория и методика освоения сумо Врачебный контроль и самоконтроль Самоконтроль сумоиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные —

85 самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям сумо. Основы техники Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, защит. Методика тренировки Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Правила соревнований Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Классификация техники сумо Классификация техники сумо. Приемы, при которых противник касается дохе частью тела, кроме стоп; приемы, при которых противник выходит за пределы дохё. Анализ соревнований Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки сумоиста. Определение путей дальнейшего обучения технике, тактике сумо. Судейская практика Участие в судействе соревнований. Соревновательная подготовка Участие в 2—3 соревнованиях в течение года. Рекреация (отдых и восстановление организма сумоиста) Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Материал для сумоистов тренировочного этапа свыше 2-х лет обучения Техничко-тактическая подготовка

Техника Подводящие упражнения: косивари, синкяку, сико, кинсей, тайсо, маттавари, карибаната, суриаси, бутцури-гейко, цуппари, теппо, оси, ёри. ВЫВЕДЕНИЯ ПРОТИВНИКА ЗА ПРЕДЕЛЫ ДОХЁ ХИКАКЭ - выталкивание рывком за руку КАСАНИЯ ПРОТИВНИКА ПЛОЩАДИ ДОХЁ СИТАТЭНАГЭ — сваливание вперед-вниз захватом маваси из-под руки противника (захват ситтатэмаваси). ХАТАКИКОМИ — выведение из равновесия толчком противника в плечо, спину, или руку сверху вниз, с уходом в сторону в момент атаки противника из низкой стойки. ХИКИОТОСИ — выведение из равновесия рывком на себя-вниз захватом плеча снаружи (или) наружной части маваси. УВАТЭНАГЭ — сбивание вперед-вниз захватом маваси сверху руки противника (захват уватэмаваси). ЦУКИОТОСИ — скручивание с упором ладонью в бок. ОСИТАОСИ — опрокидывание с упором руками и головой в туловище. КОТЭНАГЭ — бросок захватом разноименной руки сверху. ИДЗОРИ- бросок захватом ног с нырком. СОТОКОМАТА — бросок захватом одноименного бедра (или подколенного сгиба) снаружи (при выраженной односторонней стойке противника). КИРИКАЭСИ — подсад бедром. МИТОКОРОДЗАМЭ - зацеп изнутри под разноименную ногу с упором головой в грудь (или живот) противника и захватом рукой разноименного бедра снаружи Тактика ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ Комбинации однонаправленные:

ЦУКИТАОСИ- АКИТАОСИ. Комбинации разнонаправленные: КОТЭНАГЭ- МИТОКОРОДЗАМЭ. ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА Сбор информации о сумоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов, показатели

техники и тактики. Оценка ситуации. Подготовленность противников, условия ведения поединка. Замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Реализация замысла поединка. Тактика участия в соревнованиях Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования. САМООБОРОНА Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки. Физическая подготовка Специальная физическая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств Броски нескольких партнеров в максимальном темпе на мягкие маты за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с. Развитие скоростной выносливости В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение (на мягкие маты) бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение 5—6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Развитие ловкости

Выполнять в тренировочных поединках только вновь изученные приемы, комбинации, повторные атаки. Общая физическая подготовка Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости — челночный бег 3x10 м, для развития выносливости - бег 400, 800 м. Гимнастика: для развития силы — подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м, с помощью ног, 4 м без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости — сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости — боковой переворот, сальто, рондат. Спортивная борьба: для развития силы — приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости — упражнения на «борцовском мосту», с партнером, без партнера. Тяжелая атлетика: для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями. Спортивные игры: для комплексного развития качеств — футбол, баскетбол, волейбол. Лыжный спорт: для развития быстроты - гонки - 500,1000 м; для развития выносливости — гонки — 1,5—3 км. Плавание: для развития быстроты — проплывание коротких отрезков дистанции — 10, 25 м; для развития выносливости — проплывание — 50, 100, 200 м. Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты — броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа — сумоист удерживает его за ноги — перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства. Психологическая подготовка Волевая подготовка Для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления — опрокинуть,

перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с. Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных приемов, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз. Нравственная подготовка Совершенствование способности сумоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, соревнованиях). Формировать, в общей беседе, посильные задачи перед конкретными сумоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с сумоистами других клубов. Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими сумоистами со стороны старших. Обучать дисциплине ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Методическая подготовка Теория и методика освоения сумо. Анализ соревнований Основные требования к технической подготовленности сумоистов - объем, разнообразие, эффективность.

Сумо в России Успехи российских сумоистов в международных соревнованиях. Успехи сумоистов спортивной школы. Гигиенические знания Весовой режим сумоиста. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие сумоиста в условиях тренировки и соревнований. Терминология сумо Терминология сумо. Термины на русском и японском языках. Методика обучения и тренировки Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (рекреационные). Планирование подготовки Периодизация подготовки сумоиста. Периоды - подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода - этап общеподготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода - переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап. Психологическая подготовка Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке сумоистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность. Инструкторская практика Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением. Обучение двигательным действиям.

Судейская практика Участие в судействе соревнований. Рекреация (отдых и восстановление организма сумоиста) Проявление утомления — легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление. Тесты и пробы в процессе диагностики утомления. Средства восстановления: педагогические,

медико-биологические, психологические. Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки (индивидуализация, сочетание общей и специальной тренировки, построение тренировки, обеспечивающее восстановление — переменное планирование нагрузки, переменность средств, методов, построение микро- и макроциклов, восстановительные циклы и дни профилактического отдыха, - средства переключения, средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановлению (рациональный режим жизни, разнообразные условия тренировки, оптимальные внешние условия). Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

Учебный материал для сумоистов УТ 3-го года обучения

Технико-тактическая подготовка Техника Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Подводящие упражнения: косивари, синкяку, сико, кинсей, тайсо, маттавари, карабината, суриаси, бутцури-гейко, цуппари, теппо, оси, ёри. **ВЫВЕДЕНИЕ ПРОТИВНИКА ЗА ПРЕДЕЛЫ ДОХЁ ОСИДАСИ-** выталкивание за круг упором руками снизу под плечо и головой в грудь.

92 **КАСАНИЯ ПРОТИВНИКА ПЛОЩАДИ ДОХЁ ТОТТАРИ** - выведение из равновесия вперед-вниз захватом руки противника одноименной рукой за запястье, а другой рукой под плечо снаружи снизу. **МАКИОТОСИ-** выведение из равновесия в сторону захватом туловища и руки. **АБИСЭТАОСИ-** сбивание противника весом своего тела при обоюдном захвате. **УВАТЭХИНЭРИ**— скручивание захватом маваси сверху руки противника и туловища из под его руки. **СУСОТОРИ** — бросок захватом за разноименный голеностоп снаружи. **СОТОМУСО** — бросок захватом разноименной руки противника с блокировкой другой рукой его одноименного бедра снаружи. **ИШЮНДЗЭОИ-** бросок через спину захватом руки на плечо. **СУКУИНАГЭ**—бросок через спину захватом туловища рукой. **ЯГУРАНАГЭ** — подсад под разноименную ногу при обоюдном захвате маваси. **КЭКАЭСИ** — подсечка изнутри под одноименную ногу с выведением из равновесия опорной ноги. **КЭТАГУРИ-** подсечка изнутри под одноименную ногу со скручиванием в сторону во время стартового движения. **СУСОХАРИ**— подсад под разноименное бедро с толчком противника в грудь и захватом руки. **ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ** Комбинаций однонаправленные: **КЭТАГУРИ- СУ САХАРИ.** Комбинации разнонаправленные: **ИППОНДЗЭОРИ- КЭТАГУРИ.** **ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА** Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий.

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

соревнований. Физическая подготовка Специальная физическая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков на мягкие маты в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 мин, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 мин, повторить 3—6 таких комплексов работы и восстановления. Развитие скоростной выносливости В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков на мягкие маты (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Общая физическая подготовка Легкая атлетика: для развития быстроты — бег 30, 60, 100 м, для развития выносливости — подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости — сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости — переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки. Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 5+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости — упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости — стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет. Тяжелая атлетика: для развития силы — толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16, 32 кг. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500,1000 м; для развития выносливости — гонки 3—5 км; Плавание: для развития быстроты — проплывание дистанций 10, 25 м, для развития выносливости — проплывание дистанций 50, 100, 200, 300 м. Психологическая подготовка Состояния сумоистов в соревнованиях: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Лидерство в сумо — лидер, ориентированный на решение собственных задач; лидер, ориентированный на группу. Нравственная подготовка Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного сумо. Личностные черты сумоиста - интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в

общении), интроверсия (затрудненность в общении). Методическая подготовка Теория и методика освоения сумо.

Основы тренировки сумоиста

Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка — иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

Организация и содержание занятий

Виды занятий — теоретические, практические (учебные, учебнотренировочные, контрольные, модельные; соревнования — главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия. Планирование подготовки Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое). Контроль и учет подготовки Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета — предварительный текущий, итоговый. Форма учета—дневник спортсмена. Коррекция планов. Развитие и состояние сумо Сведения о развитии сумо за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших российских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики сумо. Техничко-тактическая подготовка Методы совершенствования технико-тактической подготовки - метод повторных ситуаций, метод изменения условий. Определение и исправление ошибок в технике и тактике сумоистов. Отбор в сборные команды

Принципы отбора — естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Анализ участия в соревнованиях Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки сумоистов к соревнованиям. Инструкторская практика Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях. Судейская практика Судейство соревнований. Рекреация (отдых и восстановление организма сумоиста) Медико-биологические средства восстановления — физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), растирание мазями, гелями, кремами. Прогулка. Восстановительный бег.

Материал для сумоистов 4-го года обучения в УТ

Технике тактическая подготовка Тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-

тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, комбинаций, контрприемов. Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование опережающих, выводящих из равновесия, обманных действий. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления. Подводящие упражнения: косивари, синкяку, сико, кинсей, тайсо, мат- тавари, карабината, суриаси, бутцури-гейко, цуппари, теппо, оси, ёри.

КАСАНИЯ ПРОТИВНИКА ПЛОЩАДИ ДОХЁ ГАССЁХИНЭРИ - выведение из равновесия скручиванием захватом головы. **СОТОТАСУКИДЗОРИ** - выведение из равновесия захватом разноименного запястья и одноименного бедра изнутри через руку противника. **ЦУМАТОРИ** - выведение из равновесия рывком одноименной рукой за голень или ступню назад-вверх захватом снаружи при шаге противника вперед. **КУБИХИНЭРИ** — скручивание захватом головы и туловища противника с рукой. **ЦУКАМИНАГЭ** — бросок захватом туловища и маваси сзади-сверху руки с отрывом отдохё подшагиванием (захват уватэмаваси), **КАКЭДЗОРИ** - бросок через плечи с зашагиванием под разноименную ногу снаружи с нырком под руку, противоположную атакующей ноге, в **УТИГАКЭ** - зацеп голенью разноименной ноги изнутри при взаимном захвате маваси. **КАВАДЗУГАКЭ** - обвив голенью из обоюдного захвата. **СОТОГАКЭ** - зацеп голенью снаружи под разноименную ногу с захватом маваси сзади. **ЁБИМОДОСИ** — бросок наклоном с захватом маваси и туловища. Тактика Комбинации однонаправленные: **УТИГАКЭ- СОТОГАКЭ**. Комбинации разнонаправленные: **ИДЗОРИ- КАВАДЗУГАКЭ**. Тактика ведения поединка Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые). Тактика участия в соревнованиях

Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач — правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта. Физическая подготовка Специальная физическая подготовка Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями сумоиста - бросками, выведениями из равновесия, выталкиваниями и т.д. Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности) Круговая тренировка: 4 круга; в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4—6 мин. Круговая тренировка: 2 круга; в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 мин (помогают сумоисту три

партнера). 1 серия — 10 с броски на мягкие маты партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2 серия - 10 с броски партнеров 10 с в максимальном темпе, 3 серия — 10 с броски медленном темпе, 10 с — в максимальном. Общая физическая подготовка Легкая атлетика: для развития быстроты — бег 30, 60, 100 м, для развития выносливости — бег - 400, 800 м, кросс - 75 мин бега по пересеченной местности. Гимнастика: для развития силовой выносливости — подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости — сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости — сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание. Спортивная борьба: для развития силы — приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади. Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60—80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме. - Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол. Лыжные гонки, плавание. Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности) Круговая тренировка: 1 круг; в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1 станция – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2 станция — бег 100 м; 3 станция — поочередное выталкивание партнеров за пределы дохё — 10 раз; 4 станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 м; 5 станция — полуприседы с партнером на плечах — 10 раз; 6 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 7 станция - поднимание партнера стоящего на четвереньках до уровня груди — 10 раз; 9 станция — лазанье по канату — 2 раза по 5 м. Силовые возможности (работа максимальной мощности). Круговая тренировка: 2 круга; на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 мин. 1 станция - рывок штанги до груди (50% от максимального веса); 2 станция — сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 3 станция - подтягивание на перекладине; 4 станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса. Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1 станция - прыжки со скакалкой — 2 мин; 2 станция - борьба - 2 мин; 3 станция — прыжки со скакалкой — 2 мин; 4 станция — переноска партнера на плечах — 1,5 мин работа сумоиста, 1,5 мин работа партнера; 5 станция — прыжки со скакалкой — 2 мин; 6 станция — перенос партнера на плечах — 1 мин работа сумоиста, 1 мин работа партнера; 7 станция — приседания с партнером — 1

мин приседает сумоист, 1 мин приседает его партнер; 8 станция — прыжки со скакалкой — 2 минуты; 9 станция - борьба за захват маваси двумя руками — 1 минуту атакует сумоист, 1 мин — его партнер; 10 станция — сгибание рук в упоре лежа — 2 мин; II станция — прыжки со скакалкой — 2 мин. Психологическая подготовка Волевая подготовка Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности — прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности — критика тренера, родителей, появление основного противника, начало действий противника. Саморегуляция состояний сумоиста. Методы снижения тревожности — снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование итогов соревновательных поединков. Нравственная подготовка Социальная среда и формирование у сумоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманным отношением к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали. Методическая подготовка Теория и методика сумо Прогнозирование спортивных результатов Классификация прогнозов — краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Прогнозирование прироста спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших сумоистов мира, Европы, России. Интеллектуальная подготовка Цель и задачи интеллектуальной подготовки сумоистов. Высокий образовательный и культурный уровень. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы. Планирование подготовки Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической. Правила соревнований по сумо Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований по сумо. Задачи тренировки Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям. Анализ участия в соревнованиях Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки сумоистов. Инструкторская практика

Проведение соревнований по сумо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке. Судейская практика Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара. По самообороне Защита ногой от ударов противника ногой, защита коленом от ударов ногой, защита

от колющего удара ножом, разворачивая туловище, защита от удара кулаком, отшагивая назад, защита от удара ногой в прыжке. Способы сопровождения противника; перегибая локоть через предплечье; через плечи. Защита от угрозы пистолетом — спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек (для 16—17-летних сумоистов). Рекреация (отдых и восстановление организма сумоиста) Психологические средства восстановления — сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Технико-тактическая подготовка

Техника

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

УВЛТЭДАСИНАГЭ — выведение из равновесия вперед-вниз захватом маваси сзади сверху руки противника — захват уватэмаваси. КАИНАХИНЭРИ-выведение из равновесия в сторону захватом руки противника. СИТАТЭХИНЭРИ — скручивание захватом разноименной руки снизу и маваси из-под руки противника - захват ситатэмаваси. КАКЭНАГЭ - подхват изнутри под разноименную ногу с захватом маваси и разноименной руки. СЮМОКУДЗОРИ — бросок через плечи назад, нырком с захватом одноименного бедра изнутри. ГАСУКИДЗОРИ - сваливание противника назад захватом на «мельницу». Тактика Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения. Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском. Физическая подготовка
 Специальная физическая подготовка Упражнения, способствующие совершенствованию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации. Упражнения, способствующие совершенствованию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники сумо. Совершенствование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, способствующие совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции). Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих сумоисту проявлять быстроту, ловкость, силу. Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности. Психологическая подготовка Волевая подготовка Упражнения, способствующие развитию и совершенствованию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития и совершенствования «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п. Нравственная подготовка Формирование нравственного сознания, развитие и совершенствование способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть, обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка), состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести. Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие. Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты - зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть. Методическая подготовка

Теория и методика освоения сумо

Возрастные периоды подготовки сумоистов возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации сумоиста. Динамика формирования спортивного мастерства Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства сумоиста. Планирование спортивной подготовки Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана многолетней подготовки. Анализ спортивной подготовленности сумоиста Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности сумоистов различными методами. Участие в проведении

тестирования. Моделирование соревновательной деятельности Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений. Методика обучения Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий - определение ориентировочной основы действия). Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейская практика Продолжительность поединка. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

Психологическая подготовка Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную и соревновательную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнение, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части — методы развития

внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психологопедагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

4.1.4. Объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Главным условием планомерной подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Разносторонняя подготовленность спортсменов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния. Нормирование нагрузок в тренировочном процессе спортсменов обуславливается соблюдением двух важнейших принципиальных положений:

- нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям спортсменов,
- нагрузки должны быть ориентированы на достижение уровня, характерного для этапа высшего спортивного мастерства.

Тем самым для каждого этапа многолетней подготовки определяются допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и, практически, его изменение невозможно. Объёмы тренировочных и

соревновательных нагрузок рассчитываются в соответствии с этапами спортивной подготовки и возрастными особенностями учащихся, фиксируются в годовом учебном плане и не должны превышать нормы предельной тренировочной и соревновательной нагрузки, определённой в ФССП по виду спорта сумо. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований.

4.1.6. Принципы многолетнего построения обучения.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для

этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в сумо;

- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;

- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;

- паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;

- индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

- освоение основ техники и тактики по виду спорта "сумо";

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;

- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки. тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "сумо";

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

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
 - овладение навыками самоконтроля;
 - приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
 - достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах;
 - овладение основами теоретических знаний о виде спорта "сумо";
 - знание антидопинговых правил;
 - укрепление здоровья. этап совершенствования спортивного мастерства:
 - формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
 - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 - повышение функциональных возможностей организма;
 - формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
 - приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "сумо";
 - знание антидопинговых правил;
 - сохранение здоровья. этап высшего спортивного мастерства:
 - сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
 - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 - повышение функциональных возможностей организма;
 - закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том

числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизических свойств, от которых зависят успешность выполнения определенной тренировочной и соревновательной (продуктивной) деятельности. Поэтому при зачислении спортсмена на Программу необходимо учитывать, что в видах единоборства большую роль играют морально-волевые качества. Спортсмен сумо не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли. Воля - это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей. В сумо воля особенно четко проявляется в действиях и поступках, связанных с преодолением различных трудностей.

4.1.7. Половозрастные особенности

Рост и развитие организма ребенка является сложным и многогранным процессом. Каждый возрастной период имеет свои неповторимые особенности, что создает определенные трудности в планировании тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки. Во многих видах спорта уже в школьном возрасте происходит становление детей и подростков как спортсменов высокого уровня. Развитие современного спорта характеризуется исключительно высокой напряженностью соревновательной борьбы, возросшей плотностью спортивных результатов, достижением объемов тренировочной нагрузки предельных величин. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо знать и учитывать индивидуальные и возрастно-половые особенности и возможности юных спортсменов при планировании учебно-тренировочного процесса.

Возрастно-половые особенности развития силовых способностей. Возрастной период от 6 до 18 лет является самым благоприятным для развития силовых способностей человека. За этот период абсолютные

показатели силы основных мышечных групп увеличиваются на 200-500 и более процентов.

Наиболее высокими темпами возрастают показатели силы крупных мышц, туловища, бедра, голени, стопы. Относительные же показатели за это время улучшаются у мальчиков примерно на 200%, у девочек только на 150%.

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы в общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, 14-15годам-33%, а к 17-18 годам - 45%). Правда, за это время увеличивается масса тела, поэтому прирост относительной силы не столь уж выражен, особенно у девочек. В этой связи наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно в период от 9 до 11 лет. Результаты экспериментов показывают, что в отмеченные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным тренировочным воздействиям. Хотя наибольшие показатели силы различных мышечных групп наблюдаются чаще всего у людей 25-30-летнего возраста, известно немало случаев, когда уровень мировых достижений покорялся юношам и девушкам в 15-16 и 17-18 лет. При развитии силы важно учитывать морфофункциональные возможности растущего организма.

Наряду с естественными предпосылками развития силы школьный возраст является благоприятным периодом для совершенствования силовых способностей при направленных тренировочных воздействиях.

Уровень силовых способностей определяется не только возрастными и половыми особенностями. Он сильно колеблется в довольно широких пределах в зависимости от индивидуальных различий детей, характера двигательной активности, занятий конкретными видами спорта и других обстоятельств.

Возрастно-половые особенности развития скоростных способностей.

Развитие скоростных способностей за время пребывания ребенка в школе выражено не так ярко, как развитие силы, и заканчивается раньше. За 10-11 лет обучения - с 7 до 17 лет - показатели, характеризующие скоростные проявления человека, улучшаются на 20- 60% и более.

Как у мальчиков, так и у девочек ускоренными темпами улучшаются результаты в возрасте от 7 до 10-11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается еще с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в

показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает еще улучшаться с 15 до 17-18 лет, но повышается незначительно. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта накладывают положительный отпечаток на скоростные способности: специально тренирующиеся имеют преимущества на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13 летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.). Отдельные индивиды в любом школьном возрасте заметно опережают сверстников и даже более старших товарищей уже в раннем возрасте. Скорее всего, это результат высокой силы генетических влияний.

Возрастно-половые особенности развития выносливости.

Величина прироста показателей, характеризующих выносливость, зависит оттого, на каком уровне интенсивности работы они вычисляются. Так, если аэробную выносливость определять по показателям бега со скоростью 60% от максимальной, то за 10-11 лет обучения в школе у мальчиков она увеличивается почти на 600%. Если же измерять выносливость продолжительностью бега с интенсивностью 80%, то результаты увеличиваются только в 2 раза. При большей интенсивности работы результаты растут еще медленнее. Наиболее ускоренными темпами у всех детей результаты улучшаются в возрасте от 7 до 10-11 лет. Различные показатели выносливости (общей, скоростной, силовой), хотя и меньшими темпами, у мальчиков продолжают улучшаться также в средних и старших классах. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, останавливается или даже ухудшается, что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц. Например, статическая силовая выносливость (тест «вис на согнутых руках») нарастает до 10-11 лет, потом резко снижается и почти не изменяется до 13-14 лет; снова резко увеличивается и с 15-16 лет столь же резко снижается до уровня семилетних девочек. Такие колебания обусловлены ростом неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома.

Статическая выносливость мышц брюшного пресса и сгибателей бедра, оцениваемая числом подниманий и опусканий туловища в положении лежа на спине, подниманий и опусканий прямых ног до угла 90° или

педалирования, у мальчиков, хотя и неравномерно, увеличивается с 7 до 17 лет; а у девочек растет только до 11-12 лет. Затем эти показатели постепенно снижаются до уровня семилетних. Однако выносливость мышц спины у девочек равномерно возрастает вплоть до 17 лет.

Итак, различия в выносливости складываются в пользу мальчиков, начиная с 7-летнего возраста. С 13 лет преимущества становится еще более очевидным (разница в показателях 10-40%), возрастая к 17 годам (разница 15-60%). Специальные упражнения и условия жизни существенно влияют на рост выносливости. У занимающихся различными видами спорта на выносливость показатели этого двигательного качества значительно (иногда в 2 раза и более) превосходят аналогичные результаты не занимающихся спортом. Например, у спортсменов, тренирующихся в беге на выносливость, показатели МПК (максимального потребления кислорода - в мл/мин•кг) на 80% и более превышают средние показатели обычных людей.

Возрастно-половые особенности развития гибкости.

В отличие от других физических качеств, которые за время пребывания ребенка в школе могут улучшаться в несколько раз (например, показатели абсолютной силы), гибкость начинает регрессировать уже с первых лет жизни. Причины кроются здесь в постепенном окостенении хрящевых тканей. Более прочным становится связочный аппарат, который с каждым годом все меньше поддается воздействию на растягивание; уменьшается эластичность связок. К 13-16 годам завершается формирование суставов. Предельно возможная амплитуда движений в голеностопном суставе к 10-12-летнему возрасту уменьшается почти на 25%. Лишь в суставах позвоночного столба активная и пассивная гибкость улучшается до 13-14 лет. Однако в целом, с 10-11 лет наступает естественный регресс подвижности во всех суставах. Этому уменьшению подвижности можно эффективно противодействовать систематическими тренировками. При этом у школьников младшего и первой половины подросткового возраста гибкость поддается направленному улучшению значительно легче, чем у более старших подростков (13-14 лет) и юношей. После однократной тренировки увеличение относительной растяжимости мышечно-связочного аппарата у детей 10-12 лет, не занимающихся спортом, составляет в плечевом суставе 10-12%, позвоночном столбе 8-9%, тазобедренном суставе - 10-12%, а у детей 15-17 лет соответственно - 5-6%, 4-5% и 8-10%. После 15-17 лет развитие подвижность в суставах снижается. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного развития амплитуды пассивных движений во всех главных суставах человеческого тела, а средний и старший - для совершенствования активной подвижности в суставах.

Гибкость - это одно из тех моторных качеств, в котором представительницы прекрасной половины человечества имеют преимущества. Девочки и девушки опережают мальчиков и юношей по ряду показателей подвижности суставов примерно на 20-30%. Как и в отношении других двигательных способностей, показатели гибкости у школьников одного и того же возраста, и пола широко варьируют. В процессе использования специальных упражнений обнаружено также, что у одних детей подвижность в суставах улучшается быстро и заметно, а у других - медленно и незначительно. Естественно, что и первые, и вторые должны попасть под особо пристальное внимание со стороны тренера. С детьми, имеющими от природы высокие показатели развития гибкости, бывает необходимо ограничить упражнения в растягивании и применять больше силовых и общеразвивающих упражнений по укреплению опорно-двигательного аппарата. В свою очередь, для детей, которые отличаются стойкими ограничениями подвижности в суставах, тренер-преподаватель может рекомендовать наряду с плановыми, применять самостоятельные ежедневные занятия для развития гибкости. Занятия разными видами спорта в целом положительно влияют на улучшение показателей подвижности с возрастом. Как выявлено, высшей амплитудой активной и пассивной подвижности в разных суставах отличаются гимнасты и акробаты. Это вполне естественно, так как эти виды спорта предъявляют повышенные требования к проявлению и развитию гибкости, от уровня которой, в свою очередь, зависят в этих видах спорта результаты.

Возрастно-половые особенности развития координационных способностей (КС).

В разные возрастные периоды естественное, обусловленное созреванием организма, развитие КС протекает одновременно и разнонаправлено. Однако наиболее интенсивно показатели разных КС нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11-12 лет. Особенно бурно развиваются КС у детей с 7 до 11-12 лет.

Начиная со второй половины среднего школьного возраста, различные КС изменяются особенно дифференцированно и противоречиво. После спада с 12 до 13 лет, у мальчиков с 13 до 15 лет продолжают увеличиваться абсолютные показатели КС в циклических движениях (прирост 13,4%); в ациклических движениях (34,6%); в акробатических упражнениях (27,6%); в баллистических движениях с установкой «на силу» (41,6%- наибольший прирост от 7 до 17 лет). Во всех случаях приросты результатов достоверны. Вероятнее всего, эти темпы прироста связаны с параллельным ростом «кондиционных» (силовых и скоростно-силовых) способностей в этом возрасте. В то же время отдельные показатели КС с 12 до 13 и с 13 до 14 лет

сохраняются у мальчиков на уровне 12-летних или также, как и у девочек временно ухудшаются (абсолютные показатели КС в метаниях на меткость, абсолютные и относительные показатели КС в спортивно-игровых двигательных действиях).

После незначительного прироста и частично стабилизации с 11 до 14 лет, вызванного морфофункциональными преобразованиями в период полового созревания, с 14 до 15 лет и, в определенной мере, с 15 до 16 лет у девочек продолжается еще заметное улучшение способностей управлять движениями, особенно в метаниях акцентом «на меткость» и в спортивно-игровых двигательных действиях. Хотя и меньшими темпами, чем в предыдущие периоды, но с 15 до 16-17 лет продолжается так же дальнейший рост КС у юношей.

Особенности развития специфических КС. Способность точно воспроизводить и дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений с 12-13 лет улучшается незначительно, фактически наступает стабилизация или даже ухудшение отдельных показателей названной способности. Оптимум развития способности к ориентированию в пространстве приходится на первые годы подросткового периода." С 10-11 до 13 лет прирост этой способности несколько замедляется, после чего с 13 до 15-16 лет (особенно у мальчиков) наблюдается дальнейшее повышение результатов. Способность к пространственной ориентировке достигает высшей точки у девочек и мальчиков примерно в 13-15 лет.

Общей тенденцией становления равновесия является резкое улучшение этой способности у девочек до 13, а у мальчиков до 14 лет.

После 11 лет у девочек и после 13 лет у мальчиков темпы роста способности к ритму резко замедляются и стабилизируются вплоть до студенческого возраста. Однако обнаружился рост этой способности не только с 9 до 14 лет- на 24%, но и с 14 до 17 лет- на 16 лет.

Приросты способности к перестроению двигательных действий у девочек после 11-12 лет резко уменьшаются или отсутствуют. У лиц мужского пола эта способность улучшается в течение всего времени обучения в школе, но это повышение носит неравномерный характер. К периодам наиболее интенсивного возрастания этой способности можно отнести периоды с 7 до 11, с 13 до 14 и с 15 до 16 лет.

Статокинетическая устойчивость заметно улучшается в младшем школьном возрасте и продолжается в среднем школьном возрасте. Большие возможности для ее развития и совершенствования имеются в старшем школьном возрасте, которые сохраняются вплоть до 20 лет.

В отличие от других КС, способность к расслаблению мышц с 7 до 10 лет у мальчиков существенно не изменяется. Наиболее резкое улучшение выявилось с 10 до 11 лет; с 12 до 14 лет происходит некоторая стабилизация данного показателя, который вновь улучшается с 14 до 15 лет. У девочек в период с 7 до 9 лет способность к расслаблению не изменялась. Ее последовательное улучшение происходит с 10 до 12 лет, затем также, как и у мальчиков, наблюдается стабилизация и резкое повышение с 14 до 15 лет. К 15 годам способность расслаблять мышцы и у юношей, и у девушек достигает уровня взрослого человека.

Быстрота реагирования в простых условиях прогрессирует к 13 годам у девочек и к 13-14 годам у мальчиков, а позже остается примерно на таком же уровне; быстрота реагирования в сложных условиях достигает своей высшей отметки в 13 лет у представительниц женского пола и в 14 лет - мужского.

25% от общего прироста в развитии КС достигают лица мужского пола в среднем к 8,3, а лица женского - к 8,1 годам; 50%- к 10,2 и 9,6 годам; 75%- к 12,4 и 11,9 годам и 100%- к 16,2 и 15,9 годам.

Наибольшее число сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития КС приходится на возраст от 7 до 11 -12 лет. В частности, у девочек с 8 до 9 лет выявилось в 5 раз, а с 9 до 10 лет- в 4 раза больше сенситивных периодов, чем с 13 до 14 лет.

Половые различия между мальчиками и девочками в показателях разных КС имеют свои особенности. В показателях способности к воспроизведению, дифференцированию и отмериванию параметров движений, отдельным признакам способности к ориентированию в пространстве и статического равновесия они незначительны и несущественны. Есть еще ряд показателей КС (абсолютные - в метаниях на меткость попадания, в прыжках на точность приземления), где средние результаты одинаковы у мальчиков и девочек или последние имеют преимущества. Обнаружена более высокая способность к расслаблению мышц у девочек по сравнению с мальчиками. Достоверные различия в пользу девочек начинают проявляться 10 летнего возраста.

4.1.8. Особенности вида спорта «сумо»

Сумо является международным видом единоборств, признанным Международным олимпийским комитетом (МОК). Борьба проходит по правилам, утверждённым Международной федерацией сумо (IFS) и Федерацией сумо России (ФСР). Как вид спорта, сумо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов в борьбе

стоя, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки. В результате развития сумо постепенно сформировались два стиля – классический и спортивный. Главное отличие в том, что в классическом стиле отсутствует деление спортсменов на весовые категории, иными словами, в хватках принимают участие борцы разного веса. Для многих любителей единоборства этот показатель является главенствующим, потому что подобные бои привлекают своей зрелищностью, а самое главное – нередко демонстрируют превосходство техники над весом. Спортивное сумо можно схематично разделить на три направления: университетское, любительское и профессиональное. Ещё в 1980 году Федерация сумо Японии организовала первый любительский чемпионат страны, на который было разрешено приехать командам из-за рубежа, чтобы повысить конкуренцию турнира. С тех пор число команд, которые стали постоянными участниками состязаний, из года в год увеличивалось. В 1983 году Япония и Бразилия сформировали организацию, ставшую предшественницей современной Международной федерации сумо (IFS). А ещё через два года в связи с увеличением количества команд-участниц, название турнира переросло в Международный чемпионат по сумо, а позже – в чемпионат мира по сумо, проходящий всегда в Японии. Он был проведён под эгидой IFS, собрав в общей сложности 73 участника из 25 различных стран. Его особенностями стали – ежегодное проведение и разделение участников на четыре весовых категории, определение чемпионов в личном и командном зачётах. Сегодня IFS насчитывает в своих рядах 84 страны-участницы. В 1997 году состоялся первый чемпионат мира по сумо среди женщин. Профессиональное сумо, соревнования борцов проходят шесть раз в год в различных японских городах. Нередко в перерывах между поединками спортсмены – нередкие участники выездных и благотворительных состязаний.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

	спорта			работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

				Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;

			психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «сумо» определяются в Программе и учитываются при: - составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); - составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Сумо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

9. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по Программе, может быть зачислено в МБУ ДО СШ № 5 при наличии документа удостоверяющего личность поступающего или копии свидетельства о рождении, копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего и (или) документа подтверждающего родство, установление опеки или попечительства, медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки, фотографии поступающего (2 шт., 3x4), иные документы определенные локальными актами организации.

Минимальный возраст для зачисления в группу на этап начальной подготовки - 10 лет; на тренировочный этап - 12 лет; на этап совершенствования спортивного мастерства - 14 лет; на этап высшего спортивного мастерства - 16 лет.

10. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду

субъекта Российской Федерации по виду спорта «Сумо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Сумо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «универсальный бой», по которым осуществляется спортивная подготовка (*п. 7 главы ФССП по виду спорта*).

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «универсальный бой» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана (*п. 8 главы ФССП по виду спорта*).

К Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (*п. 9 главы 5 ФССП по виду спорта*).

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня (*п. 10 главы ФССП по виду спорта*).

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта (*п. 11 главы 5 ФССП по виду спорта*).

Учебно-тренировочные занятия проводятся по адресам мест осуществления образовательной деятельности, согласно выписке из реестра лицензий по состоянию на 22.06.2023г. Регистрационный номер лицензии на образовательную деятельность: № Л035-01218-23/00345862. Также согласно приказу Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от

05.08.2020г. №882/391 спортивная школа может осуществлять образовательную деятельность по договору о сетевой форме реализации образовательных программ.

6.1. Материально-технические условия реализации программы

В оперативном управлении Организации находятся два отдельно стоящих зала, расположенных по адресам:

г. Анапа, ул. Гребенская, д.93 Б «Витязь» - площадь спортивного зала 159,2 кв.м., имеются санузел, душевые, тренерская, раздевалки. Зал оснащен татами, шведской стенкой, канатом, боксёрским мешком, зеркалом и пр. спортивным оборудованием.

г. Анапа, мкр-12, д.24 Е «Малышок» - площадь спортивного зала 80,5 кв.м. имеются санузел, душевые, тренерская, раздевалки. Зал оснащен татами, шведской стенкой, канатом и пр. спортивным оборудованием.

Также образовательная деятельность Организации ведется на базах образовательных учреждений, расположенных на территории муниципального образования город-курорт Анапа на основании заключённых договоров о безвозмездном пользовании имущества и заключённых договорах о сетевой форме реализации образовательных программ.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Блины для штанги (от 1,25 до 25 кг)	комплект	3
2.	Весы электронные медицинские до 150 кг	штук	1
3.	Гриф для штанги с замками	штук	2
4.	Мат гимнастический	штук	2
5.	Покрытие "татами" тренировочное (8 x 8 м)	комплект	1
6.	Покрытие для сумо "дохе" тренировочное (8 x 8 м)	комплект	1
7.	Секундомер	штук	1
8.	Скамейка гимнастическая	штук	2
9.	Скамья для жима лежа	штук	1
10.	Стенка гимнастическая	штук	3
11.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Маваси (пояс)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Трико борцовское (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Шорты облегчающие (для мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Программа реализуется в организации согласно утвержденному штатному расписанию.

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации (*п. 24 Приказа № 999*).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, определять время и онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий, выбор учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны тренера-преподавателя. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564>.

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
2. Долматов А.И. Специальная физическая подготовка. – М.: ЦС «Динамо», 1989.
3. Коц Я.М. Физиологические основы физических качеств.// Спортивная физиология. – 1986.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
5. Методические разработки профессора Ю.А. Шулика. – Краснодар КГАФК
6. Подласы И.П. Педагогика.: Учебник для студентов. Высших и педагогических учебных заведений. – М. Просвещение, 1996.
7. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Греко-римская борьба. Программа. – М.: ФиС, 2004.
8. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Вольная борьба. Программа. – М.: ФиС, 2009.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие в 4-х книгах. М., 1997
10. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. М., 1983

Список Интернет-ресурсов:

1. Электронная библиотека спорта: wholesport.ru
2. "[Спортивная Россия](http://www.infosport.ru/)" - информационная сеть: <http://www.infosport.ru/>
3. Федеральный стандарт по спортивной борьбе: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70297756/>

4. Спортивные информационные ресурсы: [kgufkst.ru>kgufk/html/libfk.html](http://kgufkst.ru/kgufk/html/libfk.html)
5. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>