

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Физкультурно-спортивное объединение “Ракета”» г.Казани

«ПРИНЯТО»

Тренерским советом
СШОР единоборств «Ак Барс»
Протокол № 4
«31» 05 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
МБУ ДО «СШОР «ФСО “Ракета”».
Е.И.Трофимов
Приказ № 96
от «2» 06 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта

«СУМО»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «сумо»

(приказ Министерства спорта РФ от 24.01.2022 г. № 38)

г.Казань, 2023

Пояснительная записка

Программы рассчитана на 3 года обучения на этапе начальной подготовки (НП), 4 лет на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (ТСС), 3 года на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) – без ограничения. Это позволит тренерам - преподавателям проводить многолетнюю подготовку спортсменов по мере роста спортивного мастерства спортсменов – от групп начальной подготовки до групп высшего мастерства.

При школе могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы. Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах, устанавливается нормативными документами МС РТ.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости); отбор перспективных детей для дальнейших занятий борьбой сумо.

Основные задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по сумо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники по сумо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в борьбе сумо, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала борьбы сумо и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства деятельность школы направлена на развитие спорта высших достижений и ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Настоящая Программа состоит из пяти частей:

1. Нормативная часть программы, которая включает в себя:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта борьба на поясах;
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта сумо;
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта сумо;
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

2. Методическая часть программы, которая содержит:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование спортивных результатов;
- организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

3. Система контроля и зачетные требования, включают в себя:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта сумо;

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

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

4. Перечень информационного обеспечения содержит список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицам, осуществляющих спортивную подготовку, при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий составляется спортивной школой ежегодно, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий Республики Татарстан и является приложением к данной Программе.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «сумо» (спортивных дисциплин)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, весовую категорию, а также особенности вида спорта «сумо» и включают:

2.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «сумо» (приложение № 7 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «сумо» (приложение № 8 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «сумо» (приложение № 9 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «сумо» (приложение N 10 к ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «сумо»

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку: соответствие возраста, пола, весовой категории и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «сумо»;

соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующим положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

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

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки; освоение основ техники и тактика по виду спорта «сумо»;

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

общие знания об антидопинговых правилах; укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «сумо»;

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

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта «сумо»;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «сумо»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

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

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сумо» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

9. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «сумо» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

10. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства — спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства — спортивного звания «мастер спорта России».

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

11. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

12. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019

№ 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)', или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

12.2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «сумо», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

12.3. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 N• 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230) лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

13. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которой является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала, размером не менее 8х8 м, оборудованного для занятий видом спорта «сумо»;

наличие тренировочного спортивного зала для размещения спортивного оборудования и инвентаря;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в

организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 12 к ФССП); обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

14. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

14.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования; контрольные мероприятия; инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

14.2. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «сумо» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

14.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

14.4. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

14.5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «сумо»
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 38

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «сумо»
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 38

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап спортивной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	21	24
Общее количество часов в год	234	312	468	624	1092	1248

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «сумо»
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 38

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах
спортивной подготовки по виду спорта «сумо»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	45-60	40-56	37-48	25-32	29-39	30-40
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	20-22
Техническая подготовка (%)	15-23	22-28	24-30	32-42	26-34	32-36
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-3	1-2	1-2	1-2
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «сумо»
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 38

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта
«сумо»

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

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «сумо»
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 38

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начально й подготов ки	Трениро- вочный этап (этап спортивной специали- зации)	Этап совершенст - вования спортивног о мастерства	Этап высшего спортивно го мастерств а	
	1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивные соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям		18	21	21	Определяется организацией, осуществляющ ей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным		14	14	14	

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации					
--	--	--	--	--	--	--

2. Специальные тренировочные мероприятия

2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «сумо»
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 38

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Сила	3
Быстрота	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	2

Условные обозначения:

2 — среднее влияние;

3 — значительное влияние.

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «сумо»
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 38

Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «сумо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
	1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10	11
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
1.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
	2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет			
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком Двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
				14
2.5.	Подтягивание на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	
2.6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
	3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет			
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	10,5

3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
3.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	150
3.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	17
3.5.	Подтягивание на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
3.6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «сумо»
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 38

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «сумо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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 спортивньт 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»				
1.1.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	20
1.2.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее	
			13	12
1.3.	поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее	
			9	8
1.4.	жим штанги лежа весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку (для юношей)	количество раз	не менее	
			1	
1.5.	жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку (для девушек)	количество раз	не менее	
				1
1.6.	становая тяга штанги весом, равным 120% от веса лица, проходящего спортивную подготовку (для юношей)	количество раз	не менее	
			1	
1.7.	становая тяга штанги весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку (для девушек)	количество раз	не менее	
				1
1.8.	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
1.9.	наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	

2. нормативы общей физической подготовки для юношей для спортивных дисциплин: «весовая категория 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»			
2.1.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			5 10
2.2.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее
			11 10
2.3.	поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее
			8 7
2.4.	жим штанги лежа весом, равным 3/4 от веса лица, проходящего спортивную подготовку (для юношей)	количество раз	не менее
			1
2.5.	жим штанги лежа весом, равным 1/2 веса лица, проходящего спортивную подготовку (для девушек)	количество раз	не менее
			1
2.6.	становая тяга штанги весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку (для юношей)	количество раз	не менее
			1
2.7.	становая тяга штанги весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку (для девушек)	количество раз	не менее
			- 1
2.8.	наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее
			+1
3. нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	техническое мастерство	обязательная техническая программа	

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «сумо»
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 38

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«сумо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для юношей и юниоров для спортивных дисциплин: «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 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», «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»; для девушек и юниорок для спортивных дисциплин: «весовая категория 45 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 60+ 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»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	25
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее	
			13	13
1.3.	Поднимание туловища из положения лена на спине в положение сидя (количество раз 10 с)	количество раз	не менее	
			10	9
1.4.	Жим штанги лежа весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
			1	
1.5.	Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
				1
1.6.	Становая тяга штанги весом, равным 120% веса лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
			1	
1.7.	Становая тяга штанги весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку (для юниорок)	количество раз	не менее	
				1
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	
2. Нормативы общей физической подготовки для юношей и юниоров для спортивных дисциплин: «весовая категория 115+ кг», «абсолютная категория»; для девушек и юниорок для спортивных дисциплин: «весовая категория 80+ кг», «абсолютная категория»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	15
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее	
			13	11
2.3.	Поднимание туловища из положения	количество раз	не менее	

	лежа на спине в положение сидя (количество раз за 10 с)		9	8
2.4.	Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
			1	
2.5.	Жим штанги лежа весом, равным 1/2 веса лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
				1
2.6.	Становая тяга штанги собственного веса	количество раз	не менее	
			1	
2.7.	Становая тяга штанги весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
				1
2.8.	Наклон вперед из положения стоя с Прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «сумо»
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 38

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «сумо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин: «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», «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»; для юниорок и женщин для спортивных дисциплин: «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 60+ 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»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	30
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее	
			16	14
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (количество раз 10 с)	количество раз	не менее	
				10
1.4.	Жим штанги лежа весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
			1	
1.5.	Жим штанги лежа весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
				1
1.6.	Становая тяга штанги весом, равным 120% веса лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
			1	
1.7.	Становая тяга штанги весом, равным весу лица, проходящего спортивную подготовку (для юниорок)	количество раз	не менее	
				1
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	185
1.9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	
2. Нормативы общей физической подготовки для юниоров и мужчин для спортивных дисциплин: «весовая категория 115+ кг», «абсолютная категория»; для юниорок и женщин для спортивных дисциплин: «весовая категория 80+ кг», «абсолютная категория»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	20
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее	
			14	12
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (количество раз за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	7
2.4.	Жим штанги лежа весом, равным 3/4	количество раз	не менее	

	веса лица, проходящего спортивную подготовку		1	
2.5.	Жим штанги лежа весом, равным 1/2 веса лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
				1
2.6.	Становая тяга штанги собственного веса	количество раз	не менее	
			1	
2.7.	Становая тяга штанги весом, равным 3/4 веса лица, проходящего спортивную подготовку	количество раз	не менее	
				1
2.8.	Наклон вперед из положения стоя с Прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «сумо»
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 38

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной
подготовки

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
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 (8х8 м)	комплект	1
6.	Покрытие для сумо «дохё» тренировочное (8х8 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

Приложение № 12
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «сумо»
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 38

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Маваси (пояс)	штук	1
2.	Трико борцовское (для женщин)	штук	1
3.	Шорты облегающие (для мужчины)	штук	1

Таблица № 2

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