

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
БАЛАШОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»**

Принята на заседании педагогического
совета МБУДО «СШ БМР»
Протокол № 1 от 16 марта 2023 г.

Утверждена приказом директора
МБУДО «СШ БМР»
Приказ № 01-05/32-од от 17.03.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СУМО»
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ,
УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА**

**РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВАНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СУМО»,
УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 24.01.2022 г. № 38**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:
этап начальной подготовки – 3 года
тренировочный этап – 3 года**

**2023 год
г. Балашов**

«Согласовано»
Начальник отдела по физической
культуре, спорту и молодёжной
политике администрации БМР
О.А. Комочкова
«17» марта 2023года.

«Утверждаю»
Директор муниципального бюджетного
учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа БМР»
Р.Ю. Чайка
«17» марта 2023года.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СУМО»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «СУМО» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сумо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 января 2022 г. № 38 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 сложно составным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя, базирующейся на управлении разнонаправленными не циклическим 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

«Согласовано»

Начальник отдела по физической культуре, спорту и молодёжной политике администрации БМР

_____ **О.А. Комочкова**

«17» марта 2023года.

«Утверждаю»

Директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа БМР»

_____ **Р.Ю. Чайка**

«17» марта 2023года.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СУМО»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «СУМО» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сумо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 января 2022 г. № 38 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 сложно составным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя, базирующейся на управлении разнонаправленными не циклическим 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 самбо в МБУДО «Спортивная школа БМР» предусмотрена дополнительная образовательная 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 обучающихся, 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.

Зачисление обучающихся в МБУДО «Спортивная школа БМР» производится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача не более месячной давности.

В случае выбытия обучающегося, проходящего спортивную подготовку с этапа начальной подготовки, руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Родителям рекомендуется перед выбором вида спорта для занятий проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

Зачисление в МБУДО «Спортивная школа БМР», отчисление и перевод обучающегося с этапа на этап или из группы в группу оформляется приказом директора.

Обучающимся проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Обучающиеся успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания

освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

С учетом специфики вида спорта сумо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района» для спортивной дисциплины «Сумо»:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап	4	12	10

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района» для спортивной дисциплины «Сумо»:

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12
Общее количество часов в год	234	312	468	624

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района»: групповые и индивидуальные учебно - тренировочные занятия.

4. Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу 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).

Отборочные соревнования проводят в ходе отбора спортсменов к главным стартам - чемпионатам, первенствам и кубкам федеральных округов, и России. Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	2	2	3

5. Тренеры – преподаватели в своей практике должны придерживаться определенного соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки и выполнять все нормы по утвержденному годовому учебно-тренировочному плану (Приложение №1)

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

При тренировочной нагрузке 15 и более часов в неделю, в условиях тренировочных мероприятий или летнего лагеря, возникает необходимость проведения 2-х разовых занятий в день.

В недельный цикл тренировок включаются занятия по общей и специальной физической подготовке, с учетом конкретных задач микроцикла и индивидуальных особенностей спортсмена.

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объемы тренировочных нагрузок снижаются за 2-3 дня, в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

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.

Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2)

6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

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

Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам.

Медицинские:

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку обязаны:

- проходить углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района», а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в медицинских учреждениях, не менее 1 раза в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Обучающийся, желающий пройти спортивную подготовку, может быть зачислен в спортивную школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки обучающиеся, проходящие

спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений для занятий самбо.

Возрастные:

Этап начальной подготовки: минимальный возраст для зачисления на этап - 10 лет. Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации): минимальный возраст для зачисления на этап - 12 лет.

Психофизические:

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик.

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена. Основные методологические принципы психологического отбора охватывают четыре уровня:

- медицинские - состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям, данным видом спорта;
- физические - уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора;
- психофизиологические - требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств;
- личностные и социально-психологические - требования к особенностям личности и межличностным отношениям обучающегося.

Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
 - улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
 - более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочным;
 - лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.
- Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям

деятельности); уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

III. Система контроля

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающему, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1.1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "сумо";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "сумо";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "весовая категория";
- укрепление здоровья.

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "сумо";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "сумо";

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки для возрастной группы 10 лет

Упражнения	Норматив (мальчики)	Норматив (девочки)
Челночный бег 3x10 м.	не более 10 с.	не более 11 с.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12 раз	8 раз
Прыжок в длину с места	не менее 140 см.	не менее 130 см.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1 см.	+1 см.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	15	10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки для возрастной
группы 11 лет**

Упражнения	Норматив (мальчики)	Норматив (девочки)
Челночный бег 3x10 м.	не более 9,7 с.	не более 10,7 с.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15 раз	10 раз
Прыжок в длину с места	не менее 150 см.	не менее 140 см.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1 см.	+1 см.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	14
Подтягивание из виса на высокой перекладине	4	-

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки для возрастной
группы 12 лет**

Упражнения	Норматив (мальчики)	Норматив (девочки)
Челночный бег 3x10 м.	не более 9,5 с.	не более 10,5 с.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20 раз	15 раз
Прыжок в длину с места	не менее 160 см.	не менее 150 см.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1 см.	+1 см.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	18
Подтягивание из виса на высокой перекладине	6	-

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

1. Нормативы общей физической подготовки для юношей для спортивных дисциплин: «весовая категория 40 кг», «весовая категория 45 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 60+ кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 65+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 75+ кг», «весовая категория 77 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 85 кг»; для девушек для спортивных дисциплин: «весовая категория 35 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 45 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 60+ кг», «весовая категория 65 кг»

Упражнения	Норматив (мальчики)	Норматив (девочки)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	25 раз	20 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 10 сек.)	13 раз	12 раз
Поднимание туловища из положения лежа на спине в положении сидя (количество раз за 10 сек.)	9 раз	8 раз
Жим штанги лежа весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку (для юношей)	1	-
Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку (для девушек)	-	1
Становая тяга штанги весом, равным 120% от веса лица, проходящего спортивную подготовку (для юношей)	1	-

Становая тяга штанги весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку (для девушек)	-	1
Прыжок в длину с места	не менее 200 см.	не менее 170 см.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5 см.	+6 см.

2. Нормативы общей физической подготовки для юношей для спортивных дисциплин: «весовая категория 90 кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 95 кг», «весовая категория 95+кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+кг», «весовая категория 115 кг», «весовая категория 115+ кг», «абсолютная категория»; для девушек для спортивных дисциплин: «весовая категория 65+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 75+ кг», «весовая категория 77 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «абсолютная категория»

Упражнения	Норматив (мальчики)	Норматив (девочки)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз	10 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 10 сек.)	11 раз	10 раз
Поднимание туловища из положения лежа на спине в положении сидя (количество раз за 10 сек.)	8 раз	7 раз
Жим штанги лежа весом, 3/4 от веса лица, проходящего спортивную подготовку (для юношей)	1	-
Жим штанги лежа весом, равным 1/2 веса лица, проходящего спортивную подготовку (для девушек)	-	1

Становая тяга штанги весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку (для юношей)	1	-
Становая тяга штанги весом, 3/4 от веса лица, проходящего спортивную подготовку (для девушек)	-	1
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1 см.	+1 см.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет ознакомление спортсменов с техникой выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к отработке двигательных действий позволит эффективно подойти к пониманию и овладению технико-тактическим арсеналом сумо.

На учебно - тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет подготовки главное внимание по - прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для обучающихся при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода – 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение учебно - тренировочных средств осуществляется с

помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, овладение элементами тактики, организуются учебные, тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде – основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Учебно-тематический план (Приложение № 4).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "сумо", а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово "категория" и спортивной дисциплине "командные соревнования" (далее - "весовая категория"), по спортивной дисциплине «сумо». Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "сумо", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы:

В МБУДО «Спортивная школа Балашовского муниципального района» есть один спортивный зал для занятий сумо.

1. Зал сумо – Саратовская область, г. Балашов, ул. Луначарского д. 38.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем для прохождения спортивной подготовки по «сумо»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Блины для штанги (от 1,25 до 25 кг)	комплект	3
2.	Весы электронные медицинские до 150 кг	штук	1
3.	Гриф для штанги с замками	штук	2
4.	Мат гимнастический	штук	2
5.	Покрытие «татами» тренировочное (8x8 м)	комплект	1
6.	Покрытие для сумо «дохё» тренировочное (8x8 м)	комплект	1
7.	Секундомер	штук	1
8.	Скамейка гимнастическая	штук	2
9.	Скамья для жима лежа	штук	1
10.	Стенка гимнастическая	штук	3
11.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "сумо"			
1.	Маваси (пояс)	штук	1
2.	Трико борцовское (для женщин)	штук	1
3.	Шорты облегающие (для мужчин)	штук	1

Кадровые условия реализации Программы:

В Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа Балашовского муниципального района» на отделении сумо работают 2 тренера - преподавателя, оба штатные и имеют высшую категорию и звание Заслуженный тренер России.

Информационно - методические условия реализации Программы освещаются на сайте спортивной школы <http://dysh-balashov.narod.ru/> и социальных сетях «в контакте» и «одноклассники».

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «сумо»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	12	-	-
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	1,5	2	-	-
		Наполняемость групп (человек)					
		12		10		-	-
1.	Общая физическая подготовка	100	144	234	190	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	60	70	104	180	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	60	84	116	240	-	-
5.	Тактическая подготовка	5	5	5	5	-	-
6.	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	-	-
7.	Психологическая подготовка	4	4	4	4	-	-
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-

10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234	312	468	624	-	-

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «сумо»

Календарный план воспитательной работы

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

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

		мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «сумо»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов по тематическому плану. 2. Сертификация воспитанников спортивной школы в РУСАДА 3. Ознакомление с антидопинговыми правилами с воспитанниками учреждения с оформлением антидопингового обязательства 	<p>Январь февраль</p> <p>В течении года</p> <p>При поступлении в спортивную школу</p>	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов по тематическому плану. 2. Сертификация воспитанников спортивной школы в РУСАДА 	<p>Январь февраль</p> <p>В течении года</p>	

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «сумо»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	720/720		
	История возникновения вида спорта и его развитие	80/80	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	80/80	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	80/80	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	80/80	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	80/80	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	80/80	май	Понятие о технических элементах бокса. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики сумо			
	Теоретические основы судейства. Правила сумо	80/80	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по сумо.
	Режим дня и питание обучающихся	80/80	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь для занятием сумо	80/80	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	720/720		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	80/80	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	80/80	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	80/80	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	80/80	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	80/80	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники сумо	80/80	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	80/80	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка для занятий сумо	80/80	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила по сумо	80/80	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.