

муниципальное бюджетное учреждение

городского округа Самара

«Спортивная школа олимпийского резерва № 11 имени В.В.Ольховского»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ г.о.Самара «СШОР № 11»

«12» марта 2018 г.

В.И.Трусина

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА

«СУМО»

Этап спортивной подготовки:	этап начальной подготовки
Срок реализации:	3 года
Этап спортивной подготовки:	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Срок реализации:	4 года
Этап спортивной подготовки:	этап совершенствования спортивного мастерства
Срок реализации:	3 года
Этап спортивной подготовки:	этап высшего спортивного мастерства
Срок реализации:	без ограничения

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сумо», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 декабря 2014 г. № 1055

г. Самара 2018

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки (далее- Программа) по сумо для МБУ г.о.Самара «СШОР №11»(далее-«СШОР № 11»), разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по сумо утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 23 декабря 2014 № 1055(далее – ФССП).

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

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в сумо в «СШОР № 11» предусмотрена программа спортивной подготовки.

Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Целью прохождения спортивной подготовки по сумо является отбор и эффективная тренировка спортсменов высокого уровня спортивного мастерства на базе «СШОР № 11».

Задачи спортивной подготовки:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области сумо, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

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

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

Структура многолетней спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена - сумоиста состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки - (НП) – 3 года,
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) - Т (СС)- 4 года,
- этапа совершенствования спортивного мастерства - (СС) - 3 года,
- этапа высшего спортивного мастерства - (ВСМ)- без ограничений.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого Всероссийского спортивного классификатора (ЕВСК) и, согласно требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта сумо.

В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением Тренерского Совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА.

Программа основана на принципах:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующегося разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение конкретных задач подготовки.

Система подготовки сумоистов предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности сумоистов и его реализацию в соревновательной деятельности, планирование системы тренировочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены, желающие заниматься сумо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

На этапе начальной подготовки осуществляется воспитательная и физкультурно-

оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики сумо, а также выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям сумо, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники сумо и основами выполнения физических упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность спортсменов;
- выявление задатков и двигательных способностей детей;
- привитие интереса к занятиям сумо;
- воспитание черт спортивного характера.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Формируется на конкурсной основе из здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке.

На тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения) — этап начальной спортивной специализации).

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики сумо;
- приобретение соревновательного опыта.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) — этап углубленной спортивной специализации).

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники и тактики сумо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства (СС) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На данном этапе решаются такие основные задачи, как привлечение к специализированной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники и тактики сумо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Группы этого этапа формируются из перспективных спортсменов, выполнивших (подтвердивших) требования норм Мастера спорта России,

Мастера спорта России международного класса, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и международных спортивных соревнованиях, сдавших нормативы по ОФП и СФП. Продолжительность этапа не ограничена. Наполняемость группы-1 человек. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

Приложение № 1
к [Федеральному стандарту](#) спортивной
подготовки по виду спорта сумо

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта сумо

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА.

Приложение № 2
к [Федеральному стандарту](#) спортивной
подготовки по виду спорта сумо

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта сумо

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	До	Свыше	До двух	Свыше двух	

	года	года	лет	лет		
Общая физическая подготовка (%)	45-60	40-56	37-48	25-32	29-38	30-38
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	18-24
Техническая подготовка (%)	15-23	22-28	24-30	32-42	26-34	30-38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3-4	3-4	5-7	5-7	6-8	7-9

2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА.

Приложение № 3
к [Федеральному стандарту](#) спортивной подготовки по виду спорта сумо

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта сумо

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	3	5	5	6	6
Отборочные	1	2	2	2	3	3
Основные	1	3	3	3	4	4

2.4. РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются

исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углубленное медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

2.5.МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год проводится углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

**Программы
углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся
спортом, на различных этапах спортивной подготовки**

(Приложение N 2 к [Порядку](#) 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", утв. [приказом](#) Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. N 134н)

Категория контингента	Кратность проведения	Врачи специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
Лица, занимающиеся спортом на спортивно-оздоровительном этапе	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог	Клинический анализ крови Клинический анализ мочи Антропометрия Электрокардиография (далее - ЭКГ) Эхокардиографическое исследование (далее - ЭхоКГ)	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования

		Кардиолог Врач по спортивной медицине/врач по лечебной физкультуре		
Лица, занимающиеся спортом на этапе начальной подготовки	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог- ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), глюкозу, холестерин, триглицериды). Клинический анализ мочи Антропометрия Функциональные пробы Определение общей физической работоспособности ЭКГ ЭхоКГ Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год)	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей специалистов, функционально- диагностические и лабораторные исследования
Лица, занимающиеся спортом на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог- ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин общий, тироксин общий, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей специалистов, функционально- диагностические и лабораторные исследования

		Кардиолог Гинеколог Уролог Дерматовенеролог Стоматолог Врач по спортивной медицине	(АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК); глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, железо) Клинический анализ мочи Антропометрия ЭКГ ЭКГ с нагрузкой ЭхоКГ Спирография Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) Ультразвуковое исследование (далее - УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы Определение физической работоспособности при тестировании на велоэргометре (тест) или беговой дорожке или с использованием Гарвардского степ-теста	
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин общий, тироксин общий, тиреотропный гормон	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей специалистов, функционально-диагностические и лабораторные

		Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Уролог Дерматовенеролог Стоматолог Психолог Врач по спортивной медицине	(ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК); глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, хлориды, железо) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи Антропометрия ЭКГ ЭхоКГ Спирография Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы Тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: велоэргометрия или тредмил-тест с субмаксимальной () или максимальной (до отказа от работы) нагрузками, в том числе с проведением газоанализа: до отказа от работы - для циклических видов спорта и спортивных игр; - для	исследования
--	--	--	--	--------------

			спортивных единоборств, скоростно-силовых и сложно-координационных видов спорта Исследование психоэмоционального статуса	
Лица, занимающиеся спортом на этапе высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Уролог Дерматовенеролог Стоматолог Психолог Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин общий, тироксин общий, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК); глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, хлориды, железо, половые гормоны соответственно полу спортсмена) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи ЭКГ (в покое в 12 отведениях) ЭхоКГ Спирография Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования

			Тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: велоэргометрия или тредмил-тест с субмаксимальной () или максимальной (до отказа от работы) нагрузками, в том числе с проведением газоанализа: до отказа от работы - для циклических видов спорта и спортивных игр; - для спортивных единоборств, скоростно-силовых и сложно-координационных видов спорта Исследование психоэмоционального статуса	
Спортсмены спортивных сборных команд Российской Федерации	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Уролог Дерматовенеролог Стоматолог Медицинский психолог Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови (на автоматическом анализаторе) с микроскопией мазков, подсчетом тромбоцитов и ретикулоцитов и определением скорости оседания эритроцитов (СОЭ) Клинический анализ мочи Биохимический анализ крови: IgM, IgA, IgG, IgE, соматотропный гормон (СТГ), пролактин, тиреотропный гормон (ТТГ), кортизол, тестостерон общий; свободный тестостерон; дигидротестостерон; тироксин свободный, антитела к тиреоидной пероксидазе (АТ-ТПО), глюкоза, маркер резорбции костной ткани (Cross Laps); кальций; магний; фосфор; натрий; калий; хлориды; железо;	По медицинским показаниям и (или) в соответствии с утвержденными правилами по виду спорта или регламентами общероссийской спортивной федерации, международной спортивной федерации проводятся дополнительные консультации врачей специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского осмотра для спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида

		щелочная фосфатаза; аланинаминотрансфераза (АЛТ); аспаратаминотрансфераза (АСТ); билирубин общий/прямой; мочевины; креатинин; общий белок; альбумин; миоглобин; серотонин; гистамин; лактат; мочевая кислота; липаза; гамма-глутамил-трансфераза (ГГТ); креатинфосфокиназа (КФК), сердечная креатинфосфокиназа (МВ-КФК) количественный анализ; кислая фосфатаза; лактатдегидрогеназа (ЛДГ); холестерин; фракция холестерина ВП; фракция холестерина НП; фракция холестерина ОНП; триглицериды; антитела к ВИЧ 1/2; антитела к хламидии трахоматис IgA; антитела к хламидии трахоматис IgG; анти-HCV с подтверждающим тестом и следующими дополнительными тестами при позитивном результате на анти-HCV: РНК HCV, генотип HCV; антитела к возбудителю сифилис (суммарные антитела); HbsAg - антиген с подтверждающим тестом и следующими дополнительными тестами при позитивном результате на HBs: HBe, анти-HBe, анти-HBs, анти-HBcor-IgM, ДНК HBV ДНК хламидии трахоматис (биологический материал - эпителиальный соскоб уретры/цервикального канала) ДНК возбудителя гонореи	нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма спортсмена-инвалида, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой вида спорта (спортивной дисциплины), этапами спортивной подготовки. У спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации в видах спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в рамках проведения УМО консультация психолога не проводится, психологическое тестирование не применяется. При наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.
--	--	---	--

		(биологический материал - эпителиальный соскоб уретры/цервикального канала) ДНК возбудителя трихомониаза (биологический материал - эпителиальный соскоб уретры/цервикального канала) Группа крови, резус-фактор и антитела к резус-фактору ЭКГ (в покое в 12 отведениях) ЭхоКГ Компьютерная спирография с исследованием объемных и скоростных параметров внешнего дыхания (в том числе с использованием функциональных проб и диагностических фармакологических тестов по показаниям) Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) УЗИ внутренних органов (печень, желчевыводящие пути, почки, поджелудочная железа, селезенка, предстательная железа, органы малого таза и молочные железы у женщин, щитовидная железа) Тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: велоэргометрия или тредмил-тест с	
--	--	---	--

			субмаксимальной () или максимальной (до отказа от работы) нагрузками, в том числе с проведением газоанализа: до отказа от работы - для циклических видов спорта и спортивных игр; - Для спортивных единоборств, скоростно-силовых и сложно-координационных видов спорта Исследование психоэмоционального статуса	
--	--	--	--	--

2.6.ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ.

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности

Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения,

используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 7 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

- а) характером упражнений;
- б) интенсивностью работы при их выполнении;
- в) объемом работы;
- г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Приложение № 9
к [Федеральному стандарту](#) спортивной
подготовки по виду спорта сумо

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	6-7	9-10	10-14	10-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	208-260	312-364	468-520	520-728	520-728

2.7.МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках по сумо. Единицей

измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена. Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и(или) его положения в рейтинге иных борцов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам сумо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.8. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ.

Приложение № 11
к [Федеральному стандарту](#) спортивной
подготовки по виду спорта сумо

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Напольное покрытие для сумо «дохё» (8х8 м)	штук	1
2.	Напольное покрытие татами (12х12 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
3.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
4.	Весы до 200 кг	штук	1
5.	Волейбольный мяч	штук	2
6.	Зеркало 2х3 м	штук	2
7.	Канат для лазанья	штук	1
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Лонжа страховочная	штук	2
10.	Манекены тренировочные для борьбы (35, 50, 65 кг)	комплект	5
11.	Мат гимнастический	штук	3
12.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	комплект	2
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	
14.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
15.	Секундомер электронный	штук	2
16.	Скамейка гимнастическая	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	3

18.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
19.	Футбольный мяч	штук	2

Приложение № 12
к [Федеральному стандарту](#) спортивной
подготовки по виду спорта сумо

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Маваси (пояс)	штук	на занимающегося			1	2	1	1	1	1
2.	Трико борцовское женское	штук	на занимающегося			1	1	1	1	1	1
3.	Шорты для сумо	штук	на занимающегося			1	1	1	1	1	1

2.9.ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Требования к количественному составу групп. Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания лиц, проходящих спортивную подготовку;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки приведены в таблице

Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Min* в соответствии с требованиями ФССП
ЭНП	До года	12
	Свыше года	12
ТЭ (ЭСС)	До двух лет	10
	Свыше 2х лет	10
ЭССМ	Весь период	4
ЭВСМ	Весь период	1

Примечание: Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением № 1 ФССП по виду спорта.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки приведены в таблице

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
ЭНП	До одного года	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-

	<i>Свыше одного года</i>	2- 4 год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	III, II и I юношеские разряды; -
ТЭ (ЭСС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>	1-2 год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	III, II и I спортивные разряды
	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>	3-5 год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
ЭССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
ЭВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства</i>	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

2.10. ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На этапе высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной.

В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, углубленное медицинское обследование, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки - наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, представленных в приложении № 10 ФССП по виду спорта.

При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого

спортсмена и оформляется в документальном виде.

Приложение № 10
к [Федеральному стандарту](#) спортивной
подготовки по виду спорта сумо

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих

	физической подготовке					спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.11. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ.

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в сумо важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки сумоиста в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);

- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и

интенсивность выполненной тренировочной работы);

■ определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень - микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень - мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень - макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годовых, многолетних.

1). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). В каждом макроцикле тренировки сумоиста обычно выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки сумоиста в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими. Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы - периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы. В подготовительном периоде у спортсмена различного возраста и квалификации должны создаваться физические,

психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм сумоистов. Основными задачами соревновательного периода в подготовке сумоиста являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности сумоистов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление спортсмена. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки сумоистов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей сумоистов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

2). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса сумоистов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов.

Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микро-циклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке сумоистов применяют различные типы мезоциклов. Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением сумоистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл - основная работа с сумоистами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности.

Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств. Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной

подготовки сумоистов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке сумоистов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки сумоистов.

При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается. В подготовке сумоистов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

3). Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса сумоистов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней.

Построение тренировочного процесса на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

- а) наличие в его структуре двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых).

Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде - стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

- б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

- в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач. Втягивающие - имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые (общеподготовительные) - характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных

процессов в организме сумоистов, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Пример построения базового микроцикла для спортсменов 13-16 лет, направленного на повышение статокINETической устойчивости и одновременного развития других качеств, понедельник - преимущественное развитие быстроты; среда - взрывной силы и силовой выносливости; пятница - гибкости; понедельник - быстроты; среда - силы; пятница - преимущественное развитие выносливости.

Контрольно-подготовительные, можно разделить на специально-подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по сумо в процессе тренировочной деятельности). Подводящие - их содержание зависит от особенностей подведения к соревнованиям. Восстановительные - обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов. Соревновательные - имеют режим соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в сумо. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки сумоиста.

Выделены два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды. В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный.

Во втором подготовительном: общий (развивающий), специальный.

Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной

готовности. В переходном периоде выделены следующие этапы: восстановительный, переходноподготовительный. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, А ТАКЖЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.

Тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но не максимальных величин. Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях. Безопасность при проведении тренировочных занятий. При проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при

борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. Разница в возрасте спортсменов одной группы этапов НП и Т(СС) не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

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

- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания занятий.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения для сумоистов

- Основная часть (60— 70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить встраивание организма в новый режим деятельности.

- Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования сумоистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных сумоистов. Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки - зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Организационные формы проведения занятий:

- Групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.
- Индивидуальная - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.
- Самостоятельная - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

1. К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский контроль, а также инструктаж по технике безопасности.

2. Занятия проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением, и температуры не ниже +18°

3. Рабочее место для занятий должно быть без повреждений.

4. Запрещается допускать к занятиям больного спортсмена.

5. Спортсмены должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками и ногами. Ногти на руках учащихся должны быть коротко пострижены. На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов.

6. Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед занятиями необходимо снимать.

7. Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.

8. Строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.

9. Общеразвивающие и специально - подготовительные упражнения проводятся с соблюдением необходимым интервалом и дистанцией между занимающимися спортсменами. Броски необходимо выполнять с центра на край ковра.

10. При проведении приёмов соблюдать правила страховки и само страховки.

11. При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма.

12. Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий.

13. Спортсменам, не занятым в схватках, необходимо находиться за ковром, лицом к центру ковра.

14. При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма.

15. Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.

16. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера.

17. При занятиях на улице в жаркую солнечную погоду иметь головной убор.

3.2.РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК.

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 10 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

- а) характером упражнений;
- б) интенсивностью работы при их выполнении;
- в) объемом работы;
- г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена. Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники. Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединках и схваток в единоборствах. Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения

различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс. Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

3.3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно в процессе многолетней подготовки выделяют три возрастные зоны — первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов. Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно определить период напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов. Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в сумо достаточно стабильны.

Женщины обычно проходят более короткий путь к аналогичным достижениям по сравнению с мужчинами. Ориентация на оптимальные для достижения наивысших результатов возрастные границы часто не может быть применена к отдельным выдающимся спортсменам с яркими индивидуальными особенностями. Возрастное развитие таких спортсменов, адаптационные процессы, развивающиеся в их организме под влиянием специальной тренировки, требуют индивидуального планирования многолетней подготовки, значительного сокращения пути подготовки к

достижению наивысших результатов. Двигательная одаренность, исключительная лабильность основных функциональных систем, индивидуальные темпы развития позволяют этим спортсменам, не нарушая основных закономерностей многолетнего планирования, быстро продвигаться к вершинам спортивного мастерства и добиваться выдающихся результатов часто на 1-3 года раньше оптимальных возрастных границ.

Приложение № 65
к приказу Минспорта России
от «13» ноября 2017 г. № 990

С изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 09.04.18. № 325 и от 18.12.18. № 1050

Требования и условия их выполнения по виду спорта «сумо»

1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса.

МСМК выполняется с 18 лет

Статус спортивных соревнований	Пол	Спортивная дисциплина ¹	Требование: занять место	Условие выполнения требования: количество выигранных встреч (не менее)
1	2	3	4	5
Чемпионат мира, Всемирные игры	Мужчины, женщины	Весовая категория, абсолютная категория	1-5	3
		Командные соревнования	1-2	2
Чемпионат Европы	Мужчины, женщины	Весовая категория, абсолютная категория	1-3	3
		Командные соревнования	1	2
Кубок Европы (финал)	Мужчины, женщины	Весовая категория, абсолютная категория	1	3
		Командные соревнования	1	2
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	Весовая категория, абсолютная категория	1	3
		Командные соревнования	1	3

2. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

МС выполняется с 16 лет, КМС – с 14 лет

Статус спортивных соревнований, место в командном зачете	Пол, возраст	Спортивная дисциплина ²	Требование: занять место		Условие выполнения требования: количество выигранных встреч (не менее)	
			МС	КМС	МС	КМС
1	2	3	4	5	6	7
Первенство мира	Юноши, девушки (до 19 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	1-2		3	
		Командные соревнования	1		2	
Первенство Европы	Юниоры, юниорки (до 24 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	1-3		3	
		Командные соревнования	1		2	
	Юниоры, юниорки (до 22 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	1-2		3	
		Командные соревнования	1		2	
	Юноши, девушки (до 19 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	1		3	
		Командные соревнования	1		2	
	Юноши, девушки (до 17 лет)	Весовая категория, абсолютная категория		1-3		3
		Командные соревнования		1		2
	Юноши, девушки (до 15 лет)	Весовая категория, абсолютная категория		1-2		3

Чемпионат России	Мужчины, женщины	Весовая категория, абсолютная категория	1-5	6-8	3	3
		Командные соревнования	1-3	4-6	3	3
Первенство России	Юниоры, юниорки (до 24 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	1-3	5-6	3	3
		Командные соревнования	1	2-3	2	2
	Юниоры, юниорки (до 22 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	1-2	3-6	3	3
		Командные соревнования	1	2-3	2	2
	Юноши, девушки (до 19 лет)	Весовая категория, абсолютная категория		1-3		3
		Командные соревнования		1		2
	Юноши, девушки (до 17 лет)	Весовая категория, абсолютная категория		1-2		3
		Командные соревнования		1		2
	Мужчины, женщины	Весовая категория, абсолютная категория	1	2-3	3	3
		Командные соревнования				
	Юниоры, юниорки (до 24 лет)	Весовая категория, абсолютная категория		1-3		3
		Командные соревнования				
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Юниоры, юниорки (до 22 лет)	Весовая категория, абсолютная категория		1-2		3
		Командные соревнования				
	Юноши, девушки (до 19 лет)	Весовая категория, абсолютная категория		1		3

Чемпионат федерального округа, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт- Петербурга, занявшего в предыдущем году на чемпионате России в командном зачете:						
1-3 место	Мужчины, женщины	Весовая категория, абсолютная категория		1-6		3
4-6 место				1-3		3
7-10 место				1-2		3
Первенство федерального округа, первенства г. Москвы, г. Санкт- Петербурга, занявшего в предыдущем году на первенстве России в командном зачете:						
1-3 место	Юниоры, юниорки (до 24 лет)	Весовая категория, абсолютная категория		1-5		3
4-6 место				1-3		3

7-10 место				1-2		3
1-3 место	Юниоры, юниорки (до 22 лет)	Весовая категория, абсолютная категория		1-3		3
4-6 место				1-2		3
7-10 место				1		3
1-3 место	Юноши, девушки (до 19 лет)	Весовая категория, абсолютная категория		1-2		3
4-6 место				1		3
Иные условия	1. В командных соревнованиях необходимо принять участие не менее чем в 50% всех встреч, проведенных командой и выиграть не менее 50% проведенных поединков. 2. При проведении чемпионата двух и более федеральных округов с участием спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации из двух и более федеральных округов, г. Москвы, г. Санкт-Петербурга диапазон мест, за которые присваивается МС, КМС, определяются по федеральному округу, г. Москве, г. Санкт-Петербургу, занявшему наиболее удаленное от первого места в командном зачете на чемпионате России в предыдущем году. 3. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.					

3. Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, I-III юношеских спортивных разрядов.

I-III спортивные разряды выполняются с 13 лет, I-III юношеские спортивные разряды – с 12 лет

Статус спортивных соревнований, место	Пол, возраст	Спортивная дисциплина ³	Требование: количество побед					
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
			I	II	III	I	II	III
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Первенство России	Юноши, девушки (до 19 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	10					
		Командные соревнования	10					
	Юноши, девушки (до 17 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	10	10				
		Командные соревнования	10	10				
	Юноши, девушки (до 15 лет)	Весовая категория, абсолютная категория		10	10			
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Юниоры, юниорки (до 24 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	10					
		Командные соревнования	10					
	Юниоры, юниорки (до 22 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	10					
		Командные соревнования	10					
	Юноши, девушки (до 19 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	10					
		Командные соревнования	10					
	Юноши, девушки (до 17 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	10	10	8			
		Командные соревнования	10	10	8			
	Юноши, девушки (до 15 лет)	Весовая категория, абсолютная категория			8	8	6	

Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Юниоры, юниорки (до 24 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	10					
		Командные соревнования	10					
	Юниоры, юниорки (до 22 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	10					
		Командные соревнования	10					
	Юноши, девушки (до 19 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	10					
		Командные соревнования	10					
	Юноши, девушки (до 17 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	10	10	8			
		Командные соревнования	10	10	8			
	Юноши, девушки (до 15 лет)	Весовая категория, абсолютная категория			8	8	6	
	Мальчики, девочки (до 13 лет)	Весовая категория, абсолютная категория				8	6	6
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы, г. Санкт-Петербурга)	Мужчины, женщины	Весовая категория, абсолютная категория	10	10	10			
		Командные соревнования	10	10	10			
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы, г. Санкт-Петербурга)	Юниоры, юниорки (до 24 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	10	10	10			
		Командные соревнования	10	10	10			
	Юниоры, юниорки (до 22 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	10	10	10			

		Командные соревнования	10	10	10			
	Юноши, девушки (до 19 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	10	10	8			
		Командные соревнования	10	10	8			
	Юноши, девушки (до 17 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	10	10	8			
		Командные соревнования	10	10	8			
	Юноши, девушки (до 15 лет)	Весовая категория, абсолютная категория				8	6	6
	Мальчики, девочки (до 13 лет)	Весовая категория, абсолютная категория				8	6	6
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	Весовая категория, абсолютная категория	10	10	8			
		Командные соревнования	10	10	8			
	Юниоры, юниорки (до 24 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	10	10	8			
		Командные соревнования	10	10	8			
	Юниоры, юниорки (до 22 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	10	10	8			
		Командные соревнования	10	10	8			
	Юноши, девушки (до 19 лет)	Весовая категория, абсолютная категория	10	10	8	8		
		Командные соревнования	10	10	8	8		
	Юноши, девушки (до 17 лет)	Весовая категория, абсолютная категория			8	8	6	
		Командные соревнования			8	8	6	
	Юноши, девушки (до 15 лет)	Весовая категория, абсолютная категория			8	8	6	
		Командные соревнования			8	8	6	

	Мальчики, девочки (до 13 лет)	Весовая категория, абсолютная категория				8	6	6
Чемпионат муниципального образования	Мужчины, женщины	Весовая категория, абсолютная категория		10	8			
		Командные соревнования		10	8			
Первенство муниципального образования	Юниоры, юниорки (до 24 лет)	Весовая категория, абсолютная категория		10	8			
		Командные соревнования		10	8			
	Юниоры, юниорки (до 22 лет)	Весовая категория, абсолютная категория		10	8			
		Командные соревнования		10	8			
	Юноши, девушки (до 19 лет)	Весовая категория, абсолютная категория		10	8	8		
		Командные соревнования		10	8	8		
	Юноши, девушки (до 17 лет)	Весовая категория, абсолютная категория			8	8	6	
		Командные соревнования			8	8	6	
	Юноши, девушки (до 15 лет)	Весовая категория, абсолютная категория				8	6	6
	Мальчики, девочки (до 13 лет)	Весовая категория, абсолютная категория				8	6	6
Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования	Мужчины, женщины	Весовая категория, абсолютная категория		10	8			
		Командные соревнования		10	8			
	Юниоры, юниорки (до 24 лет)	Весовая категория, абсолютная категория		10	8			
		Командные соревнования		10	8			

	Юниоры, юниорки (до 22 лет)	Весовая категория, абсолютная категория		10	8			
		Командные соревнования		10	8			
	Юноши, девушки (до 19 лет)	Весовая категория, абсолютная категория		10	8	8		
		Командные соревнования		10	8	8		
	Юноши, девушки (до 17 лет)	Весовая категория, абсолютная категория			8	8	6	
		Командные соревнования			8	8	6	
	Юноши, девушки (до 15 лет)	Весовая категория, абсолютная категория				8	6	6
	Мальчики, девочки (до 13 лет)	Весовая категория, абсолютная категория				8	6	6
	Иные условия							
	1. В каждом столбце требований указано количество побед, которые необходимо одержать над спортсменами своего спортивного разряда, юношеского спортивного разряда соответствующего ближайшему предыдущему по отношению к выполняемому спортивному разряду, юношескому спортивному разряду (для выполнения III спортивного разряда спортсменами старше 17 лет, а также III юношеского спортивного разряда указанное количество побед необходимо одержать над спортсменами без спортивного разряда). Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого спортивного разряда или имеющими спортивное звание приравнивается к двум победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более двух побед, одержанных на разных спортивных соревнованиях. Победа по техническим причинам (снятие врачом, невыход на поединок) не засчитывается. 2. Количество побед необходимо набрать по сумме выступлений на спортивных соревнованиях, на которых предусмотрено выполнение соответствующих спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов. 3. Юношеские спортивные разряды присваиваются до 18 лет. 4. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.							

3.4. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося. Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий.

Основные формы комплексного контроля:

1. Обследование соревновательной деятельности.
2. Углубленные комплексные медицинские обследования.
3. Этапные комплексные обследования.
4. Текущие обследования

3.5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ С РАЗБИВКОЙ НА ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Технико-тактическая подготовка (1- го года обучения)

Техника

Стойки сумоистов, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Страховка и самостраховка. Положения сумоистов относительно друг друга.

ВЫВЕДЕНИЕ ПРОТИВНИКА ЗА ПРЕДЕЛЫДОХЁ

ОКУРИДАСИ — выталкивание за круг упором руками в спину.

КАСАНИЯ ПРОТИВНИКОМ ПЛОЩАДИ ДОХЁ

КИМЭТАОСИ — сваливание захватом рук (и) сверху;

ОКУРИТАОСИ — выведение из равновесия толчком руками в спину;

КАИНАХИНЭРИ- выведение из равновесия в сторону захватом руки противника;

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

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

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

ЦУКИТАОСИ — опрокидывание на спину толчком руками в туловище;

КОМИТАСУКУИ — бросок захватом изнутри одноименного бедра впереди стоящей ноги;

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

САМООБОРОНА

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

Тактика

ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАХВАТОВ, БРОСКОВ, ВЫТАЛКИВАНИЙ, СВАЛИВАНИЙ, ВЫВЕДЕНИЙ ИЗ РАВНОВЕСИЯ, СБИВАНИЙ СКРУЧИВАНИЙ, ОПРОКИДЫВАНИЙ

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

Комбинации однонаправленные:

КОМИТАСУКУИ - ЦУКИТАОСИ.

Комбинации разнонаправленные:

КОМИТАСУКУ И- КОСИНАГЭ.

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА:

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

ТАКТИКА УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Технико-тактическая подготовка (2-й год обучения)

Техника

ВЫВЕДЕНИЕ ПРОТИВНИКА ЗА ПРЕДЕЛЫ ДОХЕ

КИМЭДАСИ – выталкивание захватом рук сверху; ЦУРИДАСИ – вынос партнера за круг подъемом на грудь захватом маваси или туловища противника; ЕРИКИРИ – вытеснение за круг при обоюдном захвате.

КАСАНИЕ ПРОТИВНИКОМ ПЛОЩАДИ ДОХЕ

ЦУРИОТОСИ – сваливание с отрывом противника от дохе и раскачиванием; АСИТОРИ – сбивание захватом бедра или подколенного сгиба снаружи и голени изнутри; КАТАСУКАСИ – скручивание захватом разноименной руки снизу и упором предплечьем другой руки в шею сверху; ОМАТА – бросок захватом одноименного бедра изнутри; САКАТОТТАРИ – бросок через бедро захватом плеча снаружи,

предплечья изнутри; НИТЕНАГЭ – подхват изнутри под одноименную ногу при обоюдном захвате маваси (положение ёцуми)

Тактика

ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАХВАТОВ ПРИЕМОВ Комбинации однонаправленные: САКАТОТТАРИ-КАКЭНАГЭ, САКАТОТТАРИ-НИТЕНАГЭ. Комбинации разнонаправленные: АСИТОРИ-КАТАСУКАСИ, ОМАТА-САКАТОТТАРИ.

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

ТАКТИКА УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

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

Быстроты: легкая атлетика — бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с; спортивная борьба — 10 бросков манекена через спину. Гибкости: спортивная борьба — вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера; гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования

осанки. Ловкости: легкая атлетика — челночный бег 3 х 10 м; гимнастика — кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты. Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

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

Подвижные игры в зале сумо (Приложение 1)

Специальная физическая подготовка

(для групп начальной подготовки свыше 1 – го года обучения)

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка.

Упражнения для развития волевых качеств, средствами сумо

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

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

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

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

Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;

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

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами сумо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). В з а и м о п о м о щ и: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки. Д и с ц и п л и н и р о в а н н о с т и: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в

гостях. Т р у д о л ю б и я: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождается положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы

Методическая подготовка

Теория и методика освоения сумо

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма сумо, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале сумо. Уборка зала.

Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет в сумо

Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать. Приносить извинения за каждую свою неловкость. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

История сумо

История возникновения сумо в Японии. Первый чемпионат по сумо в Российской Федерации.

Запрещенные приемы в сумо

В сумо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, загиб руки за спину, выполнять болевые приемы на кисть.

Правила сумо

Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Строение тела

Костная система: функции скелета — опорная, защитная, двигательная.

Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление

мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексы. Познотонические рефлексы. Кровеносная система: сосуды, клетки и ткани. Дыхательная система: легкие, дыхание, перенос кислорода кровью.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Тренировочный этап 1-го года обучения

Технико-тактическая подготовка

Техника

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

Имитация бросков с проговариванием (громкоголосно, безголосно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

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

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

ВЫВЕДЕНИЕ ПРОТИВНИКА ЗА ПРЕДЕЛЫ ДОХЁ

ЦУКИДАСИ - выталкивание за круг руками.

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

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

КАСАНИЯ ПРОТИВНИКА ПЛОЩАДИ ДОХЁ

УТИМУСО— сваливание захватом разноименного подколенного сгиба спереди изнутри.

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

СИТАТЭДАСИНАГЭ - выведение из равновесия в сторону-вниз захватом маваси сзади из-под руки противника (захват ситатэмаваси).

КУБИНАГЕ — сбивание захватом шеи и руки.

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

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

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

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

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

Комбинации однонаправленные:

СЮМОКУДЗОРИ- ТЁНГАКЭ;

КУБИНАТЭ - ДЗУБУНЭРИ.

Комбинации разнонаправленные:

УТИМУСО – ДЗУБУНЭРИ.

Тактика

ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ,
ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА, ТАКТИКА УЧАСТИЯ В
СОРЕВНОВАНИЯХ

Применение изученной техники в условиях соревнований. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос), оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия

проведения поединка — состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка — победить, не дать победить противнику.

Распределение сил на все соревнование. Разминка, настройка.

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

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

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости — челночный бег 3х 10 м. Для развития выносливости — бег 400 м, кросс — 2—3 км.

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

Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

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

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств

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

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

Решительности: разбор, исправление ошибок.

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

Нравственная подготовка

Примерное поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность.

Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов.

Поддержка, страховка партнера.

Методическая подготовка

Теория и методика освоения сумо

Врачебный контроль и самоконтроль

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

Основы техники

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контратаках.

Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, защит.

Методика тренировки

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники сумо Классификация техники сумо. Приемы, при которых противник касается дохё частью тела, кроме стоп; приемы, при которых противник выходит за пределы дохё.

Анализ соревнований Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки сумоиста. Определение путей дальнейшего обучения технике, тактике сумо.

Судейская практика Участие в судействе соревнований.

Рекреация (отдых и восстановление организма сумоиста)

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка.

Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Тренировочный этап 2-го года обучения

Технико-тактическая подготовка

Техника

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

ВЫВЕДЕНИЯ ПРОТИВНИКА ЗА ПРЕДЕЛЫ ДОХЁ ХИКАКЭ - выталкивание рывком за руку

КАСАНИЯ ПРОТИВНИКА ПЛОЩАДИ ДОХЁ

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

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

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

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

ЦУКИОТОСИ — скручивание с упором ладонью в бок.

ОСИТАОСИ — опрокидывание с упором руками и головой в туловище.

КОТЭНАГЭ- бросок захватом разноименной руки сверху.

ИДЗОРИ— бросок захватом ног с нырком.

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

КИРИКАЭСИ — подсад бедром.

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

Тактика

ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Комбинации однонаправленные:

ЦУКИТАОСИ - АКИТАОСИ.

Комбинации разнонаправленные:

КОТЭНАГЭ - МИТОКОРОДЗАМЭ.

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

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

ТАКТИКА УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

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

САМООБОРОНА

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

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Развитие скоростно-силовых качеств

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

Развитие скоростной выносливости

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

Развитие ловкости

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

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты — бег 30, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости — челночный бег 3х10 м, для развития выносливости - бег 400, 800 м.

Гимнастика: для развития силы — подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м, с помощью ног, 4 м без помощи ног; для развития быстроты — подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туло,, - вища лежа на спине за 20

с; для развития выносливости — сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости — боковой переворот, сальто, рондат.

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

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

Спортивные игры: для комплексного развития качеств — футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты - гонки - 500, 1000 м; для развития выносливости - гонки — 1,5—3 км. ^

Плавание: для развития быстроты — проплывание коротких отрезков дистанции — 10, 25 м; для развития выносливости — проплывание - 50, 100, 200 м.

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

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

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

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

Нравственная подготовка

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

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

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

Методическая подготовка

Теория и методика освоения сумо

Анализ соревнований Основные требования к технической подготовленности сумоистов — объем, разнообразие, эффективность.

Сумо в России

Успехи российских сумоистов в международных соревнованиях. Успехи сумоистов спортивной школы.

Гигиенические знания Весовой режим сумоиста. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие сумоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология сумо Терминология сумо. Термины на русском и японском языках.

Методика обучения и тренировки Методы развития физических качеств — силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения

(техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (рекреационные).

Планирование подготовки Периодизация подготовки сумоиста. Периоды — подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода — этап общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода — переходно-восстановительный этап, переходноподготовительный этап.

Психологическая подготовка Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке сумоистов — трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

Инструкторская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением. Обучение двигательным действиям.

Судейская практика

Участие в судействе соревнований.

Рекреация (отдых и восстановление организма сумоиста)

Проявление утомления — легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление. Тесты и пробы в процессе диагностики утомления. Средства восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение тренировочных занятий

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

Тренировочный этап 3-го года обучения

Технико-тактическая подготовка

Техника

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

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

ВЫВЕДЕНИЕ ПРОТИВНИКА ЗА ПРЕДЕЛЫ ДОХЁ

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

КАСАНИЯ ПРОТИВНИКА ПЛОЩАДИ ДОХЁ

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

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

АБИСЭТАОСИ — сбивание противника весом своего тела при обоюдном захвате.

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

СУСОТОРИ — бросок захватом за разноименный голеностоп снаружи.

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

ИШЮНДЗЭОИ — бросок через спину захватом руки на плечо.

СУКУИНАТЭ - бросок через спину захватом туловища рукой.

ЯГУРАНАГЭ — подсад под разноименную ногу при обоюдном захвате маваси.

КЭКАЭСИ- подсечка изнутри под одноименную ногу с выводением из равновесия опорной ноги.

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

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

ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ
ДЕЙСТВИЙ Комбинации однонаправленные:

КЭТАГУРИ- СУ САХАРИ.

Комбинации разнонаправленные:

ИППОНДЗЭОРИ- КЭТАГУРИ.

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий. ТАКТИКА УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

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

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Развитие скоростно-силовых качеств

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

сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 мин, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

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

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты — бег 30, 60, 100 м, для развития выносливости — подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног;

для развития быстроты — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости — сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости — переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы-приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 5+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости — стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы — толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Лыжные гонки: для развития быстроты — гонки — 500, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3—5 км;

Плавание: для развития быстроты — проплывание дистанций 10, 25 м, для развития выносливости — проплывание дистанций 50, 100, 200, 300 м.

Психологическая подготовка

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

Нравственная подготовка

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

Методическая подготовка

Теория и методика освоения сумо

Основы тренировки сумоиста

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

Организация и содержание занятий

Виды занятий — теоретические, практические (тренировочные, контрольные, модельные; соревнования — главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

Планирование подготовки Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое).

Контроль и учет подготовки Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета — предварительный текущий, итоговый. Форма учета — дневник спортсмена. Коррекция планов.

Развитие и состояние сумо Сведения о развитии сумо за истекший год — количество занимающихся, подготовленных разрядников. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших российских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики сумо.

Технико-тактическая подготовка Методы совершенствования технико-тактической подготовки — метод повторных ситуаций, метод изменения условий. Определение и исправление ошибок в технике и тактике сумоистов. Отбор в сборные команды Принципы отбора — естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора.

Анализ участия в соревнованиях Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки сумоистов к соревнованиям.

Инструкторская практика

Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Судейская практика

Судейство соревнований.

Рекреация (отдых и восстановление организма сумоиста)

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

Тренировочный этап 4-го года обучения

Технико-тактическая подготовка

Техника

Тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, комбинаций, контрприемов. Совершенствование индивидуальной техники.

Совершенствование опережающих, выводящих из равновесия, обманных действий. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления.

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

КАСАНИЯ ПРОТИВНИКА ПЛОЩАДИ ДОХЁ

ГАССЁХИНЭРИ — выведение из равновесия скручиванием захватом головы.

СОТОТАСУКИДЗОРИ — выведение из равновесия захватом разноименного запястья и одноименного бедра изнутри через руку противника.

ЦУМАТОРИ — выведение из равновесия рывком одноименной рукой за голень или ступню назад-вверх захватом снаружи при шаге противника вперед.

КУБИХИНЭРИ — скручивание захватом головы и туловища противника с рукой.

ЦУКАМИНАГЭ — бросок захватом туловища и маваси сзади-сверху руки с отрывом от дохё подшагиванием (захват уватэмаваси).

КАКЭДЗОРИ — бросок через плечи с зашагиванием под разноименную ногу снаружи с нырком под руку, противоположную атакующей ноге.

УТИГАКЭ — зацеп голенью разноименной ноги изнутри при взаимном захвате маваси.

КАВАДЗУГАКЭ — обвив голенью из обоюдного захвата.

СОТОГАКЭ — зацеп голенью снаружи под разноименную ногу с захватом маваси сзади.

ЁБИМОДОСИ- бросок наклоном с захватом маваси и туловища.

Тактика

Комбинации однонаправленные:

УТИГАКЭ - СОТОГАКЭ.

Комбинации разнонаправленные:

ИДЗОРИ- КАВАДЗУГАКЭ.

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые).

ТАКТИКА УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках.

Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений.

Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание.

Решение двигательных задач — правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями сумоиста — бросками, выведениями из равновесия, выталкиваниями и т.д.

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга; в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами — 4—6 мин.

Круговая тренировка: 2 круга; в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 мин (помогают сумоисту три партнера). I серия — Юс броски на мягкие маты партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 1 серия — 10 с броски партнеров 10 с в максимальном темпе, 3 серия — с броски медленном темпе, 10 с — в максимальном.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты — бег 30, 60, 100 м, для развития выносливости — бег — 400, 800 м, кросс — 75 мин бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты — подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости — сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости — упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы — приседания, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60—80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью — 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка:

- 1 круг; в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с./станция — трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках;
- 2 станция — бег 100 м;
- 3 станция — поочередное выталкивание партнеров за пределы дохё — 10 раз;
4. станция — переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 м;
5. станция — полуприседы с партнером на плечах — 10 раз;
- 6 станция — сгибание и разгибание рук в упоре лежа — 10 раз;
- 7 станция — поднимание партнера стоящего на четвереньках до уровня груди — 10 раз;
- 9 станция — лазанье по канату — 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности).

Круговая тренировка:

- 2 круга; на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами — 5 мин. 1 станция — рывок штанги до груди (50% от максимального веса); 2 станция — сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
2. станция — подтягивание на перекладине; 4 станция — жим штанги лежа — 50% от максимального веса.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 7 станция — прыжки со скакалкой — 2 мин; 2 станция — борьба — 2 мин;

2. станция - прыжки со скакалкой - 2 мин; 4 станция — переноска партнера на плечах — 1,5 мин работа сумоиста, 1,5 мин работа партнера; 5 станция — прыжки со скакалкой — 2 мин; 6 станция — перенос партнера на плечах — 1 мин работа сумоиста, 1 мин работа партнера; 7 станция — приседания с партнером — 1 мин приседает сумоист, 1 мин приседает его

- партнер; 8 станция — прыжки со скакалкой — 2 минуты; 9 станция — борьба за захват маваси двумя руками — 1 минуту атакует сумоист, мин — его партнер; 10 станция — сгибание рук в упоре лежа — 2 мин; станция — прыжки со скакалкой — 2 мин.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

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

Программный материал для практических занятий

Саморегуляция состояний сумоиста. Методы снижения тревожности — снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование итогов соревновательных поединков.

Нравственная подготовка

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

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

Методическая подготовка

Теория и методика сумо

Прогнозирование спортивных результатов Классификация прогнозов — краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Прогнозирование прироста спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения

высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших сумоистов мира, Европы, России.

Интеллектуальная подготовка Цель и задачи интеллектуальной подготовки сумоистов. Высокий образовательный и культурный уровень. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

Планирование подготовки Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки — технической, тактической, физической, психологической.

Правила соревнований по сумо Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований по сумо.

Задачи тренировки Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

Анализ участия в соревнованиях Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки сумоистов.

Инструкторская практика

Проведение соревнований по сумо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейская практика

Судейство соревнований.

Прохождение судейского семинара.

По самообороне

Защита ногой от ударов противника ногой, защита коленом от ударов ногой, защита от колющего удара ножом, разворачивая туловище, защита от удара кулаком, отшагивая назад, защита от удара ногой в прыжке.

Способы сопровождения противника: перегибая локоть через предплечье; через плечи.

Защита от угрозы пистолетом — спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2—3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек (для 16—17-летних сумоистов).

Рекреация (отдых и восстановление организма сумоиста)

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

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Технико-тактическая подготовка

Техника

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

УВЛТЭДАСИНАГЭ – выведение из равновесия вперед - вниз захватом маваси сзади сверху руки противника – захват уватемаваси.

КАИНАХИНЭРИ – выведение из равновесия в сторону захватом руки противника.

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

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

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

ТАСУКИДЗОРИ – сваливание противника назад захватом на «мельницу».

Тактика

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения. Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоросиловой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации. Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники сумо. Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоросиловой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции). Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих сумоисту проявить быстроту, ловкость, силу. Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания,

быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувств ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.д.

Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть, обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка), состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести. Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие. Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть. Моральный закон – предписание делать добро и не делать зла. Религиозное воспитание.

Методическая подготовка

Теория и методика освоения сумо

Возрастные периоды подготовки сумоистов Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации сумоиста.

Динамика формирования спортивного мастерства Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства сумоиста.

Планирование спортивной подготовки Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, тренировочный план, план график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана многолетней подготовки.

Анализ спортивной подготовки сумоиста Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности сумоистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности Показатели физической, технической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психологических напряжений.

Методика обучения Объяснительно-иллюстративная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий – определение ориентировочной основы действия).

Инструкторская практика. Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

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

3.6. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

А) Волевая подготовка.

Упражнения для развития волевых качеств

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

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

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником

Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или соленого один день; задержка дыхания до 90с; преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

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

Б) Нравственная подготовка.

Упражнения для развития нравственных качеств

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы.
Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

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

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Физическое и психологическое восстановление

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

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

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

- посещение бани (2-4 раза в месяц);

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

- подвижные игры (в периоды активного отдыха);

- посещение бассейна (2 раза в месяц);

- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);

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

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3.7. ПЛАН ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ.

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

1). Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой - чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

2) Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;

- психорегулирующая тренировка.

3) К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;

- витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин; ' - ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;

- аэрионизаций, кислородотерапия;

- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия

(русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно.

В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения сумоистов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3.8. ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в

организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного

метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия. Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе с спортсменами необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы: -

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1	Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов с оформлением антидопингового обязательства	Инструктаж	При поступлении

2	«Что такое допинг и допинг-контроль?»	Беседа	На этапе НП
3	«Общие основы фармакологического обеспечения в спорте»	Беседа	На этапе НП
4	«Всемирный антидопинговый Кодекс и его характеристика»	Беседа	На этапе НП
5	Профилактика применения допинга среди спортсменов»	Беседа	На этапе Т этап, ССМ, ВСМ
6	«Основы управления работоспособностью спортсмена»	Беседа	На этапе Т этап, ССМ, ВСМ
7	«Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике»	Беседа	На этапе Т этап, ССМ, ВСМ
8	«Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»	Беседа	На этапе Т этап, ССМ, ВСМ
9	Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала	Беседа	На этапе Т этап, ССМ, ВСМ
10	«Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям»	Беседа	На этапе Т этап, ССМ, ВСМ
11	«Характеристика допинговых средств и методов»	Беседа	На этапе Т этап, ССМ, ВСМ
12	«Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов»	Беседа	На этапе Т этап, ССМ, ВСМ
13	Работа антидопинговой направленности с родителями спортсменов.	Беседа	Постоянно
14	Организация и проведение общего собрания по вопросу обсуждения Федерального закона №392-ФЗ от 22.11.2016 «О	Собрание трудового коллектива	В начале года и по мере актуализации информации

	внесении изменений в УК РФ и УПК РФ (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)»		
15	Сертификация инструкторов-методистов, тренеров, спортсменов (начиная с тренировочных групп) в РУСАДА		1 раз в год
16	Размещение своевременной информации на официальном сайте в системе Интернет.	Информационная страница на официальном сайте школы	По актуализации информации

3.9. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ.

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; ■ Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят

	тренировочные занятия в группах начальной подготовки; ■ Спортсмены знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Проводят тренировочные занятия в группах тренировочного этапа
судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований; ■ Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря; ■ Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей. • участие в судействе в роли бокового судьи, арбитра, секретаря.

Одной из задач тренировочного процесса является подготовка сумоиста к роли помощника тренера, инструктора, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Содержание инструкторской и судейской практики

Спортсмены-сумоисты на этапах совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими борцами; самостоятельно составлять конспект занятия; вести дневник: учитывая тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрируя спортивные результаты, анализируя выступления в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

Этап	Год	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	10
	2	12	12
	3	16	18
	4	20	22
	5	20	22
Этап спортивного совершенствования	вп	22	24
Этап высшего спортивного мастерства	вп	-	-

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.

Приложение № 4
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта сумо

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта сумо

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта сумо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта сумо.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта сумо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта сумо;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 8 мин)	Бег на 1500 м (не более 9 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,5 с)	Бег на 60 м (не более 10 с)
	Бег на 100 м (не более 14,2 с)	Бег на 100 м (не более 17 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин 12 с)	Бег на 1500 м (не более 5 мин 42 с)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до хвата руками (не менее 10 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)
	Жим штанги лежа (весом не менее 105% собственного веса)	Жим штанги лежа (весом не менее 100% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях (не менее 20 раз)
	Лазание по канату - 5 м без помощи ног (без учета времени)	Лазание по канату - 5 м без помощи ног (без учета времени)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 12 раз)	Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 7,8 с)	Бег на 60 м (не более 8,9 с)
	Бег на 100 м (не более 12,7 с)	Бег на 100 м (не более 14,8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 4 мин 45 с)	Бег на 1500 м (не более 5 мин 40 с)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до хвата руками (не менее 10 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса)

	100% собственного веса)	100% собственного веса)
	Жим штанги лежа (весом не менее 105% собственного веса)	Жим штанги лежа (весом не менее 100% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях (не менее 20 раз)
	Лазание по канату - 5 м без помощи ног (не более 7,8 с)	Лазание по канату - 5 м без помощи ног (не более 9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 12 раз)	Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

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

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем. Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

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

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

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

Этапный контроль направлен систематизировать знания, умения и навыки, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде зачетов (каждый месяц), экзаменов по выполнению контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана). На зачетах в основном проверяются знания, умения выполнять технические действия проверяются в процессе просмотра технической подготовленности самбистов, а степень совершенства навыка борьбы проверяется в основном на соревнованиях.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями борца. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании и в схватках. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер выясняет ее причину. В практике чаще всего встречаются две основные причины возникновения ошибок в выполнении приемов и упражнений спортсменами: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также

усложнение условий, затрудняющих выполнение. Если у ребенка сложилось неправильное представление о действии, тренер исправляет его ошибку повторным показом и объяснением, акцентируя внимание на те детали, о которых у борца сложилось неправильное представление. В этом случае пользуются различными методическими приемами:

- выполнение элемента приема, в котором имеется ошибка;
- выполнение приема в целом, обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе приема;
- предложение выполнить прием неправильно, но с такой ошибкой в проведении, которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение;
- выполнение приема тренером с тем занимающимся, у которого обнаружена ошибка
- тренер предлагает занимающемуся выполнить прием на себе. Во время выполнения он правильно направляет его усилие и в то же время не дает выполнить неправильное движение.

Если спортсмены имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются такие общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогут быстро ликвидировать отставание в выполнении приема.

В том случае, если ошибка возникает в результате усложнения условий для выполнения приема или упражнения, тренер принимает меры для того, чтобы упростить их. Это можно сделать:

- подбором партнеров, (более легких, более слабых, более удобных для выполнения приемов);
- указания партнеру, как помочь товарищу при выполнении им приема;
- выполнение приема на манекене;

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма

занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

4.4. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технической подготовки представлены в приложениях № 5, № 6, № 7, №8 ФССП по виду спорта сумо.

Оценка общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов проводится в виде тестирования. При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочному процессу.

Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция

понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Методы и организация медико-биологического обследования

- Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебнофизкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

- В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за

состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

- В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма фехтовальщиков, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка

уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий. Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.

Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость

тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП): время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием сумоиста измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 1.Федеральный стандарт спортивной подготовки по сумо, утвержденный [приказом](#) Министерства спорта РФ от от 23 декабря 2014 г. № 1055.
- 2.Сумо. Учебная программа для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР), Б.М. Антонов, И.Д. Свищев, В.Ю. Песоченский, С.В. Циклаури – М.: Советский спорт, 2006.
2. Сумо: живые традиции древней Японии, О. Иванов, Москва, 2004.
3. Основы сумо, Л.М. Морачева, С.В. Праотцев, А.Е. Цвиров. –М.: ЗАО «Япония сегодня», 2001
4. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Под общ. Ред. А.П. Купцова.- М.: ФиС, 1978