

Автономная некоммерческая организация
Дополнительного образования
«Спортивная школа «Борец»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
АНО ДО «СШ «Борец»

И.И.Куриной

17 апреля 2023 года

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 17.04.2023 г.
Срок реализации 4 года.

Москва, 2023 год

I. 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 объёме 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, утверждённым 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 полувесовые 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 с тестированием 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. Результат обучения. 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 в группах начальной подготовки (НП), тренировочного этапа (ТЭ) и далее, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта сумо. Обучающийся получает представление о развитии сумо в России, его месте в системе спортивной подготовки в РФ, теории и методике преподавания техники, терминологии сумо, необходимой материальной базе для занятий, разрядных требованиях и правилах вида спорта. Успешное прохождение курса подтверждается выдачей диплома и внесением прошедшего в реестр обученных тренеров Федерации сумо России с присвоением квалификации «тренер по сумо».

IV. Условия реализации Программы

К материально-технической базе относится:

- Стационарный компьютер;
- Смартфон.

Необходимым условием является наличие интернета.

V. Кадровые условия реализации Программы.

Автор учебной программы - Заслуженный мастер спорта, Заслуженный тренер РФ, Лауреат Премий 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/u1otр6p5fJE>
- 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/cKRa5csk3lk>
- 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 Спрайет и другие, перевод с английского В.Л. Смутьский. Издательство «Олимпийская литература». Киев; 1998.
- «Единая всероссийская спортивная классификация». Минспорт РФ

Интернет ресурсы:

- www.mossumo.ru
- www.rossumo.ru