

Автономная некоммерческая организация  
Дополнительного профессионального образования  
«Академия «Борец»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
АНО ДПО «АКАДЕМИЯ «БОРЕЦ»



**Дополнительная образовательная программа  
Повышения квалификации тренеров  
по виду спорта сумо**

Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по сумо утв. приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. N 963 и авторской методики ЗМС, ЗТР И.И.Куриного

Действует с 01.06.2024 г.  
Срок реализации 4 года.

Москва, 2024 год

## **1. Пояснительная записка.**

### **1.1. Общие положения.**

Дополнительная образовательная программа повышения квалификации тренеров по виду спорта сумо (далее – Программа) предназначена для обучения тренеров и преподавателей, имеющих среднее специальное или высшее образование в области физической культуры и спорта и желающих осуществлять спортивную подготовку по виду спорта сумо.

Актуальность программы обусловлена интенсивным развитием сумо в России и увеличением количества регионов, коллективов, тренеров, осуществляющих спортивную подготовку по этому виду спорта. Вместе с тем, возможности получения специалистами актуальных знаний и методической поддержки в области сумо в разных регионах страны существенно различны, что сдерживает развитие этого вида спорта.

**Спортивная подготовка** – это учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной и трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, овладение ими необходимыми в спорте компетенциями, совершенствование их спортивного мастерства, посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе и спортивных соревнованиях.

Настоящая Программа основана на передовом тренерском опыте ведущей отечественной школы сумо – спортивной школы «Борец» и современных информационных технологиях, позволяющих проходить дистанционное обучение у лучших тренеров-преподавателей, вне зависимости от региона проживания обучающегося.

Объём курса – 36 часов.

Форма обучения – заочная, с возможностью дистанционных консультаций с преподавателем.

### **1.2. Цель и задачи Программы**

**Целью Программы** является создание базиса профессиональных и общекультурных компетенций (знаний) тренера или спортсмена, необходимых и достаточных для построения собственного тренировочного процесса и достижения спортивных результатов, обязательных для вхождения в состав сборных команд России по сумо.

#### **Задачи Программы:**

- ознакомление обучающихся с видом спорта сумо, его историей, правилами и спецификой;
- ознакомление с теоретическими основами построения физической подготовки борцов;
- ознакомление с теоретическими основами построения технической подготовки борцов;
- ознакомление с принципами здорового образа жизни, принципами честной борьбы;
- ознакомление со структурой спортивной отрасли и месте в ней сумо как вида спорта;
- тестирование уровня овладения полученными знаниями.

### 1.3. Срок реализации Программы и условия допуска.

Срок реализации Программы 4 года, с момента её утверждения. Обучающийся проходит выбранный курс в рамках Программы в полном объеме в удобное для него время, предварительно зарегистрировавшись на официальном сайте курса и получив допуск. К прохождению курса допускаются все желающие, имеющие среднее специальное или высшее образование в области физической культуры и спорта.

### 1.4. Характеристика вида спорта и входящих в него дисциплин.

Сумо является международным видом единоборств, признанным Международным олимпийским комитетом (МОК). Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией сумо (IFS), Европейской федерацией сумо (ESF) 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 сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя, базирующихся 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. Дисциплинами сумо являются пол\весовые категории участников соревнований. 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.

## II. Содержание Программы

Программа рассчитана на 36 часов онлайн обучения и тестирования полученных знаний и осуществляется в следующих формах:

- Групповые занятия и (или) онлайн семинары (ГПЗ);
- Занятия по индивидуальным планам, в том числе самостоятельные занятия (ИСЗ);
- Теоретические занятия, в том числе лекции, мастер классы и семинары (ЛЗ);
- Сдача зачётов (ЭКЗ).

**ГПЗ** - организуется посредством онлайн конференции в объявленное заранее время и подразумевает интерактивное общение обучающихся с преподавателем.

**ИСЗ** - организуется обучающимся самостоятельно в удобное для него время и заключается в изучении предоставленного на образовательной платформе текстового, графического или рекомендуемого видеоматериала, а также предложенных гиперссылок на дополнительные материалы со сторонних ресурсов.

**ЛЗ** – представляет собою запись лекции, семинара или мастеркласса, размещённую на образовательной платформе и обязательную для изучения заявленной темы.

**ЭКЗ** – представляет собою оценку качества усвоения обучающимся преподаваемых в рамках курса знаний. Для получения зачёта, обучающийся должен после завершения каждой темы пройти онлайн тестирование. В случае ошибок при сдаче зачёта он будет возвращён к пройденной теме. В случае верных всех ответов на все поставленные вопросы - допущен к

следующей теме. После прохождения всех тем и успешных зачётов обучающийся получит диплом об успешном прохождении курса.

### Формируемые компетенции.

Общекультурные компетенции (ОК):

- ОК1 – Представление о спорте и физической культуре, их месте в общей культуре человека;
- ОК2 – Знания, необходимые для ведения здорового образа жизни.

Профессиональные компетенции (ПК):

- ПК1 – Представление о виде спорта сумо, его истории и правилах;
- ПК2 – Представление о биохимии тренировочного процесса, связи нагрузки и восстановления;
- ПК3 – Представление о биомеханике борцовского поединка и эффективности техники борца;
- ПК4 – Представление о принципах «честной игры» и проблемах допинга в спорте.

### Тематический план курса

№ п/п	Тема	Виды занятий (объём в часах)				Форма контроля успеваемости, итоговый документ
		ЛЗ	ИСЗ	ГПЗ	ЭКЗ	
1	Введение. История, правила, персоны	2	1	-	1	Зачёт, переход к следующей теме
2	Инвентарь и экипировка	1	1	-	1	Зачёт, переход к следующей теме
3	Правила, термины, судейство, системы проведения соревнований	1	1	-	1	Зачёт, переход к следующей теме
4	Спортивная иерархия, дисциплины вида спорта, разрядные требования	1	1	1	1	Зачёт, переход к следующей теме
5	Теоретические основы физической подготовки сумотори	2	2	1	1	Зачёт, переход к следующей теме
6	Теоретические основы	3	2	1	1	Зачёт, переход к следующей теме

	технической подготовки сумотори					
7	Технический арсенал сумотори (кимаритэ и хиги)	1	1	1	1	Зачёт, переход к следующей теме
8	Структура спортивной отрасли	1	-	-	1	Зачёт, переход к следующей теме
9	Современное состояние проблемы допинга в спорте	1	1	-	1	Зачёт, итоговая аттестация
ИТОГО		36 часов				

### **III. Система и критерии оценки знаний/умений:**

После прохождения каждого раздела программы обучающийся сдаёт Экзамен. Экзамен может быть в виде выбора ответа на поставленный вопрос, либо в виде свободного ответа посредством онлайн общения с преподавателем.

При ответе посредством выбора предложенных вариантов зачёт считается полученным только в случае выбора всех правильных ответов и отсутствии в ответе неверных вариантов. При ответе в свободной форме верным считается быстрый и чёткий ответ, корректный по существу и не содержащий не относящихся к основному вопросу сведений.

В результате прохождения курса, обучающийся получает достаточный набор знаний для ведения занятий по спортивной подготовке в группах начальной подготовки по виду спорта сумо. Успешное прохождение курса подтверждается выдачей диплома и внесением прошедшего в реестр обученных тренеров Федерации сумо России.

### **IV. Условия реализации Программы**

К материально-технической базе относится:

- Стационарный компьютер;
- Смартфон.

Необходимым условием является наличие интернета.

## У.Кадровые условия реализации Программы.

Автор учебной программы - Заслуженный мастер спорта, Заслуженный тренер РФ. Лауреат Премии Мэра Москвы в области образования, Лауреат всероссийского конкурса молодых учёных, Почётный работник физической культуры и спорта города Москвы, методист высшей категории Игорь Игоревич Куринной.

## VI.Информационно-методические ресурсы реализации Программы.

- Основные:

- «Основы Сумо». Учебное пособие для спортивных школ. И.И.Куринной, 2023
- «Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007
- «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.
- Математика здоровья (И.И.Куринной, лекция) <https://youtu.be/4x5EeyjTiBg>
- Математика бросков (И.И.Куринной, лекция) <https://youtu.be/u1otpbp5fJE>
- Математика татай (И.И.Куринной, лекция) <https://youtu.be/IMpz1ZKNNCQ>
- Почему борцу тяжело (И.И.Куринной, лекция) <https://youtu.be/VBosYS3JBm8>
- Введение в спорт (И.И.Куринной, лекция) <https://youtu.be/cKR5c5sk3lk>
- Сумо. Основы. Учебный фильм <https://youtu.be/RQ8lBjfQ19w>
- Сумо. Познавательный фильм <https://youtu.be/KeiELidJXgw>
- «Сумо-живые традиции древней Японии», О.Иванов, «Стиль-МГ», 2004
- «Сумо. Мифы и реальность», С.Праотцев, А.Цвиров, «Известия», 2000
- «Физическое воспитание студента». И.И.Куринной, электронный учебник, 2009

- Дополнительные:

- «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 Спрайт и другие, перевод с английского В.Л. Смутьский. Издательство «Олимпийская литература». Киев; 1998.
- «Единая всероссийская спортивная классификация». Минспорт РФ

Интернет ресурсы:

- [www.mossumo.ru](http://www.mossumo.ru)
- [www.rossumo.ru](http://www.rossumo.ru)