

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Хорольского муниципального округа Приморского края

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «13» мая 2021 года

Утверждаю
Директор ДЮСШ _____ Галкин А.В.
Приказ № 13 от «13» мая 2021 года



СУМО

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся 6-18 лет

Срок реализации программы 6 лет

Автор:
Шадымов Виталий Геннадьевич,
тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

п.Ярославский

2021 год

1. Пояснительная записка

Сумо является международным видом единоборств, признанным Международным олимпийским комитетом (МОК). Борьба проходит по правилам, утверждённым Международной федерацией сумо (IFS) и Федерацией сумо России (ФСР). Как вид спорта, сумо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сброски собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в сумо предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка - это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Дополнительная общеразвивающая программа по борьбе сумо (далее Программа). Составлена на основании приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013г. №730, программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Свищёв И.Д. и др.-М.: Советский спорт, 2006 год) и адаптирована к условиям деятельности ДЮСШ.

Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на обучение учащихся в группах начальной, тренировочной подготовки, этапах спортивного совершенствования. Учебный план рассчитан на 36 недель в условиях спортивной школы.

Дополнительная общеобразовательная программа по сумо рассчитана на 8 лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет.

Рабочая программа по борьбе сумо включает нормативную и методическую части: программный материал по разделам подготовки (теоретической, технической, тактической, физической, волевой) и по годам обучения, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, планирование спортивных результатов по годам обучения, организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и медицинского контроля, контрольно-переводные нормативы.

Цель: Обучение технике борьбы сумо детей школьного возраста пгт. Ярославский на спортивной секции «СУМО»

Задачи

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

обучающие:

- ознакомить с историей развития сумо;

- освоить технику и тактику борьбы сумо;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по сумо.

воспитывающие:

- воспитать волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель.

Программа охватывает период обучения с 6 по 18 лет и основана на последовательности и непрерывности учебно-воспитательного процесса, решении задач укрепления здоровья, создании предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Это даёт возможность тренеру-преподавателю (соответствующей специализации) пользоваться едиными методическими положениями основанных на:

- преемственной последовательности целей и задач, средств и методов обучения воспитанников;
- постепенном возрастании объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношению между которыми постепенно изменяется;
- строгом соблюдении принципов систематичности и доступности при планировании тренировочных нагрузок в процессе обучения.

В настоящей Программе определены этапы подготовки юных сумоистов, структура и основное содержание работы спортивных секций, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение от 3 до 8-ти лет, по следующим разделам:

1. Общие основы сумо.
2. Изучение и обучение основам техники сумо.
3. Основы физической подготовки в сумо.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 6-18 лет. Сроки реализации программы 6 лет:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа (9 часов в неделю). Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

- Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек,
- 2 года обучения - не менее 12 человек.
- 3 года обучения - 12 человек.
- 4 года обучения - 12 человек.
- 5,6 года обучения - 12 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

2. Организация учебно-воспитательной работы

Организация учебно-тренировочных занятий, проведение воспитательной и культурно-массовой работы с занимающимися тренерами-преподавателями при содействии родительского комитета.

Учебная работа в отделении сумо в ДЮСШ организуется на основе данной программы и проводится круглогодично.

В соответствии с конкретными условиями работы ДЮСШ в данную программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные принципы и установки программы должны быть сохранены. Учебные группы, отделения сумо комплектуются с учетом возраста и степени спортивной и физической подготовленности занимающихся от 6 до 18 лет включительно, допущенные по состоянию здоровья врачом к занятиям (соревнованиям) по сумо. Поступающие должны иметь письменное разрешение родителей. Прием в ДЮСШ и комплектование групп производится в августе и первых числах сентября. Группы ДЮСШ комплектуются из числа наиболее способных и подготовленных учащихся общеобразовательных школ. При этом учитывается их возраст, физическая и спортивная подготовленность. Для перехода из одной учебной группы в другую занимающиеся должны сдать контрольные испытания согласно требованиям данной программы. Каждой учебной группой на протяжении всего периода обучения руководит тренер-преподаватель, который ведет не только учебную, но и воспитательную работу.

Учебно-тренировочные занятия в отделении сумо ДЮСШ проводятся в форме учебно-тренировочных занятий. Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию юные спортсмены должны ежедневно делать утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания тренеров-преподавателей для совершенствования физической и технической подготовки.

Подготовка общественных инструкторов и судей обеспечивается в процессе учебно-тренировочных занятий и в специально выделенное для этих целей время. На теоретических занятиях будущие общественные инструкторы должны приобрести необходимые им знания.

Занимающиеся участвуют в товарищеских календарных играх и соревнованиях, которые являются проверкой их успеваемости.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться требования по врачебному контролю, предупреждения травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

В процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований необходимо решать воспитательные задачи. Тренеры-преподаватели обязаны воспитывать у юных спортсменов сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим, организованность, и дисциплину. Воспитанию занимающихся должны способствовать: организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, к аккуратной явке на занятия и выполнению правил соревнований. Большое значение как средство воспитания имеет личный пример тренера.

Тренер-преподаватель обязан следить за успеваемостью учащихся в общеобразовательной школе, их дисциплиной, проверять дневники, поддерживать связь с родителями и классными руководителями спортсменов. Неуспевающих учащихся тренер-преподаватель может временно отстранить от занятий.

Учебный процесс в ДЮСШ организуется с учетом режима школьного дня и занятости детей в школе. В соответствии с общими задачами ДЮСШ определяются и основные задачи работы каждой из групп.

В группах НП - всестороннее физическое развитие, закаливание и укрепление здоровья занимающихся, обучение приемам техники акробатических элементов и танцевальных шагов, изучение правил соревнований. Особое внимание должно уделяться навыкам самостоятельной работы.

В группах УТГ - всесторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья, развитие физических качеств: быстроты- силы, ловкости, выносливости, координационных

способностей, совершенствование двигательных навыков, совершенствование элементов техники в сочетании с изучением комплексного выполнения движений.

3. Планирование и режим рабочего времени

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ планируется на основе изложенных в программе учебных материалов

Программа предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам

На теоретических занятиях учащиеся получают элементарные знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом будущему инструктору-общественнику и судье по спорту.

На практических занятиях юные спортсмены занимаются общей и специальной физической подготовкой, овладевают техникой и тактикой, инструкторскими и судейскими навыками, выполняют контрольные нормативы.

Таблица № 1. Распределение часов для каждой учебной группы

П. №		год обучения		Год обучения	
		до года	Свыше года	до года	Свыше года
	Теоретические занятия				
1	Физическая культура и спорт в России	2			
2	Краткий обзор развития самбо в России		2	2	2
3	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	2	2
4	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	2	2	2	2
5	Основы техники и тактики (по видам спорта)		2	4	4
6	Основные методики обучения и тренировки (по видам спорта)		2	2	2
7	Правила соревнований их организация и проведение	2	2	2	4
8	Оборудование, инвентарь и место для занятий (по видам спорта)	2	2	2	2
9	Установки на соревнования и разбор проведенных соревнований		2	4	6
	Итого часов:	10	16	20	24
	Практические занятия				
1	Общая физическая подготовка	80	100	120	200
2	Специальная физическая подготовка	80	100	120	250
3	Изучения и совершенствование техники (по видам спорта)	50	93	138	128
4	Изучения и совершенствование тактики (по видам спорта)	50	93	138	128
5	Приемные и	6	6	6	12

	переводные испытания, контрольные проверки				
6	Инструкторская и судейская практика	-	6	10	6
7	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану			
	<i>Итого часов:</i>	266	398	532	804
	Всего часов:	276	414	552	828

4. Методическая часть программы

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления учащихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решения исходя из наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики сумо. Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими сумо, общая - средствами других видов двигательной деятельности. Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике сумо и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

Для достижения физического и нравственного совершенства учащихся тренеру необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа *образовательных задач* состоит из усвоения теоретических и методических основ сумо, овладения двигательной культурой сумо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение *воспитательных задач* предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств; оздоровительных задач - контроль за развитием форм и функций организма, сохранение и укрепление здоровья на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

В теоретических занятиях сумоист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры сумо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно - тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На *учебных занятиях* изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, способами защиты, техническими действиями. В *тренировочных занятиях* многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Учебно - тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют

Приемные переводные испытания	и 2						2		2	6
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха										
ВСЕГО ЧАСОВ	24	24	24	30	30	24	24	30	24	234

Таблица № 3.

Годовой график распределения учебных часов для групп НП свыше 1 -го года обучения

Содержание занятий	месяцы									всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	1		15
Практические занятия										
Общая физическая подготовка	11	12	11	15	15	12	10	14	8	107
Специальная физическая подготовка	6	8	8	10	10	6	6	8	8	70
Изучение совершенствование техники	и 8	8	8	10	10	8	8	12	10	82
Изучение совершенствование тактики	и 8	6	6	4	3	4	6	4	3	44
Интегральная подготовка				3	4	4	4	5	5	25
Инструкторская и судейская практика			1		1			1		3
Приемные и переводные испытания	1			1	1				2	5
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха										54
ВСЕГО ЧАСОВ	36	36	36	45	45	36	36	45	36	351

Программный материал этапа начальной подготовки

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся, относящиеся по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, имеющие медицинские документы, разрешающие заниматься борьбой сумо.

Основная цель учебно-тренировочных занятий: утверждение в выборе спортивной специализации - сумо и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике сумо;
- повышение уровня физической подготовленности.

Основные средства:

- 1) подвижные и спортивные игры;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и гимнастики;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения;
- 6) упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;

- 7) школа техники сумо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов;
- 8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления учебно-тренировочных занятий. Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы. Для ОФП и СФП можно отводить до 90% времени учебных занятий.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий сумо на данном этапе обучения является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку учащихся.

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки уровня физической подготовленности школьника. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться по нормативам учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье».

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующую степень. Экзаменационные зачеты на присвоение степеней рекомендуется проводить в виде соревнований по демонстрации технических комплексов в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль осуществляется на основе СанПиН.

Учебно-тренировочный этап

Таблица №4

Годовой график распределения учебных часов для групп УТГ до 1-го года обучения

Содержание занятий	.месяцы									всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
Теоретические занятия	2	2	2	4	4	2	2	2		20
Практические занятия										
Общая физическая подготовка	12	12	8	10	10	8	8	10	8	86
Специальная физическая подготовка	12	12	12	15	15	12	12	15	12	117
Изучение совершенствование техники	и 12	12	16	17	12	8	8	11	8	104
Изучение совершенствование тактики	и 8	8	8	10	12	9	9	12	13	89
Интегральная подготовка			2	5	7	7	7	8	5	42
Инструкторская и судейская практика						2	2	2		6
Приемные и переводные испытания	2					2			2	6
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха										72
ВСЕГО ЧАСОВ	48	48	48	60	60	48	48	60	48	468

Таблица № 5.

Годовой график распределения учебных часов для групп УТГ свыше 1 -го года обучения

Содержание занятий	.месяцы									всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
Теоретические занятия	2	2	2	2	4	2	2	4	2	22
Практические занятия										
Общая физическая подготовка	12	12	12	15	15	12	12	15	12	117
Специальная физическая подготовка	16	16	16	20	20	16	16	20	16	148
Изучение совершенствование техники	и 16	16	16	20	20	16	16	20	18	192
Изучение совершенствование тактики	и 16	16	16	20	20	16	16	20	16	159
Интегральная подготовка	8	8	8	11	7	8	8	11	5	74
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	2	2			12
Приемные и переводные испытания	2				2				2	6
ВСЕГО ЧАСОВ	72	72	72	90	90	72	72	90	72	702

Программный материал учебно-тренировочного этапа

Учебно-тренировочный этап (УТ) проводится с воспитанниками отнесенных к основной и подготовительной группам, прошедшим начальную подготовку.

Основная задача этапа - углубленное изучение и совершенствование техники и тактики сумо, подготовка к соревновательной деятельности, развитию двигательных способностей, функциональной выносливости, морально-волевые качества характера.

Основная цель занятий: углубленное обучение технико-тактическим навыкам и умениям школьников при занятиях сумо, подготовка к участию в соревнованиях.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие школьников;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенная подготовка к соревновательной сумо путем применения средств, необходимых для проявления волевой подготовленности спортсмена. **Основные средства:**

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы акробатических и гимнастических упражнений;
- 3) прыжковые упражнения;
- 4) упражнения скоростно-силовой направленности;
- 5) подвижные и спортивные игры.

Основные методы: повторный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления факультативных занятий. Учебно-тренировочный этап является базовым. Физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной, увеличивается объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Большое внимание уделяется технико-тактической подготовке учащихся, т.к. это способствует формированию устойчивого навыка и умения школьника при занятии самбо.

Особенности обучения. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала.

При обучении следует учитывать, что овладение отдельными элементами двигательных действий не одинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание движений, которые выполняются труднее.

Методика контроля. Контроль на учебно-тренировочном этапе должен быть тесно связан с календарно-тематическим планированием обучения учащихся.

Система контроля включает в себя текущий, промежуточный, анализ соревновательной деятельности, самоконтроль учащихся до начала занятий, во время занятий и после них. Преподаватель обязан уметь анализировать техническую, физическую и психологическую подготовку учащихся, проводить педагогические наблюдения на основе действующих программ и методических разработок.

Участие в соревнованиях. Учащиеся могут участвовать в соревнованиях согласно их технико-тактической подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется на основе СанПиН.

6. Организационно-методические указания

Учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности и в соответствии с возрастом занимающихся и их общей и специальной физической подготовленностью.

Для каждой учебной группы предусматривается не только изучение нового материала, указанного в программе, но и совершенствование ранее усвоенного. Для занимающихся

младшего возраста теоретический материал следует преподносить в доступной форме. В старших группах теоретические занятия должны носить более углубленный характер. Практический материал программы изучается на занятиях, которые проводятся в форме комплексных уроков и специальных занятий по физической подготовке, а также в процессе товарищеских и календарных соревнований. При проведении практических занятий особое внимание нужно обращать на дозировку нагрузки, подбор специальных упражнений и методы преподавания.

В методике обучения борьбе сумо и в тренировке, как и в других видах спорта, прочно утвердились дидактические принципы: сознательность, активность, доступность, наглядность, систематичность и прочность. Обучение и тренировка — две стороны единого учебного процесса. Под обучением понимают передачу знаний, выработку умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях по борьбе сумо. Учебно-тренировочное занятие представляет собой процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение наивысших результатов в соревнованиях.

Процесс обучения в борьбе сумо сводится, в конечном счете к выявлению способностей сумоиста, позволяющих ему овладеть группой технических действий, т.е. приёмов борьбы, овладеть в совершенстве приёмом (так, чтобы он получался во встречах с равными соперниками) можно лишь в том случае, если спортсмен обладает определенными физическими качествами, когда морфологические особенности строения тела позволяют ему успешно применять данный приём и, наконец, если у спортсмена имеются двигательные способности для освоения конкретного движения. Лишь сочетание этих факторов позволит сумоисту в совершенстве освоить какой-либо приём.

Овладеть всеми приёмами борьбы сумо в совершенстве невозможно. Тренер-преподаватель должен стремиться к тому, чтобы как можно полнее выявить возможности начинавшего самбиста.

Во всей цепочке многолетнего процесса обучения и тренировки, наиболее важным является период первоначального обучения. Именно в первый год занятий выявляются и закрепляются двигательные навыки». Известно, что новички имеют разные возможности для освоения движений: одним каждое движение даётся с трудом, другие» способны овладеть одним, двумя действиями, а у третьих таких возможностей несколько.

Задача тренера-преподавателя состоит в том, чтобы выявить максимальные возможности каждого воспитанника. Здесь многое зависит от системы обучения.

Программы по борьбе сумо для детско-юношеских школ предусматривают изучение бросков в течение 2-4 лет. Это значит, что с некоторыми приёмами сумоист ознакомится лишь через 1-4 года после начала занятий. Но к этому времени у него уже сложится своя манера борьбы, определятся "свои", уже устоявшиеся приёмы и сформируются определённые двигательные навыки, подкрепляемые периодически победами в соревнованиях.

Содержание учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Конкретная задача и содержание каждого занятия определяются в зависимости от учебно-тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения.

При этом конкретная задача решается, как правило, в подготовительной и основной частях занятия.

Вводная часть (5—10 мин.) организация внимания группы; ходьба, бег.

Основная часть (60—90 мин.) изучение техники и тактики борьбы сумо, совершенствование в них, дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств; приемы борьбы сумо (броски, удержания, переворачивания, болевые приемы и др.), учебные и тренировочные схватки.

Заключительная часть (5—10 мин.) ходьба, упражнения на расслабление, строевые упражнения.

Измерение тренировочных и соревновательных нагрузок

Величина тренировочной нагрузки зависит от объема выполненной работы и ее интенсивности. Объем работы в спортивной сумо принято учитывать по времени, а интенсивность определять по средней частоте сердечных сокращений (ЧСС). При этом комплексная нагрузка в условных единицах определяется произведением объема (в минутах) на интенсивность, выраженную в баллах.

Для воспитания квалифицированных спортсменов по сумо нельзя ограничиваться только занятиями в группах. Необходимо давать задания на дом, с последующей проверкой их выполнения.

Список литературы.

1. Л.М. Морачева, С.В. Праотцев, А.Е. Цвилов. Основы сумо. - М.: ЗАО «Япония сегодня». -2001. 77 с.
2. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под общ. ред. А.П. Купцова. -М.: ФиС, 1978. - 484 с.
3. Сумо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] - М.: Советский спорт, 2006. - 112 с.
4. «Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007
5. «Сумо: живые традиции древней Японии», О. Иванов, Москва, 2004 «Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2008
6. «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.

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

Интернет ресурсы:

11. www.mosSPORT.ru
www.mosSUMO.ru