

Департамент физической культуры и спорта города Москвы

**Государственное бюджетное учреждение
спортивная школа
«Борец»**

УТВЕРЖДАЮ

(подпись) _____ (ФИО)
" ____ " _____ 20.. г.

Вводится в действие с "01" января 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА

СУМО

Для спортсменов полного
цикла обучения (этапы НП,
СС, ССМ, ВСМ).

Составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо,
утверждённого приказом Минспорта России от 19 сентября 2012 г. №231

Разработчик: И.И. Куринной, О.В. Комаров

Москва 2013

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Специфика вида спорта.

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 сгонки 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 спортивной школе «Борец» 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, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

1.2. Цель прохождения спортивной подготовки.

Целью прохождения спортивной подготовки по **сумо** является отбор и эффективная тренировка спортсменов высокого уровня спортивного мастерства на базе спортивной школы «Борец».

1.3. 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.

1.4. Структура многолетней спортивной подготовки.

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

- этапа начальной подготовки (НП),
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТЭ),
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ),
- этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора (ЕВСК). Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички, II и I юношеские
- тренировочному этапу соответствуют III, II и I спортивные разряды;
- этапу спортивного совершенствования соответствуют звания «Кандидат в мастера спорта России» и «Мастер спорта России»;
- этапу высшего спортивного мастерства соответствуют звания «Мастер спорта России международного класса» и «Заслуженный мастер спорта России».

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

Тренировочный процесс включает в себя и состоит из следующих видов занятий:

- Регулярных групповых практических тренировочных занятий (ГПЗ);
- Тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий (ИСЗ);
- Теоретических занятий, в том числе лекций, мастерклассов и семинаров (ЛЗ);
- Участия в тренировочных сборах (УТС);
- Участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях (СОЛ);
- Участия в спортивных соревнованиях (СОР);
- Медицинских и восстановительных мероприятий (МЕД);

- Методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя (МЕТ);
- Сдачи зачётов и нормативов (ЭКЗ).

1.5. Компетенции спортсмена, формируемые в результате прохождения спортивной подготовки по сумо

В результате прохождения полной спортивной подготовки по сумо спортсмен группы спортивной специализации пятого года обучения должен демонстрировать следующие профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции:

ЗНАТЬ:

- основные показатели и закономерности физического развития, свойственные спортсменам-сумоистам его пола и возраста (ПК1);
- историю и правила сумо (ПК2);
- принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом (ОК1);
- суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминологию этих изменений (ОК2);
- о существовании перечня запрещённых к использованию в спорте методов и веществ, порядок и правила допинг-тестирования (ПК3);
- основы спортивной гигиены (ОК3);
- основные методики тренировки в сумо (ПК4);
- основные качества, развиваемые сумо (ПК5).

УМЕТЬ:

- применять тренировочные методы для повышения работоспособности (ПК6);
- применять технику борьбы для достижения побед в спортивных поединках (ПК7);
- применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности

экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья (ОК4);

- подходить в наивысшей спортивной форме к наиболее важным соревнованиям (ПК8);
- контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени (ПК9).

ВЛАДЕТЬ:

- Всеми основными разделами техники сумо (техникой разминки, самостраховки при падении, взятия и удержания захвата за тело и маваси, техникой сохранения пассивной и активной устойчивости, техникой рациональных передвижений в поединке) (ПК10);
- Техникой и методикой развития основных физических качеств (ОК5).

2. Нормативная часть

2.1. Принципы и этапы подготовки сумоистов

Программа основана на принципах:

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

Программа тренировки по сумо включает в себя: этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (ТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (СС), этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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 учащиеся общеобразовательных школ, 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 (ТЭ) формируется на конкурсной основе из здоровых учащихся, 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 учащимися 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 учебной 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 тренировки).

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.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СУМОИСТОВ

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от построения основной части. К концу специальной разминки в

подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин. 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 (строевые упражнения, команды), создание психологического настроения на продуктивную работу;

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

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

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание 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). Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки сумоистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп минимум-максимум (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	15 - 30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10 - 25
Этап совершенствования спортивного мастерства	2 и более	-	3 - 10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничена	-	2

Матрица соотнесения формируемых компетенций борца-сумоиста с этапом и годом обучения

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Формируемая компетенция
Этап начальной подготовки	1	ПК1, ПК2, ОК1
	2	ОК2, ПК3, ОК3
	3	ПК4, ПК5
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	ПК6, ОК4
	5	ПК7
	6	ПК8
	7	ПК9
	8	ПК10, ОК5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь этап	Стабильное выступление на соревнованиях регионального и всероссийского уровня, основанное на применении ПК1-ПК10 и ОК1-ОК5.
Этап высшего спортивного мастерства	Весь этап	Стабильное выступление на соревнованиях всероссийского и международного уровня, основанное на применении ПК1-ПК10 и ОК1-ОК5.

2.2. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки. Относительное распределение тренировочного времени по видам подготовки в зависимости от этапа подготовки.

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки, (%)	тренировочный этап (этап спортивной специализации), (%)	этап совершенствования спортивного мастерства, (%)	этап высшего спортивного мастерства, (%)
Общая физическая подготовка	80	17	15	15
Специальная физическая подготовка		21	20	24
Технико-тактическая подготовка	15	46	47	47
Теоретическая подготовка	3	5	4	1
Контрольные испытания	1	7	8,5	10
Соревнования	1			
Инструкторская и судейская практика	-	3	3,5	1
Восстановительные мероприятия	-	1	2	2

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках по сумо. Единицей измерения объема 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). Минимальный объем соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Схватки (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки				
	Начальной подготовки	Спортивной специализации	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства	
				жен	муж
тренировочные	160	320	640	720	880
контрольные	60	160	160	160	200
основные	80	120	160	160	200
Всего за год:	300	640	960	1040	1280

2.4. Режимы тренировочной работы

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. Максимальные объёмы нагрузки определяются следующей таблицей:

Этапы спортивной подготовки	Годы обучения	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Максимальное количество соревнований в месяц
Этап начальной подготовки	1	6	1
	2	9	2
	3	9	3
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	4
	5	12	5
	6	18	6
	7	18	6
	8	18	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	9	24	6
	10	28	6
	11	28	6
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	32	6

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна

проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде. Распечатка индивидуального плана, составленного с помощью программы «Атлетика-2» признаётся документом.

Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

Годовой цикл подготовки сумоистов спортивной школы «Борец» делится на 6 мезоциклов:

- подготовительный мезоцикл (сентябрь),
- нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь),
- малый восстановительный мезоцикл (январь),
- основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель),
- малый соревновательный мезоцикл (май-июнь),
- большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

2.5. Оборудование и инвентарь школы, используемый при спортивной подготовке спортсменов отделения сумо.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Дохё сумо d = 4,5м	штук	2
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 40 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	4
6	Кушетка массажная	пара	2
7	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
8	Мат гимнастический (поролонные)	комплект	2 + 2
9	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
10	Мячи:		
10.1	Волейбольный	штук	2
10.2	Футбольный	штук	2
11	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
13	Тренажёры для общей физической подготовки.	комплект	1
14	Пояс ручной для страховки	штук	2
15	Стенка гимнастическая	штук	6
16	Скамейка гимнастическая	штук	3
17	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4

18	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
19	Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
4	Гонг	штук	5
5	Доска информационная	штук	1
6	Секундомер электронный	штук	4
7	Табло информационное световое электронное	комплект	2
8	Рубашки судейские с бабочками	штук	3
9	Радиотелефон	комплект	1
10	Стол + стулья	комплект	2 + 6
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
3	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

Минимальная экипировка борца-сумоиста состоит из облегчающих шорт сумо, пояса (маваси), тапочек, спортивного халата.

3. Методическая часть

3.1. Структура и содержание спортивной подготовки по сумо по неделям:

на этапе начальной подготовки

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (распределение по неделям)									Форма контроля успеваемости, итоговый документ
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	
1	Врачебный контроль							1, 26, 53, 79, 105, 131			Допуск к занятиям и соревнованиям
2	Приёмные нормативы									1-5	Зачёт, зачисление в группу
3	История и теория сумо			2, 54, 106, 126							Зачёт
4	Общие понятия о гигиене			1, 53, 105							Зачёт
5	Строевые упражнения	1,2									Зачёт
6	Разминочные упражнения	вп		1-4							Зачёт

7	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	вп									Зачёт
8	Детские подвижные игры	вп									-
9	Элементы акробатики и самостраховки при падении	вп									Зачёт
10	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря			1, 105							Зачёт
11	Специальные борцовские физические упражнения	8- 156									Зачёт
12	Формы и способы захвата, освобождение от захвата	8- 156									
13	Изучение бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его точки опоры (подножки, зацепы, посадки и т.д.)	9-52		9							Зачёт
14	Изучение бросков, основанных на выбивании опоры из-под соперника (подсечки, зашагивания, броски руками за ноги и т.д.)	14- 52		14							Зачёт
15	Изучение бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его центра масс (перевороты, прогибы, гадали, подхваты и т.д.)	56- 156		56							Зачёт
16	Стартовые рывыки тачиай	8-16									Зачёт
17	Силовые теснения ёрикири	9-52									Зачёт
18	Сбивания вниз, швунги, продёргивания	53- 104									Зачёт
19	Выведения из равновесия, «одеяла», «поклоны»	9- 104		9							Зачёт
20	Участие в детских соревнованиях						26- 156				Победы в поединках, зачётная книжка массовых разрядов

21	Контрольные схватки						18-156				-
22	Уходы на краю дохё разворотом	24-156									Зачёт
23	Контратаки с линии давар	108-156									Зачёт
24	Ситуации «лицом к краю дохё»	56-156									Зачёт
25	Ситуации «спиной к краю дохё»	108-156									Зачёт
26	Ситуации «боком к краю дохё»	108-156									Зачёт
27	Переводные экзамены									36, 88, 140	Зачёт, перевод на следующий год обучения
28	Спортивно-оздоровительный лагерь					36-44, 47-52, 70-72, 92-96, 100-104, 132-136, 144-148, 152-156					-
29	Восстановительные мероприятия					-//-					-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр турниров мастеров								104-156		Зачёт, получение книжек «юный судья по спорту»
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			104							Зачёт
32	Развитие морально-волевых качеств	52-156									-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			108, 144							Зачёт
34	Понятия «режим дня», «режим питания», «питьевой режим», «восстановление» сумоиста			53, 105							Зачёт
	Самостоятельное		26-156								Зачёт,

35	повторение пройденного материала										заполненный личный дневник спортсмена
36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		26-156								Зачёт, результат тестирования программой «Атлетика-2»
ИТОГО		156 недель. 1248 часов групповых занятий, 624 часа самостоятельных занятий									

вп- весь период.

Структура и содержание тренировочной работы на этапе спортивной специализации

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (неделя)									Форма контроля успеваемости, итоговый документ
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	
1	Врачебный контроль							1, 26, 53, 79, 105, 131			Допуск к занятиям и соревнованиям
2	Переводные нормативы									1-5	Зачёт, зачисление на этап
3	История и теория сумо			2, 54, 106, 126							Зачёт
4	Общие понятия о гигиене			1, 53, 105							Зачёт
5	Строевые упражнения										-
6	Разминочные упражнения	вп									-
7	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	вп									Комплексное тестирование
8	Борцовские подвижные игры	вп									-
9	Акробатика и гимнастика	вп									-
10	Техника безопасного			1,							Зачёт

	использования оборудования и инвентаря			105							
11	Специальные борцовские физические упражнения	вп									-
12	Работа над захватами, срывами захватов	вп									
13	Отработка бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его точки опоры (подножки, зацепы, посадки и т.д.)	вп									Учёт в соревновательных схватках
14	Отработка бросков, основанных на выбивании опоры из-под соперника (подсечки, зашагивания, броски руками за ноги и т.д.)	вп									Учёт в соревновательных схватках
15	Отработка бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его центра масс (перевороты, прогибы, гадали, подхваты и т.д.)	вп									Учёт в соревновательных схватках
16	Отработка разворотов на линии давар	вп									Учёт в соревновательных схватках
17	Отработка добиваний на линии давар	вп									Учёт в соревновательных схватках
18	Отработка уходов с линии атаки соперника	вп									Учёт в соревновательных схватках
19	Выведения из равновесия	вп									Учёт в соревновательных схватках
20	Участие в юношеских и молодёжных соревнованиях						вп				Победы в поединках, зачётная книжка
21	Контрольные схватки						вп				-
22	Отработка продёргиваний и швунгов	вп									Учёт в соревновательных схватках
23	Контратаки с края дохё	вп									Учёт в соревновательных схватках
24	Контратаки в сторону края дохё	вп									Учёт в соревновательных схватках

											ных схватках
25	Комбинирование приёмов в атаке	вп									Учёт в соревновательных схватках
26	Комбинирование приёмов в защите	вп									Учёт в соревновательных схватках
27	Оценка текущей успеваемости									36, 88, 140	Зачёт, перевод на следующий год обучения
28	Тренировочные сборы					36-44, 47-52, 70-72, 92-96, 100-104, 132-136, 144-148, 152-156, 174-176, 194-198, 202-206, 234-236, 254-260					-
29	Восстановительные мероприятия					вп					-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр турниров мастеров								вп		Зачёт, получение судейских категорий
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			4, 56, 108, 160							Зачёт
32	Развитие морально-волевых качеств	вп									-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			4, 56, 108, 160							Зачёт
34	Основы игровых, водных видов спорта, смежных единоборств			4, 56, 108,							Зачёт

				160, 212							
35	Самостоятельное повторение пройденного материала		вп								Зачёт, заполненный личный дневник спортсмена
36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		вп								Зачёт, результат тестирования программой «Атлетика-2»
ИТОГО		260 недель. 4056 часов групповых занятий, 2080 часов самостоятельных занятий									

вп- весь период.

Структура и содержание тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства для каждого года спортивной подготовки.

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (неделя)									Форма контроля успеваемости, итоговый документ
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	
1	Врачебный контроль							1, 26,			Допуск к тренировкам и соревнованиям
2	Переводные нормативы									1-5	Зачёт, зачисление на этап
3	История и теория сумо			2							Зачёт
4	Общие понятия о гигиене			-							-
5	Строевые упражнения										-
6	Разминочные упражнения	вп									-
7	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	вп									Комплексное тестирование
8	Борцовские подвижные игры	вп									-
9	Акробатика и гимнастика	вп									-
10	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря			1							Зачёт, допуск к самостоятельным занятиям на тренажёрах

11	Специальные борцовские физические упражнения	вп									-
12	Работа над захватами, срывами захватов	вп									-
13	Отработка бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его точки опоры (подножки, зацепы, посадки и т.д.)	вп									Учёт в соревновательных схватках
14	Отработка бросков, основанных на выбивании опоры из-под соперника (подсечки, зашагивания, броски руками за ноги и т.д.)	вп									Учёт в соревновательных схватках
15	Отработка бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его центра масс (перевороты, прогибы, гадали, подхваты и т.д.)	вп									Учёт в соревновательных схватках
16	Отработка стартовых рывков (тачиай)	вп									Учёт в соревновательных схватках
17	Отработка разворотов на краю дохё	вп									Учёт в соревновательных схватках
18	Отработка силовых теснений (ёрикири)	вп									Учёт в соревновательных схватках
19	Выведения из равновесия, швунги	вп									Учёт в соревновательных схватках
20	Участие в молодёжных и взрослых соревнованиях						вп				Победы в соревнованиях, выполнение нормативов КМС, МС
21	Контрольные схватки						вп				Статистика результативности
22	Отработка уходов с линии давар	вп									Учёт в соревновательных схватках
23	Контратаки в плотной стойке	вп									Учёт в соревновательных схватках
24	Контратаки в длинной дистанции	вп									Учёт в соревновательных схватках

											ных схватках
25	Комбинирование приёмов в атаке	вп									Учёт в соревновательных схватках
26	Комбинирование приёмов в защите	вп									Учёт в соревновательных схватках
27	Оценка текущей успеваемости								40-44		Зачёт, перевод на следующий год обучения
28	Тренировочные сборы				По плану сборных команд						-
29	Восстановительные мероприятия					вп					-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр турниров мастеров								вп		-
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			4							Зачёт
32	Развитие морально-волевых качеств	вп									-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			вп							-
34	Основы игровых, водных видов спорта, смежных единоборств										-
35	Самостоятельное повторение пройденного материала		вп								Зачёт, заполненный личный дневник спортсмена
36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		вп								Зачёт, результат тестирования программой «Атлетика-2»
ИТОГО		52 недели. 1456 часов групповых занятий, 208 часов самостоятельных занятий									

вп- весь период.

Структура и содержание тренировочной работы на этапе высшего спортивного мастерства для каждого года спортивной подготовки.

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (неделя)									Форма контроля успеваемости, итоговый документ
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	
1	Врачебный контроль							1, 26,			Допуск к тренировкам и соревнованиям
2	Переводные нормативы									1-5	Зачёт, зачисление на этап
3	История и теория сумо			2							Зачёт
4	Общие понятия о гигиене			-							-
5	Строевые упражнения										-
6	Разминочные упражнения	вп									-
7	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	вп									Комплексное тестирование
8	Борцовские подвижные игры	вп									-
9	Акробатика и гимнастика	вп									-
10	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря			1							Зачёт, допуск к самостоятельн ым занятиям на тренажёрах
11	Специальные борцовские физические упражнения	вп									-
12	Работа над захватами, срывами захватов	вп									-
13	Отработка бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его точки опоры (подножки, зацепы, посадки и т.д.)	вп									Учёт в соревнователь ных схватках
14	Отработка бросков, основанных на выбивании опоры из-под соперника (подсечки, зашагивания, броски руками за ноги и т.д.)	вп									Учёт в соревнователь ных схватках
15	Отработка бросков, основанных на вращении тела соперника вокруг его центра масс (перевороты, прогибы,	вп									Учёт в соревнователь ных схватках

	гадавли, подхваты и т.д.)										
16	Отработка разворотов на линии давар	вп									Учёт в соревновательных схватках
17	Отработка стартовых рывков (тачиай)	вп									Учёт в соревновательных схватках
18	Отработка сбиваний и швунгов	вп									Учёт в соревновательных схватках
19	Выведения из равновесия	вп									Учёт в соревновательных схватках
20	Участие в молодёжных и взрослых соревнованиях						вп				Победы в соревнованиях, выполнение нормативов КМС, МС
21	Контрольные схватки						вп				Статистика результативности
22	Отработка уходов с линии атаки соперника	вп									Учёт в соревновательных схватках
23	Контратаки в плотной стойке	вп									Учёт в соревновательных схватках
24	Контратаки на длинной дистанции	вп									Учёт в соревновательных схватках
25	Комбинирование приёмов в атаке	вп									Учёт в соревновательных схватках
26	Комбинирование приёмов в защите	вп									Учёт в соревновательных схватках
27	Оценка текущей успеваемости									40-44	Зачёт, перевод на следующий год обучения
28	Тренировочные сборы				По плану сборных команд						-
29	Восстановительные мероприятия					вп					-
	Судейская практика, помощь в организации								вп		-

30	соревнований, просмотр турниров мастеров										
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			4							Зачёт
32	Развитие морально-волевых качеств	вп									-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			вп							-
34	Основы игровых, водных видов спорта, смежных единоборств										-
35	Самостоятельное повторение пройденного материала		вп								Зачёт, заполненный личный дневник спортсмена
36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		вп								Зачёт, результат тестирования программой «Атлетика-2»
ИТОГО		52 недели. 1664 часа групповых занятий, 208 часов самостоятельных занятий									

вп- весь период.

3.2. Результаты спортивной подготовки.

Положительными результатами спортивной подготовки признаются:

3.2.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники сумо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по сумо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий сумо; выполнение массовых разрядов (2 и 1 юношеского), сохранность контингента групп не менее 40% от первоначальной.

3.2.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование общей и специальной физической, индивидуальной технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях уровня первенства Округа и первенства города; стабильная общая и специальная психологическая подготовка;

положительные тенденции в укреплении здоровья.

3.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

3.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; стабильная демонстрация высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

3.3. Тренировочные технологии, предельные тренировочные нагрузки и безопасность.

3.3.1. Практические занятия

Практические занятия (включая групповые, индивидуальные, самостоятельные, стажёрскую практику) предусматривают выполнение заданий тренера, участие в мастер-классах приглашенных специалистов (Заслуженных мастеров спорта, Заслуженных тренеров России), участие в тренерских, судейских семинарах и соревнованиях.

3.3.2. Лекционный материал

Лекционный материал призван сформировать у спортсменов теоретический базис, необходимый для: правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития сумо в России и за её пределами, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования.

3.3.3. Тренировочные сборы

Тренировочные сборы - особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

3.3.4. Виды и предельная длительность тренировочных сборов

Вид тренировочного сбора	Максимальная продолжительность сбора на этапе подготовки (дней)			
	ВСМ	СС	ТЭ	НП
По подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-
По подготовке к чемпионатам, Кубкам, первенствам России	21	18	14	-
По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-
По подготовке к официальным чемпионатам и первенствам Москвы	14	14	14	-
По общей и (или) специальной физической подготовке	18	18	14	-
Восстановительные	Не более 14			-
Для комплексного медицинского обследования	Не более 5 дней, не более 2 раз в год			-
Тренировочные сборы в каникулярный период для учащейся молодёжи			До 21 дня подряд, но не более двух раз в год	

Максимальное количество тренировочных часов не должно превышать на этапах:

- начальной подготовки - 190 тренировок в год;
- тренировочном этапе 1 года - 280 тренировок в год;
- тренировочном этапе 2 года - 360 тренировок в год;
- тренировочном этапе 3 года - 450 тренировок в год;
- тренировочном этапе 4 года - 450 тренировок в год;
- тренировочном этапе 5 года - 450 тренировок в год;
- этапе спортивного совершенствования - 570 тренировок в год;
- этапе высшего спортивного мастерства - 570 тренировок в год.

3.3.5. Структура типового практического тренировочного занятия.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;
- Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

3.3.6. Безопасность при проведении тренировочных занятий

В спортивной школе «Борец», 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 СанПиН 2.4.4.1251-03» 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 ТЭ 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, надёжности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности 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 учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

3.3.7. 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	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	-	-

3.3.8. Медицинское сопровождение тренировочного процесса

К зачислению в спортивную школу «Борец» допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям сумо. В дальнейшем все спортсмены обязаны не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию. Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства обязаны проходить ежегодное углублённое медицинское обследование. Необходимым условием тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев. Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется за счет средств, выделяемых спортивной школе «Борец», на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо внебюджетных средств, получаемых за оказание услуг по спортивной подготовке.

3.3.9. 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 (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

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

3.3.10. Антидопинговые мероприятия

Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашённого лектора все спортсмены, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте. Не реже одного раза в год сдать зачёт по полученным знаниям.

3.4. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки.

3.4.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.

Уровень квалификации тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Примечание. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества спортсменов и тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация рабочей программы.

3.4.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, необходимой для осуществления спортивной подготовки.

Для осуществления спортивной подготовки в спортивной школе «Борец» используются:

- борцовские залы по адресам: Боровское шоссе, дом 37, корпус 1 и ул. Богданова, дом 12, корпус 2;
- тренажерные залы по адресам: Боровском шоссе, дом 37, корпус 1 и ул. 50-летия Октября, дом 1;
- игровые площадки школьного стадиона СОШ №1015;
- площади Ульяновского лесопарка;
- раздевалки, душевые, восстановительный центр школы;
- медицинские кабинеты, оборудованные в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428) по адресам: Боровское шоссе, дом 37, корпус 1 и ул. Богданова, дом 12, корпус 2;
- имеющееся в наличии оборудование и спортивный инвентарь, соответствующий требованиям ФССП;

4. Система контроля и зачётные требования

Перед окончанием каждого тренировочного года спортсмены групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной программой спортивной подготовки, сдают зачёт. Зачёт состоит из четырёх разделов:

1. Оценка теоретических знаний;

2. Оценка уровня физической подготовленности;
3. Оценка уровня технического мастерства;
4. Оценка посещаемости занятий.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачётов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают вместо практического зачёта теоретическую контрольную работу. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

4.1. Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности сумоистов:

Для зачисления в группы начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Стибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Стибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Стибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Стибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Стибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не

	менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Стибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Стибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое 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 (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Стибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)

	Подъём туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России; мастер спорта международного класса России

4.2. Знания и умения, необходимые для перевода на следующий этап, начиная с тренировочного этапа

№	Теоретические знания	Физическая готовность	Техника специальных упражнений	Техника приёмов
1	Форма борца-сумоиста, техника завязывания маваси	Подтягивания на перекладине (норматив)	Сико	Базисные приёмы (кихон вадза)
2	Теоретические основы физиологии тренировочного процесса	Отжимания от пола (норматив)	Проходки по прямой с партнёром и без него (суриаси и буцукари гейко)	Бросок через спину (плечо)
3	Виды побед в сумо (Кимарите)	Выпрыгивания из низкого приседа (норматив)	Проходки по дуге лицом к даварам	Зацеп голенью изнутри под разноимённую ногу
4	Поражение за счёт собственных ошибок (Хиги)	Шпагат продольный, поперечный (норматив)	Проходки по дуге спиной к даварам	Задняя подножка
5	Судьи в сумо (названия, функции)	Гимнастический мост	Синкяку	Передняя подножка
6	Размеры дохё, названия элементов	Подъём разгибом со спины партнёра	Матавари и косивари	Бросок за две ноги
7	Основные команды в схватке сумо	Забегания на борцовском мосту вправо, влево	Теппо	Бросок за одну ногу
8	Кодекс поведения сумотори (Хинкаку)	Кувырок вперёд, назад с выходом в стойку	Разножка на краю дохё попеременная	Ягуранаге
9	Президент российской федерации сумо, московской федерации сумо, председатель	Колесо, рондат	Упражнение «качели»	Старт «треугольник», старт «плечом»

	судейской коллегии			
10	История сумо в России	Упражнение «складной нож» на скорость (норматив)	Пронос партнёра через дохё после стартового рывка	Виды разрешённых захватов, виды запрещённых захватов
11	Россияне - первые чемпионы мира и Европы	курбет	Вращения на краю дохё с движением по дуге	Комбинирование бросков «вперёд-назад»
12	Россияне – первые профессиональные борцы сумо	Вис на маваси (норматив)	Защита от цупари руками	Комбинирование бросков «влево-вправо»
13	Воспитанники школы – первые чемпионы мира и Европы	Переходы с заднего на передний борцовский мост и обратно	Упражнение «циркуль»	Подкрутки (хинэри-вадза)
14	Системы проведения соревнований по сумо	Бег на короткую дистанцию 30, 60, 100 м (норматив)	Защита от цупари манёвром корпуса	Бросок боковым переворотом
15	Основоположники сумо в России, первая сборная страны	Бег на среднюю дистанцию, 1500 м (норматив)	Упражнение «лягушка»	Бросок прогибом
16	История спортивной школы «Борец»	Бег на длинную дистанцию, 10 000 м (норматив)	Хват за маваси непрерывными попеременными движениями рук (одно движение - один захват)	Бросок подхватом под одну ногу (две ноги)
17	Режим дня, гигиены и способы восстановления сумоиста	Лазанье по канату (норматив)	Уходы с линии атаки боковым манёвром (хатакикоми)	Бросок отхватом
18	Безопасность тренировочного процесса, инструкции по пользованию тренажёрами	Жим штанги от груди, присед с партнёром своего веса (норматив)	Срывы захватов пояса	Специальные приёмы (токусю-вадза)
19	Физические качества спортсмена, оценка уровня их развития	Челночный бег (норматив)	Узел локтя соперника своим захватом из-под руки	Боковая и передняя подсечки

4.3. Итоговая аттестация спортсменов, прошедших этап тренировочного процесса

Итоговая аттестация спортсмена для перевода на следующий этап производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене и суммарной посещаемости тренировок.

- Отличной признаётся посещаемость без пропусков тренировок без уважительных причин. Пропуск до 10 % тренировок без уважительных причин – оценивается как «хорошо», пропуск от 11 до 20% тренировок как удовлетворительно. Пропуск более 21% тренировок без уважительной причины даёт в столбце «Прилежное посещение занятий» 0 баллов.

- Физическая готовность признаётся отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне $ИП \geq \text{норматив}$; Если $\text{норматив} > ИП \geq 90\%$ от норматива, то физическая готовность признаётся хорошей; если 89% от норматива $\geq ИП \geq 85\%$ от норматива, то физическая готовность признаётся удовлетворительной; Если $ИП < 85\%$ от норматива, то в столбце «Оценка физической готовности» ставится 0 баллов.

- Оценка теоретических знаний проводится методом устного ответа спортсмена на выбранный в ходе экзамена билет. Если ответ полный и корректный, то оценка ставится «отлично». Если ответ корректный, но не полный или полный, но корректный благодаря дополнительным наводящим вопросам экзаменатора, то оценка ставится «хорошо». Если ответ содержит незначительные изъяны в корректности, дан с использованием неточной терминологии, недостаточно полон, но в целом соответствует вопросу, то оценка ставится «удовлетворительно». Если ответ не дан или существенно не корректен, если спортсмен полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом, то в столбце «Оценка теоретических знаний» ставится 0 баллов.

- Оценка за технические умения ставится «отлично», если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата. Оценка соответствует «хорошо», если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами и шероховатостями в ходе

исполнения. Оценка соответствует «удовлетворительно», если выполнение соответствовало предложенному заданию, но имело незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков даёт 0 баллов.

Результаты всех проверочных испытаний заносятся в таблицу и на основании суммирования значений столбцов таблицы делается вывод о зачёте или незачёте знаний и умений спортсмена.

Итоговая таблица оценки знаний и умений спортсмена

Группа спортсменов	Оценка знаний и умений в баллах												зачёт
	Оценка физической готовности			Прилежное посещение занятий			Оценка теоретических знаний			Оценка технических навыков			
	От л.	Хор.	Уд.	От л.	Хор.	Уд.	От л.	Хор.	Уд.	От л.	Хор.	Уд.	
Основная	35	30	25	25	20	15	20	15	10	20	15	10	70-100
Временно освобождённые				25	20	15	55	50	45				70-100

5. Информационное обеспечение Рабочей программы

а. Основное:

- «Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007
- «Сумо: живые традиции древней Японии», О. Иванов, Москва, 2004
- «Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2008
- «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.

б. Дополнительное:

- «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000.
- «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003.
- «Метаболизм в процессе физической деятельности» Лоуренс Спрайет и другие, перевод с английского В.Л. Смутьский. Издательство «Олимпийская литература». Киев; 1998.
- «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.

с. Интернет ресурсы:

- www.mosSPORT.ru
- www.mossumo.ru

Разработчик: ЗМС, ЗТР Куринной Игорь Игоревич, старший тренер отделения сумо, ЗТР Комаров Олег Витальевич

Рабочая программа одобрена на заседании Тренерского Совета
_____ 2013 года, протокол № ____.