

Приложение № 3

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом ФГБУ ФЦПСР
от «29» мая 2025 г.
№ 01-05/0338

**Организационно-методические рекомендации
к примерной дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «сумо»**

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сумо».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организация «Федерация сумо России»;

Павлюк Игорь Вячеславич – исполнительный директор Общероссийской общественной организации «Федерация сумо России»;

Голубовский Юрий Юрьевич – Заслуженный тренер Российской Федерации, главный тренер спортивных сборных команд РФ по сумо;

Люлин Михаил Александрович – председатель Всероссийской коллегии судей Общероссийской общественной организации «Федерация сумо России»;

Сехин Александр Германович – тренер спортивных сборных команд России по сумо, ведущий специалист Общероссийской общественной организации «Федерация сумо России».

Рецензент:

Куриной Игорь Игоревич, кандидат педагогических наук, заслуженный мастер спорта Российской Федерации, заслуженный тренер Российской Федерации, член общероссийской общественной организации «Федерация сумо России».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сумо» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «сумо».

ОГЛАВЛЕНИЕ	
Пояснительная записка	5
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо»	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо»	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо»	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «сумо»	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III. Система контроля	18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо»	18
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	21
IV. Рабочая программа по виду спорта «сумо»	21
4.1. Программный материал этапа начальной подготовки	26
4.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	33
4.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства	41
4.4. Психологическая подготовка	48
4.5. Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности	49
4.6. Общие рекомендации по заполнению раздела	50
4.7. Учебно-тематический план	51
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «сумо»	51
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо»	52

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	52
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо»	52
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо»	53
ПРИЛОЖЕНИЯ	56

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сумо» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 25.03.2024 № 360 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сумо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 963 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 19.12.2022, регистрационный № 71612).

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сумо» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 963 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сумо» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 19.12.2022 № 71612) (далее – ФССП);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.03.2024 № 360 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо» (далее – Примерная программа);

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сумо» (далее – Программа) предназначена для организации и осуществления учебно-тренировочного процесса в рамках образовательной деятельности по виду спорта «сумо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сумо» учитываются Организациями при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией 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.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

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

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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
 - на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;
 - на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

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

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 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	6 - 8	8-12	12-18	16-24	20 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416-624	624-936	832-1248	1040-1664

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в Программе с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

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

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – 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.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо»

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ 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.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную

подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «сумо»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства

соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, изучения исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы:– Спортсмены - герои Великой Отечественной войны, Спортсмены - герои локальных войн и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении

№ 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе:

статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальными упражнениями, техническими элементами по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе, при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного

судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На ЭНП до года в виде спорта «сумо» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	

Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ и ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо»

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

На ЭНП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «сумо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;

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

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

На УТЭ:

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

На ССМ:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На ВСМ:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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 невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «сумо»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся на этапах ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «сумо», составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

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

Терминология и сокращения, применяемые по тексту:

ГАДАВЛЯ – бросок, основанный на вращении вокруг центра масс.

ДОХЁ – глиняная площадка для схваток, посыпанная песком.

ЁРИКИРИ – вытеснение за круг при обоюдном захвате.

КИМАРИТЭ – технические действия, которые обеспечивают победу и завершают схватку.

КОМАТАСУКУИ – бросок или сваливание захватом изнутри одноимённого бедра впереди стоящей ноги.

КОСИНАГЭ – бросок через спину или бедро захватом руки и маваси (или туловища) сзади.

МАВАСИ – пояс и набедренная повязка борца сумо.

ОСИДАСИ – выталкивание за круг упором руками снизу под плечи и головой в грудь.

ОСИТАОСИ – опрокидывание на спину упором руками и головой в туловище.

СЁБУ-ДАВАРА – граница арены схватки; на традиционном глиняном дохе представляет собой соломенный жгут, который является верхним краем вкопанных соломенных мешков, набитых землей.

СИКО – тренировочное и ритуальное упражнение сумо, - попеременный подъем ног в сторону-вверх на максимально возможную высоту.

ТАТИАЙ – стартовый рывок в схватке.

ТЭППО – тренировочное упражнение, попеременные удары ладонью по деревянному столбу с выпадом вперед одноименной ноги.

ЦУКИТАОСИ – опрокидывание на спину толчками руками в туловище.

ЦУКИДАСИ – выталкивание за круг руками.

ЦУППАРИ – это действие по нанесению быстрого удара ладонью по противнику.

Общие рекомендации построения многолетней спортивной подготовки по виду спорта «сумо»

Учебно-тренировочный процесс в многолетней спортивной подготовке спортсмена в виде спорта «сумо» базируется на планировании учебно-тренировочного процесса.

В многолетнем учебно-тренировочном процессе различают четыре периода спортивной подготовки: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря.

Типичные варианты учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый. Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Одноцикловый период спортивной подготовки

Период спортивной подготовки	Характеристика периода	Этап (по временам года)
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов	1 этап – осенний-зимний
	Совершенствование технических элементов	2 этап – зимний
Предсоревновательный период	Развитие специальных физических качеств, совершенствование техники, совершенствование тактического мастерства и достижение необходимой спортивной формы	3 этап – март

Соревновательный период	Достижение наивысшей спортивной формы. Содержание тренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки	с 1 апреля по 1 октября
Переходный период	Активный отдых и восстановление после спортивных соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности	Продолжительность до одного месяца (октябрь)

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

1. Подготовительный этап (базовый). Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3-недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6-недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества.

2. Специальный подготовительный этап. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Соревновательный период (период основных соревнований) основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

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

Соревновательный этап, непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- совершенствование уровня физической подготовленности и формирование технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат. Продолжительность соревновательного периода 4-6 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года, а также поддержание определенного уровня тренированности спортсмена. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа спортивной подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «сумо»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Типы микроциклов и их направленность

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода
Ударный (развивающий)	Этот микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям
Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности
Межсоревновательный	Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур.

Возможные варианты микроциклов: двухдневный – один день тренировки, один день отдыха; трехдневный – два дня тренировки, один день отдыха; четырехдневный – три дня тренировки, один день отдыха; семидневный – шесть дней тренировки, один день отдыха.

Рекомендуется в микроциклах проводить следующие варианты сочетания нагрузок: в одно учебно-тренировочное занятие не включать упражнения на развитие силы и выносливости, при сочетании упражнений на развитие быстроты с упражнениями на другие качества, упражнения на развитие быстроты выполнять в конце микроцикла. В отдельном учебно-тренировочном занятии обучение и совершенствование техническим приемам проводятся после разминки, иногда упражнения на совершенствование техническим приемам сознательно планируется на конец учебно-тренировочного занятия с целью закрепления навыков выполнения технических элементов на фоне утомления.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки

Характеристика вида спорта «сумо» и входящие в него спортивные дисциплины

Вид спорта «сумо» включает спортивные дисциплины, по которым проводятся спортивные соревнования в весовых категориях, установленных согласно всероссийскому реестру видов спорта, правилами вида спорта «сумо»:

мужчины: до 70 кг, 77 кг, 85 кг, 92 кг, 100 кг, 115 кг, +115 кг, абсолютная категория;
женщины: до 55 кг, 60 кг, 65 кг, 73 кг, 80 кг, 95 кг, +95 кг, абсолютная категория;
юниоры до 24 лет: до 70 кг, 77 кг, 85 кг, 92 кг, 100 кг, 115 кг, +115 кг, абсолютная категория;
юниорки до 24 лет: до 55 кг, 60 кг, 65 кг, 73 кг, 80 кг, 95 кг, +95 кг, абсолютная категория;
юниоры до 22 лет: до 60 кг, 70 кг, 77 кг, 85 кг, 92 кг, 100 кг, 115 кг, +115 кг, абсолютная категория;
юниорки до 22 лет: до 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг, +80 кг, абсолютная категория;
юноши до 19 лет: до 60 кг, 70 кг, 80 кг, 90 кг, 100 кг, +100 кг, абсолютная категория;
девушки до 19 лет: до 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, +75 кг, абсолютная категория;
юноши до 17 лет: до 55 кг, 65 кг, 75 кг, 85 кг, 95 кг, +95 кг, абсолютная категория;
девушки до 17 лет: до 45 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, +70 кг, абсолютная категория;
юноши до 15 лет: до 35 кг, 40 кг, 45 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, +70 кг;
девушки до 15 лет: до 35 кг, 40 кг, 45 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, +65 кг;
юноши до 13 лет: до 30 кг, 35 кг, 40 кг, 45 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, +65 кг;
девушки до 13 лет: до 30 кг, 33 кг, 36 кг, 40 кг, 45 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг, +60 кг.
Командные соревнования.

4.1. Программный материал этапа начальной подготовки

Основные задачи:

- укрепление здоровья;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- всестороннее физическое развитие обучающихся;
- обучение основам техники вида спорта «сумо»;
- изучение основ безопасного поведения при занятиях вида спорта «сумо»;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах.

ЭНП является своеобразным подготовительным этапом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке.

Примерный образец программного материала для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «сумо» на ЭНП представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Программный материал по видам спортивной подготовки

Направленность учебно-тренировочных занятий по видам спортивной подготовки	Перечень упражнений
Общая физическая подготовка	
Обучение строевым упражнениям	Общеразвивающие упражнения: - построение; - команды для управления группой; - действия в строю, на месте и в движении; - шаг, бег; - изменение скорости движения.
Развитие гибкости, координационных способностей	Упражнения: - наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе; - движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага; - наклоны вперед, назад, в стороны; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - из положения стоя с опорой руками - поочередные махи прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения; - вставание на «мост», круговое движение одной и двумя ногами с увеличением и уменьшением радиуса.

Развитие координации и внимания	Упражнения: - выполнение команд тренера на скорость всей группой; - выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое; - беседы и тесты на внимательность; - выполнение синхронных и «зеркальных» упражнений с партнерами.
Развитие скоростных качеств	Упражнения: - бег на 10 м, 30 м, 60 м; - челночный бег; - эстафеты.
Развитие скоростно-силовых качеств	Упражнения: - прыжки с места; - пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег прыжками на одной ноге; - различные прыжки со скакалкой на время, быстроту; - различные упражнения с набивным мячом (броски, скручивания и т.п.).
Развитие силовых качеств	Упражнения: - передвижение по кругу на руках или на носках; - передвижения на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад; - сгибание и разгибание рук в висе на перекладине; - сгибание и разгибание рук (одной руки) в упоре лежа; - приседания, полуприседания, прыжки из различных положений на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу; - подъем туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены; - поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; - лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; - повороты туловища, наклоны с партнером на плечах; - подъем партнера захватом туловища снизу, стоя на параллельных скамейках.

Развитие выносливости	Упражнения: - бег на 800 м, 1 км; - бег по кругу в медленном темпе;
Обучение подвижным и спортивным играм	- жучки-паучки; - ловля парами; - забастовки; - крепости; - футбол классический; - футбол борцовский (на ногах, на руках, с отягощением и т.д.); - респбол; - См. Приложение №6.
Специальная физическая подготовка	
Обучение элементам самообороны при падениях и акробатике	Упражнения: - падения на бок, грудь, спину, через партнёра; - кувырок вперёд и назад с выходом в стойку; - полёт-кувырок в длину и высоту через партнёра (препятствие); - колесо; - курбет; - рондад; - подъём разгибом с помощью партнёра; - ползание на спине, животе, в упорах руками, в разных направлениях (поперёк туловища, ногами вперёд, головой вперёд); - бег и прыжки на коленях, в полном приседе.
Обучение специальным борцовским упражнениям	Упражнения: - СИКО; - ТЕППО; - упражнения с резиной; - упражнения с набивными мешками; - упражнения с сопротивлением партнёра.
Техническая подготовка	
Обучение основам техники сумо	Упражнения: - стойки сумоистов; - положения сумоистов относительно друг друга; - дистанции, повороты, упоры, нырки, уклады, захваты, падения;

	- освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.
Обучение формам и способам захвата, освобождения от захвата	Упражнения: - срывы захватов за руки; - срывы захватов за ноги; - срывы захватов за маваси; - срывы захватов за туловище.
Обучение броскам, основанных на вращении тела соперника вокруг его точки опоры	Упражнения: - подножки; - запелы; - посылки; - сбивания; - выведения из равновесия вращением.
Обучение броскам, основанных на выбивании опоры из-под соперника	Упражнения: - подсечки; - зашагивания; - броски руками за ноги.
Обучение броскам, основанных на вращении тела соперника вокруг его центра масс	Упражнения: - перевороты; - прогибы; - гадвалы; - подхватыв.
Обучение стартовым рывкам татами	Упражнения: - с упором «треугольник»; - с упором плечом.
Обучение силовым теснениям ёркири	Упражнения: - с захватом за пояс; - с захватом за туловище.
Обучение сбиваниям аниэ, шуунгам, продбргиваниям	Упражнения: - за шею; - за руки; - за маваси.
Обучение выведениям из равновесия, «одежда», «поклоны»	Упражнения: - с захватом маваси; - с захватом корпуса;

	- с выбивом ног.
Обучение уходам на краю дохё разворотом	Упражнения: - лицом к краю дохё; - лицом к центру дохё.
Обучение контрактам с линии сёбу-давара	Упражнения: - с длинной дистанции; - со средней дистанции; - из плотного захвата.
Обучение ситуации «лицом к краю дохё»	Упражнения: - манёвры по дуге; - манёвры по радиусу.
Обучение ситуации «спиной к краю дохё»	Упражнения: - манёвры по дуге; - манёвры по радиусу.
Обучение ситуации «бокком к краю дохё»	Упражнения: - смена стойки; - смена направления движения.
Тактическая подготовка	
Обучение тактическим действиям	Тактические действия: - тактика проведения захватов, бросков, выталкиваний, сваливаний, выведений из равновесия, сбиваний, скручиваний, опрокидываний; - использование скрывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (утромы, 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), построение тактических действий поединка исходя из полученной информации.
Теоретическая подготовка	
Планирование соревновательного дня	Режим отдыха, режим питания, питьевой режим.
Анализ соревновательной деятельности	Темы: - анализ проведенного соревновательного поединка; - анализ соревновательного дня;

	- анализ способов достижения победы; - анализ возможности поражения; - статистика наиболее частых приёмов; - анализ специфических стилей борьбы; - анализ наиболее частых ошибок в соревнованиях. Просмотр видео-записей чемпионатов мира по сумо, официальных турниров профессионалов (басё) старших диг (макуути, дзюрё)
Изучение правил вида спорта «сумо»	Темы: - изучение японских слов и терминов применяемых в виде спорта «сумо»; - изучение правил проведения соревнований по виду спорта «сумо» (процедуры соревнований, комиссия по допуску, взвешивание, жеребьёвка, снятие с соревнований, экипировка и т.п.); - изучение основ вида спорта (место проведения соревнований, судьи соревнований, присуждение победы и т.п.)

4.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Основные задачи УТЭ:

- изучение и совершенствование современной техники и тактики вида спорта «сумо»;
- всестороннее физическое развитие обучающихся;
- повышение уровня специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- формирование навыков в судейской практике вида спорта «сумо»;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам годового цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования.

В зависимости от задач, решаемых в периодах годового цикла, выстраиваются микроциклы с учетом их направленности и соответственно определяется преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия.

При выстраивании микроцикла рекомендуется учитывать следующие особенности:

1. Для установления оптимального взаимодействия планируемых нагрузок в смежных по дням учебно-тренировочных занятиях, рекомендуется соблюдать следующие последовательности с преимущественной направленностью учебно-тренировочного занятия, например:

- изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях;
- совершенствование техники при больших и максимальных усилиях;
- развитие быстроты в кратковременной работе;
- развитие быстроты в продолжительной работе;
- развитие силы при усилиях 60-80% от максимального уровня;
- развитие силы при усилиях 90-100% от максимального уровня;
- развитие силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности;
- развитие силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности;
- развитие выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней;

- развитие выносливости в работе большой мощности;
- развитие выносливости в работе умеренной мощности.

2. Для эффективности обучающего процесса техническим приемам учебно-тренировочное занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд.

3. Упражнения на развитие гибкости, общей выносливости проводить на каждом учебно-тренировочном занятии.

4. Упражнения на развитие силы рекомендуется проводить через одно учебно-тренировочное занятие.

5. Упражнение на развитие специальной выносливости при высокой нагрузке проводить через три учебно-тренировочных занятия.

6. Нецелесообразно в каждом учебно-тренировочном занятии проводить упражнения на развитие гибкости с отягощениями.

Примерный образец программного материала по видам спортивной подготовки представлен в таблице 8.

Таблица 8 – Программный материал по видам спортивной подготовки

Направленность учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки	Перечень упражнений
	Общая физическая подготовка
Комплексное развитие физических качеств (разночленные упражнения, гимнастические упражнения, борцовские разночленные упражнения)	<ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе, то же с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата; - движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага; - наклоны вперед, назад, в стороны; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - из положения стоя с опорой руками на стенку, поочередные махи прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения; - различные упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, различные прокручивания, фиксация конечностей в максимальных согнутых/разогнутых, отведенных/приведенных положениях; - различные упражнения с отягощением (сопротивлением) в парах с нагрузкой не более 50 % от веса спортсмена; - различные 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 хватов, партнер в положении упора лежа.
Комплексное развитие физических качеств (подвижные игры, смежные виды спорта)	<ul style="list-style-type: none"> - спортивные игры (футбол, баскетбол и т.п.); - водные виды спорта (плавание на воде и под водой, прыжки в воду, водное поло); - циклические виды спорта (гребля, велоспорт, бег на лыжах, бег); - подвижные игры в касания, тиснения; - эстафеты; - рестбол; - борцовский футбол; - См. Приложение №6.
Развитие скоростных качеств	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения: - бег на 10 м, 30 м, 60 м с максимальной скоростью; - челночный бег 3 x 10 м, и т.п.; - различные эстафеты;

	<ul style="list-style-type: none"> - различные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью и продолжительностью выполнения упражнения до 10-15 с, с полным восстановлением между повторениями.
Развитие скоростно-силовых качеств	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения: - прыжки в длину с места; - прыжковые движения, подскоки, спрыгивания и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге, многоскоки; - различные прыжки со скакалкой на время, быстроту; - различные упражнения с набивным мячом (броски, скручивания и т.п.); - различные упражнения в парах (удержание партнера за ноги — перемещения вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями).
Развитие силовых качеств	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения: - передвижение по кругу на носках, подъемы на носках; - передвижения на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад; - сгибание и разгибание рук в висе на перекладине; - сгибание и разгибание рук (одной руки) в упоре лежа, - приседания, полуприседания без утяжеления, с партнером на плечах; - подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; - упражнения на «борцовском мосту», с партнером, без партнера. - подъемы штанги: рывок, толчок, становая тяга, подъем штанги от груди; - различные упражнения с гантелями, гириями. - поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; - лазанье по канату с помощью ног, без помощи рук; - повороты туловища, наклоны с партнером на плечах; - подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках; - упражнения на отдельные группы мышц с нагрузкой в виде собственного веса или с весом не более 50 % от веса спортсмена; - сгибание туловища и подъем ног из различных исходных положений с закрепленными руками и ногами.
Развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения: - бег на 800 м, 1 км, кроссы на 2-3 км; - бег по кругу в медленном темпе.
Развитие координации	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения: - из положения лежа на спине, подъем с разгибом; - курбеты с одной и двух рук;

	<ul style="list-style-type: none"> - кувырки с поворотами в двух плоскостях; - флаки; - колесо; - рондат; - различные стойки (на руках, на локтях, «березка», на голове); - различные акробатические связки (стойка на руках — кувырок вперед — «мост», перекаты — «колесо»); - рондат, «березка» - «ласточка» - стойка на руках, рондат - флак и т.п.). <p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p>
Обучение и совершенствование в самостраховке при падении	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ползание на спине, животе, в упорах руками, в разных направлениях (боком, ногами вперед, головой вперед); - падения на бок, грудь, спину, через партнёра; - полёт-кувырок в длину и высоту через партнёра (препятствие). - кувырок вперед с падением на спину; - кувырок через левое плечо с падением на правый бок и наоборот; - самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча. - вставание на «мост», круговое движение одной и двумя ногами с увеличением и уменьшением радиуса. <p style="text-align: center;">- СИКО;</p>
Обучение и совершенствование в специальных борцовских упражнениях	<ul style="list-style-type: none"> - ТЕШПО; - лёгкие схватки «пуш-пуш»; - проходы в дохё с партнёром и без партнёра; - плетёнки и подвороты на броски; - различные упражнения-имитации с резиной; - различные упражнения-имитации с набивными мешками/манексенами; - различные упражнения с сопротивлением партнёра; - проходы с отягощением партнёром или резиной; - борьба в положении полного приседа; - серийные многоповторные броски нескольких партнеров в максимальном темпе на мягкие маты за короткий промежуток времени; - интервальные серийные многоповторные броски (контрброски) из стандартной ситуации (или при передвижении противника) на мягкие маты; - различные упражнения-имитации техники с чучелом/манексеном. <p style="text-align: center;">Техническая подготовка</p>

Обучение и совершенствование в основах техники сумо	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки сумонстов; - положения сумонстов относительно друг друга; - дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения; - освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.
Обучение и совершенствование в работе над захватами, срывами захватов	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - срывы захватов за руки; - срывы захватов за ноги; - срывы захватов за маваси; - срывы захватов за туловище; - навязывание своего захвата.
Обучение и совершенствование в отработке бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его точки опоры	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подножки; - зацепы; - цупшари.
Обучение и совершенствование в отработке бросков, основанных на выбивании опоры из-под соперника	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - схватки по специальному заданию; - схватки подобранными ногами; - схватки с оставлением в дохё победителя.
Обучение и совершенствование в отработке бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его центра масс	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с упором в шею; - с захватом рук; - с захватом маваси.
Обучение и совершенствование в отработке разворотов на линии сёбу-давара	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разворотами в плотном захвате; - продёргиваниями со средней и длинной дистанции; - бросками.
Обучение и совершенствование в отработке «добиваний» на линии сёбу-давара	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - силовыми тиснением; - цупшари; - бросками.
Обучение и совершенствование в отработке уходов с линии атаки соперника	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в атаке; - в защите.

Обучение и совершенствование в выведении из равновесия	Упражнения: - схватки по специальному заданию; - схватки подобранными парами; - схватки с оставлением в дохе победителя.
Совершенствование технических действий через контрольные схватки	Упражнения: - схватки по специальному заданию; - схватки подобранными парами; - схватки с оставлением в дохе победителя.
Обучение и совершенствование в отработке продёргиваний и швунгов	Упражнения: - с упором в шею; - с захватом рук; - с захватом маваси.
Обучение и совершенствование в контратаках с края дохе	Упражнения: - разворотами в плотном захвате; - продёргиваниями со средней и длинной дистанции; - бросками.
Обучение и совершенствование в атаках в сторону края дохе	Упражнения: - силовыми тиснениями; - цуппара; - бросками.
Обучение и совершенствование в комбинировании приёмов	Упражнения: - в атаке; - в защите.
Тактическая подготовка	
Обучение и совершенствование тактическим действиям	Тактические действия: - 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 односторонние - КОМИТАСУКУИ- ЦУКИТАОСИ; - комбинации разнонаправленные - КОМИТАСУКУИ- КОСИНАГЭ.
Совершенствование тактики ведения поединка	Тактические действия: - овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения;

	- овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.
Построение собственного наиболее эффективного стиля борьбы	Аналитические действия: - оценка собственной антропометрии; - оценка собственных сильных и отстающих физических качеств; - подбор «жоронного» технического арсенала; - отработка навязывания сопернику своего стиля борьбы.
Просмотр записей схваток мастеров	Анализ схваток мастеров: - статистика наиболее частых приёмов; - анализ специфических стилей борьбы; - анализ наиболее частых ошибок в соревнованиях.
Теоретическая подготовка	
Планирование соревновательного дня	Тема: Режим отдыха, режим питания, питьевой режим.
Обучение составлению тактического плана поединка, сбор и анализ необходимых данных	Темы: - 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, судья, масштаб соревнований, цель поединка; - победить, не дать победить противнику; - сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие), построение тактических действий поединка исходя из собранной информации; - анализ проведенного соревновательного поединка; - анализ соревновательного дня; - анализ способов одержать победу; - анализ возможностей потерять поражение; - статистика наиболее частых приёмов; - анализ специфических стилей борьбы; - анализ наиболее частых ошибок в соревнованиях. Просмотр записей турниров мастеров.
Изучение правил вида спорта «умо» и судейства	Темы: - углубление понимания форм и систем проведения соревнований; - анализ полученного во время судейства массива информации; - углубление понимания форм и систем проведения соревнований для оптимизации собственной системы подготовки к ним.

4.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства

Основные задачи:

- совершенствование индивидуального технического и тактического мастерства;
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической и психологической подготовленности;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Учебно-тренировочный процесс характеризуется, как максимально индивидуализированный и строится с учётом особенностей соревновательной деятельности спортсменов

Основная цель – достижение высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Для обучающихся этапов ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП).

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

Алгоритм создания ИПСП включает в себя:

- анализ данных предшествующего сезона;
- выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена;
- постановка целей и задач на планируемый период;
- разработка модели динамики изменения состояния спортсмена;
- выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок;
- определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

В ИПСП используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки. Пример программного материала для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «сумо» для этапов ССМ и ВСМ указан в таблице 9.

Таблица 9 – Программный материал по видам спортивной подготовки

Направленность учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки	Перечень упражнений
Общая физическая подготовка	
Комплексное развитие физических качеств (разноочные упражнения, гимнастические упражнения, борцовские разноочные упражнения)	<ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе, то же с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата; - движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага; - наклоны вперед, назад, в стороны; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - сгибание туловища и подъем ног из различных исходных положений с закрепленными руками и ногами; - из положения стоя с опорой руками на стенку, поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения.
Комплексное развитие физических качеств спортсменов через подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - респбол; - борцовский футбол; - См. Приложение № 6.
Развитие скоростных качеств	Бег с максимальной скоростью на различные отрезки 30 м, 60 м, 100 м, челночный бег 3x10 м,
Развитие скоростно-силовых качеств	Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с места; - рывок штанги; - толчок штанги; - швунг штанги; - броски набивного мяча разными способами (из-за головы, снизу вверх, спиной вперед, от груди и

Развитие силовых качеств	т.п.). Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на перекладине (сгибание-разгибание рук в висе, выход силой, подъем ног к перекладине, подъем с переворотом и т.п.) - лазанье по канату (с помощью ног, без помощи ног, вверх ногами); - различные упражнения с гантелями, гириями, штангой; - различные упражнения на отдельные группы мышц с отягощением, собственным весом или весом партнера; - сгибание-разгибание рук в упоре лежа; - приседания из положения полуприседа, приседа, без веса, с партнером, со штангой, с гирей, с гантелями.
Развитие выносливости	Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - бег 400 м, кроссы 2-3 км и т.п.; - циклические виды спорта (гребля, велоспорт, лыжи); - водные виды спорта (плавание на воде и под водой, водное поло). Специальная физическая подготовка
Совершенствование умений и навыков в акробатике и гимнастике	Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - из положения лежа на спине, подъем с разгибом; - кувытки с одной и двух рук; - кувытки с поворотами в двух плоскостях; - сложные акробатические связки; - фляки; - сальто вперед; - сальто назад; - вращения на битуте; - растяжка.
Совершенствование умений и навыков в специальных борцовских физических упражнениях	Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - проходы с отягощением партнером и резиной; - борьба в отягощающих условиях; - сико; - отработка техники с резиной и чучелом на скорость и на выпносливость; - упражнения с борцовскими мешками.
Техническая подготовка	
Совершенствование умений и навыков в	Технические приемы:

работе над захватами, срывами захватов	- срывы захватов за руки; - срывы захватов за ноги; - срывы захватов за маваси; - срывы захватов за туловище; - навязывание своего захвата по сигналу тренера.
Совершенствование умений и навыков в отработке бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его точки опоры	Упражнения: - подножки; - зацепы; - посадки.
Совершенствование умений и навыков в отработке бросков, основанных на выбивании опоры из-под соперника	Упражнения: - подсечки; - зашагивания; - броски руками за ноги.
Совершенствование умений и навыков в отработке бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его центра масс	Упражнения: - перевороты; - прогибы; - гадалки; - подхваты.
Совершенствование умений и навыков в отработке стартовых рывков (тачай)	Упражнения: - треугольником; - с ударом плечом; - с пушери.
Совершенствование умений и навыков в отработке разворотов на краю дохё	Упражнения с техническими приемами: - с броском; - с выносом; - с продёргиванием; - манёвром.
Совершенствование умений и навыков в отработке силовых тосений	Упражнения с техническими приемами: - брикери; - осидаси; - оситаоси; - цукодаси.
Совершенствование умений и формирование навыков в выведении из равновесия, швунги	Упражнения с техническими приемами: - с длинной дистанции;

	- со средней дистанции; - из плотного захвата.
Совершенствование умений и навыков в контрольных схватках	Упражнения с техническими приемами: - схватки по специальному заданию; - схватки подобранными парами; - схватки с оставлением в дохё победителя.
Совершенствование умений и навыков в отработке уходов с линии себу-давара	Упражнения с техническими приемами: - разворотами в плотном захвате; - продёргиваниями со средней и длинной дистанции; - бросками.
Совершенствование умений и навыков в контратаках в плотной стойке	Упражнения с техническими приемами: - за счёт срывов захвата противника; - за счёт манёвра (перехвата инициативы); - за счёт бросков.
Совершенствование умений и навыков в отработке контратак в длинной дистанции	Упражнения с техническими приемами: - за счёт манёвра; - контр-цушери; - броски.
Совершенствование умений и навыков в отработке комбинированных приёмов	Технические действия: - в атаке; - в защите.
Тактическая подготовка	
Построение собственного наиболее эффективного стиля борьбы	Тактические действия: - анализ особенностей собственной антропометрии; - анализ собственных сильных и отстающих физических качеств и работа над их развитием и маскировкой; - совершенствование и расширение «коронного» технического арсенала; - 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: подавление, маневрирование, натиск; - отработка навязывания сопернику своего стиля борьбы.

4.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои, строго определенные задачи, но в тоже время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются:

- воспитание морально-волевых качеств;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания;
- способность быстро и правильно оценивать ситуацию;
- развитие способности управлять своими эмоциями, привитие устойчивого интереса к занятиям видом спорта «сумо» посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы), методами моделирования соревновательной ситуации.

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления:

- создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки;
- формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и др.

Учебно-тренировочный процесс, прежде всего, формирует психическую выносливость, целеустремленность, волю, самостоятельность в постановке и реализации целей, принятии решений.

Просмотр записей схваток наиболее вероятных соперников (НВС)	<p>Аналитические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - статистика наиболее частых приёмов; - анализ специфических стилей борьбы; - анализ слабых сторон НВС. - анализ полученного во время судейства массива информации; - углубление понимания форм и систем проведения соревнований для оптимизации собственной системы подготовки к ним.
--	---

Для достижения желаемого результата тренер-преподаватель должен поставить перед обучающимися реальную, основанную на знании возможностей и объективных предпосылок цель, а также поддержать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к выполнению этой цели. Когда обучающийся глубоко убежден в том, что у него есть возможность достичь намеченной цели за необходимый промежуток времени, когда осознает ее важность, он внутренне готов бороться за ее достижение.

На протяжении всей спортивной деятельности составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена (формирование выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Психологические упражнения представляют собой познавательную деятельность, связанную с индивидуальным, психологическим и визуальным сознанием каждого спортсмена в отдельности. Психологические упражнения и тренировки эффективный способ повышения уровня переключаемости внимания.

Оценку и контроль психологического состояния рекомендуется с УТЭ осуществлять за счет ведения личных дневников спортсменов.

4.5. Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «сумо» допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и в спортивной экипировке, предусмотренными правилами вида спорта «сумо».

Запрещается начинать учебно-тренировочное занятие и выполнение упражнений в отсутствии тренера-преподавателя и / или его помощника.

Перед началом учебно-тренировочного занятия необходимо проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования, проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

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

Обучающиеся должны:

- соблюдать дисциплину;
- соблюдать правила поведения при проведении учебно-тренировочных занятий;
- соблюдать расписание учебно-тренировочных занятий;
- соблюдать режим занятий и отдыха;
- избегать сталкивания друг с другом во время исполнения упражнений;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя;

– использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя;

– при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря при несчастном случае необходимо прекратить учебно-тренировочное занятия.

4.6. Общие рекомендации по заполнению раздела

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

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

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, 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;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

4.7. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «сумо» основаны на особенностях вида спорта «сумо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «сумо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «сумо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «сумо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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 по виду спорта «сумо»

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо»

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

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

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом №952н, Приказом №362н, Приказом № 237н, Приказом №192н, Приказом №916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сумо»

Список литературных источников

1. Иванов, О. Сумо-живые традиции древней Японии / Олег Иванов, Москва: Изд-во Стиль-МГ, 2004.
2. Илиев, Р.Л. Введение в сумо: учебное пособие / Р.Илиев, И.И.Куриной. – Москва: 2024.
3. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки/ Л.П. Матвеев. – Москва : Изд-во Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
4. Никитушкина, Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы: методическое пособие / Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – Москва : Изд-во Советский спорт, 2012.
5. Праотцев, С. Сумо: мифы и реальность / Сергей Праотцев, Александр Цвилов, Москва: Изд-во Известия, 2000. – 280 с.

6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Изд-во Академия, 2014.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Введение в спорт; лекция: И.И.Куриной – Москва: 2022. [Электронный ресурс] – URL:<https://borec.zenclass.ru/public/media/1159b970-d644-41c5-8bc8-3e2f99b026a1>
2. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>) Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>).
3. Математика бросков; лекция: И.И.Куриной – Москва: 2021. [Электронный ресурс] – URL:<https://borec.zenclass.ru/public/media/ba279ceb-606a-4801-b9ec-5defd7e6a07e>
4. Математика татай; лекция: И.И.Куриной – Москва: 2022. [Электронный ресурс] – URL:<https://borec.zenclass.ru/public/media/110bc0d9-970f-4ccf-ab98-710c56e6091a>
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).
6. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru).
7. Общероссийская общественная организация «Федерация сумо России» (<https://rossumo.ru/>).
8. Олимпийский комитет России (<https://olympic.ru/>).
9. Почему борцу тяжело; лекция: И.И.Куриной – Москва: 2023. [Электронный ресурс] – URL:<https://borec.zenclass.ru/public/media/e12e13ca-8485-456f-a3e0-cea7ffba619>
10. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
11. Сумо для спортсменов – электронный учебник для спортсменов сумоистов // АНО ДПО «АКАДЕМИЯ «БОРЕЦ»; – Москва: 2023. [Электронный ресурс] – URL:<https://borec.zenclass.ru/public/course/64702908-6d9d-473d-b68b-4b565771476b>
12. Сумо для тренеров: дистанционный курс повышения квалификации для тренеров по сумо / АНО ДПО «АКАДЕМИЯ «БОРЕЦ»; – Москва: 2024. [Электронный ресурс] – URL:<https://borec.zenclass.ru/public/course/7de8c3c1-dfa6-4b64-9d83-da7ac80ddd4>
13. Сумо. Основы: Учебный фильм / АНО ДПО «АКАДЕМИЯ "БОРЕЦ"; – Москва: 2015. [Электронный ресурс] – URL:https://dzen.ru/video/watch/61ee78b23bb73f479347a98a?share_to=link
14. Сумо. Познавательный фильм / АНО ДПО «АКАДЕМИЯ "БОРЕЦ"; – Москва: 2019. [Электронный ресурс] – URL:https://dzen.ru/video/watch/61ee7a76f1a6fd12469d18b7?share_to=link

15. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» (<https://fcpsr.ru/>);

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivNeyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdeNiie.pdf)

Информационные образовательные ресурсы:

1. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] – URL: <https://www.edu.ru>.

2. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru>.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (образец)

№ 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					
		6	8	16	18	24	32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
	2	2	3	3	4	4	
1.	Общая физическая подготовка	172-187	187-233	250-300	234-300	374-487	499-666
2.	Специальная физическая подготовка	62-72	75-96	125-162	234-281	312-362	333-366
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-8	12-31	28-47	50-75	83-100
4.	Техническая подготовка	53-72	92-116	150-187	300-393	37-75	499-599
5.	Тактическая подготовка	3-7	4-9	9-15	10-19	13-25	17-34
6.	Теоретическая подготовка	3-6	4-8	8-15	9-19	12-25	17-34
7.	Психологическая подготовка	3-6	4-8	8-14	9-18	12-25	16-32
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	2-4	4-9	7-13	17-25	28-56
9.	Инструментальная практика	-	2-4	3-10	5-19	13-25	17-34
10.	Судейская практика	-	2-4	3-9	4-18	12-25	16-33
11.	Медицинские, медико-	1-3	1-4	4-8	6-12	17-25	28-55

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>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;</p> <p>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p> <p>...</p>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;</p> <p>...</p>	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p>	В течение года

57

	1-3	1-4	4-8	6-12	16-25	27-55
12. Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1664

		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
2.3.
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
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные	В течение

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	выступления для 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; ...	года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть

спортивной специализации)	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	системы антидопингового образования.
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»		1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
				Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Вид практики	Описание
Начальной подготовки до года	-	-
Начальной подготовки свыше года	Инструкторская практика	Проведение одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части)
	Судейская практика	Привлечение обучающихся к организации соревновательной деятельности
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категории спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнявших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

		жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	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	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	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	Физическое, патристическое, нравственное, правовое и эстетическое	Задачи, содержание и пути патристического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и

Подвижные игры

1. Игры, вырабатывающие «навык перемещений»: игры, в основе которых лежат бег и прыжки.
2. Игры, вырабатывающие «навык владения собственным телом»: игры на ловкость, проворство, равновесие.
3. Игры, вырабатывающие «навык работы со спортивными снарядами»: игры на «перенос» и игры с маленькими, спортивными и набивными мячами.
4. Игры, вырабатывающие «навык работы при оказании сопротивления»: игры «единоборства» и «борьба».

Игры, вырабатывающие «навык перемещений»

«Лабиринт»

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

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

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

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

«Лиса и заяц»

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

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

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

«Орел» или «Решка»

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

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

Каждый раз, когда преподаватель произносит одно из этих слов, названная команда убегает на свою половину, тогда как члены другой команды делают пол-

67

воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и зрелищеская). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	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	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	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	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
...	...

оборота, стараясь коснуться одного из противников, прежде чем он достигнет цели.

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

«Челнок»

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

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

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

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

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

«Эстафета между противоположными кругами»

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

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

Игры, вырабатывающие «навык владения собственным телом»

«Свободный узел»

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

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

Дать несколько попыток, затем заменить игроков.

«Тоннель»

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

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

«Белые и красные»

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

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

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

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

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

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

«Эстафета пояс»

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

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

«Бесшумный проход»

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

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

Игры, вырабатывающие навык работы со спортивными снарядами

«Наездники-искатели»

Игроки становятся в круг парами: «лошадь» с внутренней стороны, «наездник» с внешней.

В центре круга «наездники» кладут свои пояса.

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

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

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

«Передача мяча»

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

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

«Передача мяча с центральным игроком»

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

Развивать сначала точность, затем скорость.

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

«Мяч — Хронометр»

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

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

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

Затем перестановка команд.

Победительницей становится команда, которой потребовалось меньше времени.

«Мухи»

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

Первый, кто набрал 10 очков становится победителем.

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

«Мяч - Тоннель»

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

В руках первого номера из каждой команды набивной мяч.

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

Победительницей становится та команда, которой удастся это сделать первой.

Игры, вырабатывающие навык работы при оказании сопротивления

«Рыболовная верша»

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

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

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

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

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

Примечание: начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку

на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4-х человек.

«Борьба с использованием поясов»

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

Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину ковра. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной. Примечание: платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

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

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

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

«Чертов мост»

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

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