

Управление образования администрации  
муниципального образования Выселковский район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования детско-юношеская спортивная школа станицы  
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2020 г.  
протокол №1

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ

станицы Выселки

Дробышева Н.Н.

«31» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«УШУ»**

**Уровень программы: ознакомительный**

**Срок реализации программы: с 1 сентября по 31 мая**

**Возрастная категория : от 4 до 7 лет**

**Форма обучения : очная**

**Вид программы: авторская**

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID – НОМЕР Программы в Навигаторе - 27664**

**Составители:**

Алексеев Ю.А. зам. директора

по учебно-воспитательной работе;

Бахарев М.А. тренер-преподаватель;

Попов В.В. зам.директора

по спортивно- массовой работе.

ст. Выселки, 2020

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| Введение.....  | 2  |
| Пояснительная записка.....   | 2  |
| Актуальность программы.....  | 3  |
| Целесообразность программы.....  | 4  |
| 2. Учебный план.....   |    |
| 2.1 Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов).....                               | 7  |
| 2.2 Рекомендации по организации психологической подготовки.....  | 8  |
| 3. Методическая часть.....   | 9  |
| 3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....  | 9  |
| 3.2 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Требования к тренерскому составу..... | 11 |
| 3.3 Учебный материал на спортивно-оздоровительном этапе .....  | 13 |
| 4. Воспитательная и психологическая подготовка.....  | 15 |
| 5. Медико -биологический контроль.....   | 17 |
| 6. Итоговая и промежуточная аттестация.....  | 18 |
| 7. Перечень информационного обеспечения.....   | 20 |

## Введение

Данная дополнительная общеразвивающая программа по ушу (далее Программа) разработана на основании:

- в соответствии с частью 4 статьи 84 ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом №196 Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 ноября 2014 года № 929;
- совместного письма Министерства спорта РФ от 10.09.2019 года № исх-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения РФ от 10.09.2019 № 06-985.
- на основе ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- на основе приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- на основе приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- на основе Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортсменов по УШУ.

В данной Программе учтены все особенности организации обучения в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа ст. Выселки (далее - МБУ ДО ДЮСШ ст. Выселки). Главной задачей которой является наиболее широкий охват и вовлечение школьников занятиями спортом.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## (Характеристика вида спорта и отличительные особенности)

Ушу представляет собой широко распространенный вид единоборств. Для занятий необходимы большая выдержка, сила, мужество, ловкость, быстрота, твердость и решительность, а также другие специфические качества. Расход энергии зависит от интенсивности работы, он выше у спортсменов малых весовых категорий и достигает 15 -25 ккал в мин. В общей сложности после тренировки расход энергии может составлять от 3700 до 6000 ккал в зависимости от весовой категории, температуры внешней среды и тренированности спортсмена. МПК составляет 55 мл/мин/кг. ЧД может достигать 35 -50 эк.в.мин, а легочная вентиляция составляет от 80 до 120 и более литров. Поглощение кислорода может равняться 4 -5 л/мин и имеет место кислородный долг.

ЖЕЛ спортсменов, занимающихся ушу в среднем 3500-4500 мл. ЧСС имеет тенденцию к замедлению и в покое составляет 55 -65 уд/мин. Во время боя ЧСС достигает 180 -200 и более уд/мин. После боя лактат в крови резко повышается и составляет 8 -12 и более ммоль/л.

Ушу относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя - субмаксимальная. Все действия спортсмена, применение тех или иных ударов или защит, их интенсивность определяются поведением соперника и складывающейся на татами обстановкой. Наиболее характерной особенностью деятельности в спортсмена является то, что в связи с опасностью получения сильного удара все физические нагрузки выполняются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений.

Ушу является современным видом спорта, развивающимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды акробатики, дыхательной гимнастики и специальных психорегулирующих упражнений.

Ушу является сложно координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм человека. Многообразие видов (дисциплин) ушу, делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и континентов занимающихся. Занятия ушу имеет большой оздоровительно-профилактический эффект, они оказывают положительное психофизическое воздействие, помогают приобрести навыки правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивает координационные движения и ловкость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах.

Ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборства, великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нем. Изучение ушу особенно актуально в современном мире, так

как все больше и больше человечество утрачивает понятия гуманности, нравственности, общечеловеческой культуры.

Данная образовательная программа по ушу педагогически целесообразна, так как содержит логичный и систематизированный материал, позволяющий тренерам - преподавателям эффективней конкретизировать цели и задачи по каждому виду подготовки.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы по ушу заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего возраста. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: **4 года**.

Для комплектации групп по ушу по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица (дети и подростки), желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах спортивно-оздоровительного этапа осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники ушу.

**Целесообразность программы** заключается в том, что занятия ушу в группах ознакомительного уровня можно начинать с 4 летнего возраста, и в типовых программах отсутствуют материалы для работы с детьми менее 7 лет, это обстоятельство побудило разработчиков к написанию **дополнительной общеразвивающей программы ознакомительного уровня, включая группы спортивно-оздоровительной подготовки с 4 лет.**

Необходимость такой программы для образовательной организации, обусловлена большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься ушу.

После окончания курса данной программы, при желании обучающихся и их родителей (законных представителей), после сдачи переводных нормативов и пройдя конкурсный отбор, можно перейти на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Ушу» (для детей и молодёжи с 7 до 18 лет.

**Цель дополнительной общеразвивающей программы (ознакомительного уровня) по ушу:**

- укрепление здоровья и закаливание обучающихся;
- достижение всестороннего развития;

- овладение первоначальными навыками борьбы ушу;

- формирование моральных и волевых качеств;

подготовка занимающихся к процессу многолетней спортивной тренировке на отделении ушу по предпрофессиональным программам.

**Задачи дополнительной общеразвивающей программы**(ознакомительного уровня)  
**по ушу:**

**Обучающая:**

- обучение основам техники ушу, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты.

**Развивающая:**

- укрепление здоровья и закаливание;

- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости).

**Воспитательная:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям ушу и к здоровому образу жизни;

- воспитание моральных и волевых качеств.

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В целях реализации Программы Учреждение разработало учебный план из расчёта **36 недель** (тренер-преподаватель).

| Программный материал   | Спорт.-оздоровительный этап обучения (тренер) |
|--|---|
| Теоретическая подготовка   | 9   |
| Общая физическая подготовка (ОФП)  | 54  |
| Другие виды спорта и подвижные игры.   | 18  |
| Специальная физическая подготовка  | 33  |
| Техническая и тактическая подготовка   | 28  |
| Контрольные нормативы.<br>Мед.обследование.Псих.подготовка.<br>Соревнования. | 2   |
| <b>Всего часов:</b>  | <b>144</b>                                    |

**Теоретическая подготовка:**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в условиях тренировки, так как органически связана с физической,технико - тактической,моральной и волевой подготовкой.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной им форме.

### ***Практическая подготовка:***

Физическая подготовка (включает совокупность методов, направленных на достижение такого уровня функциональных возможностей организма детей, который позволит ему добиться наивысшего результата в ходе соревновательной деятельности). Физическая подготовка, в свою очередь, подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка - (развитие физических качеств, прямо не связанных со спецификой данного вида спорта). В ушу ОФП включает упражнения, направленные на увеличение выносливости при работе переменной интенсивности и упражнения на преимущественное развитие скоростно-силовых и координационных способностей:

- 1) Жоугунсюньлянь (тренировка гибкости);
- 2) Циклические упражнения (бег, упражнения со скакалкой);
- 3) Упражнения на развитие групп мышц (приседания, отжимания).

Специальная физическая подготовка (совокупность методов, направленных на развитие специфических физических навыков – тренировка мышечного корсета, развитие специальной выносливости, быстроты, скорости и пр.).

- Пайдасюньлянь (тренировка мышечного корсета),
- Цингунсюньлянь (тренировка прыгучести),
- Чжаньчжуансюньлянь (тренировка позиций),
- Юнфасюньлянь (тренировка с применением техники ушу),
- Мужэньгунсюньлянь (тренировка с деревянным манекеном),
- Шуайцзяосюньлянь (тренировка приемов борьбы - бросков),
- Цинна сюньлянь (тренировка захватов и удержаний),
- Кэкусюньлянь (тренировка специальной выносливости),
- Гунлисюньлянь (специальная силовая тренировка),
- Цигун и Нэйгун (дыхательные упражнения).

Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической подготовки по годам обучения в тренировочном процессе.

На всех этапах подготовки, тренировки по ОФП и СФП занимают важное место. В отличие от технико-тактической подготовки в ОФП и СФП не существует жесткой

системы построения тренировок. Содержание такой тренировки зависит не только от конкретных задач в микро - и макро - циклах, но и от индивидуальных особенностей подготовки того или иного спортсмена. Соотношение средств ОФП и СФП по мере роста спортивного мастерства изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной физической подготовки.

Спортивно-техническая, тактическая подготовка включает совокупность методов, направленных на овладение техническими элементами ушу, выполняемыми в ходе соревнований и доведение исполнения этих элементов до необходимой степени совершенства. Техническая подготовка включает также и изучение упражнений, используемых в качестве общей и специальной физической подготовки, так как, прежде чем применять упражнение по ОФП и СФП, необходимо технически правильно его выполнять.

1. Цзибэньгун сюньлянь (тренировка базовой техники):

- тренировка техники ударов ногами;
- тренировка техники ударов, захватов и защитных действий руками;
- прыжки и удары в прыжках;
- акробатические элементы и т.д.

2. Наньду дунцзосюньлянь (тренировка обязательных элементов повышенной сложности).

3. Таолу сюньлянь (тренировка комплексов).

4. Дуйлянь и саньжэньлянь (тренировка комплексов с партнером).

5. Цисе сюньлянь (тренировка с оружием).

6. Цзити сюньлянь (тренировка в группе).

***Тактическая подготовка (умение вести поединок).***

Способы и приемы борьбы, которые нам кажутся главными в практике ушу, по своей природе довольно искусны и тесно связаны между собой. Арсенал настоящего мастера включает в себя знания эффективности и последствий ударов, науку о точках опоры и особенности специальной техники.

## **2.1 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)**

Годичный цикл в виде спорта ушу состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

### **1) Подготовительный этап (базовый)**

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности занимающихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5 - 2 месяца (6 - 9 недель). Этап состоит

из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующие овладению новыми соревновательными программами.

### ***Специальный подготовительный этап.***

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

### ***2) Соревновательный период (период основных соревнований).***

Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности за и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специальных подготовительных упражнений.

### ***3) Переходный период.***

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности ребенка к началу очередного макроцикла особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление занимающегося.

## **2.2 Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Участие в соревнованиях. Учебные спарринги. Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях (ограниченная опора, равновесие на возвышении и т.п.). Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий (умения терпеть). Тренировочная группа как коллектив (понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы).

### 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Результаты в спорте зависят от многих факторов (педагогических, биологических,социальных),действующих самостоятельно и во взаимосвязи друг с другом.

Среди факторов,определяющих успех в спорте особое место, отводится педагогическому руководству, планированию тренировочного процесса в целом и самой тренировки,гигиеническому режиму,врачебному контролю.

Наиболее существенными факторами,влияющими на достижение спортсменами результатов в виде спорта ушу,являются:

а)возраст и стаж спортсменов;

б)внешние морфологические признаки;

в)функциональные возможности;

г)уровень подготовки (физической,технической,тактической, психологической и теоретической);

д)способность спортсмена к восстановлению после больших тренировочных нагрузок (физических и психологических);

е)состояние здоровья.

Указанные выше факторы условно разделяются на три группы :

- 1) педагогически относительно управляемые–функциональное состояние, физическая, психическая и тактическая подготовленность;
- 2) «промежуточные » - состояние здоровья, личностные свойства,индивидуально-типологические;
- 3) педагогически мало или совсем неуправляемые – возраст,стаж,социальная среда,условия соревнований.

Для осуществления эффективности тренировочного процесса следует учитывать следующие факторы: основные условия тренировочного процесса – отражающие его организацию(материально-бытовые условия,календарь соревнований и др.)

- общие - социально-экономические;

-интегральные - отражающие суммарный эффект функционального состояния различных систем организма, педагогические параметры – спортивного мастерства,энергетико-функциональные – спортивной работоспособности,анатооморфологические – физического развития, параметры психических состояний;

-дифференциальные – отражающие некоторые моменты,связанные с управлением в тренировочном процессе;

- основные условия тренировочного процесса – отражающие его организацию (материально-бытовые условия, календарь соревнований и другие).

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение максимального результата на этапе спортивной подготовки.

Можно выделить 5 групп основных факторов, оказывающих влияние на структуру многолетнего тренировочного процесса:

- 1) генетические (обусловленные);
- 2) биоритмические (экзогенные и эндогенные);
- 3) факторы, ограничивающие нагрузку с учетом этапа подготовки и возраста спортсмена;
- 4) факторы специальной подготовленности (дифференциальные);
- 5) структура многолетней тренировки (цели, задачи, средства, методы, тренировочные задания, урок, микроциклы и прочие).

Общая продолжительность многолетней подготовки, время, необходимое для достижения высших спортивных результатов, возрастные зоны, в которых эти результаты обычно показываются, зависят от следующих факторов:

- структуры соревновательной деятельности;
- закономерностей становления различных сторон спортивного мастерства;
- формирования адаптационных процессов в ведущих для вида спорта ушу функциональных системах;
- индивидуальных и половых особенностей, темпов биологического созревания;
- возраста начала занятий, специальных тренировок;
- содержания тренировочного процесса: состав средств, методов, динамики нагрузок, построения различных структурных образований тренировочного процесса, применения дополнительных факторов (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства и прочее).

В основу спортивной тренировки положены две группы принципов.

Первая представляет собой общие принципы дидактики, характерные для любого процесса обучения: сознательность и активность, всесторонность, доступность, и учет индивидуальных особенностей, постепенность, наглядность, прочность.

Вторая группа включает специфические принципы спортивной тренировки, которые отсутствуют в других формах воспитания и отражают закономерные связи между тренировочными воздействиями, различным содержанием спортивной тренировки и реакцией на них организма спортсмена: направленность к высшим достижениям; углубленная специализация; единство общей и специальной

подготовки; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам; волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

Тренер должен реализовать в процессе тренировки следующие принципы:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена, спортивные достижения которого зависят от его разностороннего развития, взаимосвязи всех его органов, систем и функций в процессе жизнедеятельности, а также взаимодействия различных двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается, как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта ушу будет способствовать росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта ушу, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена;

2. Непрерывность тренировочного процесса. Так как спортивная тренировка – это многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны, следует сохранять направленность на достижение максимальных спортивных результатов в избранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода и так далее, в процессе тренировки «наслаивается» на результаты от воздействия предыдущего, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями необходимо устанавливать в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов должно быть сугубо индивидуальным из года в год. В процессе тренировки необходимо соблюдать принципы доступности, систематичности и индивидуализации. Рекомендуется также использовать следующие направления в интенсификации тренировочного процесса:

- относительно позднее начало узкой специализации; плавное изменение соотношений средств общей и специальной подготовки, постепенное увеличение доли специальных средств;

Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

### **3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Требования к тренерскому составу.**

В целях обеспечения техники безопасности необходимо:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего трудового распорядка;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, оборудования, в их соответствии санитарно - гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;
- присутствовать при входе занимающихся в спортивный зал;
- контролировать уход занимающихся из зала;
- по результатам медицинского осмотра и тестирований знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося;
- обеспечивать страховку;
- при проявлении признаков утомления или недомогания, плохого самочувствия немедленно направлять к врачу.

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Требования к обучающимся.

В целях обеспечения безопасности занимающиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;
- строго выполнять распоряжения тренера;
- соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- в случае плохого самочувствия поставить в известность тренера;
- запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;
- форма одежды должна соответствовать виду спорта ушу. Обязательна сменная обувь для занятий в зале.
- в случае возникновения непредвиденных ситуаций занимающийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение тренеру.

Соблюдение правил техники безопасности являются обязательными при проведении тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований, оздоровительно-спортивных лагерей и организации индивидуальных занятий обучающихся.

### **3.3. Учебный материал на базовом ознакомительном уровне**

Теория и методика физической культуры и спорта:

а) Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности при занятиях ушу. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий ушу, соревновательный костюм ушу (и-фу). Общие сведения о спортивном оружии ушу.

б) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

в) Краткий разбор развития ушу. История возникновения и становления ушу. Общие сведения о развитии ушу в ГБОУ «Центре спорта и образования «МЭШ» Москомспорта, лучших спортсменах школы, участии российских спортсменов в международных соревнованиях.

г) Краткие сведения о строении и функциях организма. Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.

д) Основы знаний по гигиене. Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

е) Основы знаний по врачебному контролю и самоконтролю. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных школах.

ж) Общие понятия о технике ушу. Технический арсенал ушу, понятие о базовой технике – Цзибэньдунцзо. Основные компоненты базовой техники ушу: бусин (позиции), шоусин (формы кисти), шоуфа (техника рук), буфа (техника передвижений), титуй (удары ногами), тьяоюэ (прыжки).

Особенности работы над гибкостью в ушу (Жоугун).

Подготовительный период:

Общая физическая подготовка:

Основная общефизическая подготовка. (Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки, с поворотом на 90 и 180 градусов), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие

(пинхэн), лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту). Упражнения на развитие силовых способностей. (Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи, спортивные тренажеры). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения).

Упражнения для развития гибкости (жоугун). Данный раздел является наиболее важным в структуре этого этапа обучения ушу, поскольку ушу основано на движениях с широкой амплитудой, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхностей бедра, голеностопные суставы.

- 1) Цзяньбужоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- 2) Яобужоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;
- 3) Туйбужоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного сустава

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

Основные базовые элементы ушу. (Ушу цзибэньсиншихэдунцзо).

Цюаньшу

### **1. Основные положения кисти (цзибэньшоусин):**

- а) Чжан - ладонь;
- б) Цюань - кулак;
- в) Гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”.

### **2. Основные виды движений руками (цзибэньшоуфа):**

- а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;
- б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;
- в) Туйчжан - удар ладонью;
- г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
- д) Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
- е) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;
- ж) Аньчжан – «давящее» движение ладонью;
- з) Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
- и) Динчжоу – удар в сторону острием локтя;
- к) Ячжоу – удар локтем сверху вниз.

### **3. Основные виды позиций (цзибэньбусин):**

- а) Мабу - П -образная позиция;
- б) Баньмабу - полу -П -образная позиция;
- в) Гунбу - позиция выпада;
- г) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
- д) Бинбу - позиция “стопы вместе”;
- е) Динбу - Т -образная позиция;

- ж) Дулибу - позиция на одной ноге;  
з) Цзопаньбу - скрученная позиция сидя.

#### **4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):**

- а) Шанбу - шаг вперед;  
б) Туйбу - шаг назад.

#### **5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):**

- а) Даньтуй - удар ногой вперед. 1  
б) Дэнтуй - удар пяткой вперед 1

#### **6. Дуаньцзе**

Базовые движения с широким мечом (даошуцзибэньдунцзо):

- Баодао - способ удержания меча;
- Чаньтоудао - “оборачивающее ” движение мечом вокруг корпуса;;
- Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоодао;
- Пидао - рубящий удар движением от локтя;
- Цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;
- Чжадао - прокалывание мечом;

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшуцзибэньдунцзо):

- Цзяньчжи - положение пальцев в форме “меча ”;
- Баоцзянь - способ удержания меча;
- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- Шанцыцзянь - прокалывание вверх;
- Пицзянь - “рубящее ” движение мечом;;
- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- Бэнцзянь - движение “вспарывания ” мечом, работа запястья.

Переходный период :

#### **1. Разучивание базовых связок:**

- мабу – баньмабу – гунбу  
даньтуй – чунцюань  
гунбу – аньчжан – дулибу – чуаньчжан  
пубу – чуаньчжан – гунбу  
мабу – гунбу – чунцюань  
гунбу – паоцюань – гунбу  
бяньцюань – гуагай – гунбу

#### **2. Изучение комплексов чанцюань начального уровня.**

- 16 форм чанцюань (шилюшичанцюань),
- 16 форм наньцюань (шилюшинаньцюань)– один на выбор.

Рекомендации:

Упражнения общефизического характера желательно давать в конце тренировки. Следует чередование в процессе тренировки изучение материала с выполнением упражнений на гибкость (жоугун). Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

#### **3. Восстановительные мероприятия**

#### **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Воспитательная и психологическая подготовка учащихся проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности деятельности спортсмена в напряженных соревновательных ситуациях.

**Основными задачами** психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей. Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Одним из важных компонентов психологической готовности спортсменов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной

борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера спортсмена, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

Тренер обязан следить за соблюдением спортивного режима, посещением тренировок и систематичностью участия в соревнованиях своих спортсменов. Спортсмены обязаны выполнять указания тренера, хорошо вести себя на тренировках, в школе и дома.

Необходимо развивать у ребенка умения преодолевать утомление и нежелание работать. Необходимо поощрять спортсмена за трудолюбие и спортивные достижения. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера, или всего коллектива. Любое поощрение должно быть справедливо и адекватно заслугам, чтобы не вызвать у других чувства зависти или несправедливости. Однако все нарушения дисциплины и спортивного режима должны разбираться и не оставаться безнаказанными, так как безнаказанность стимулирует повторение неблагоприятных поступков и может привести к более серьезным нарушениям. Наказания могут быть выражены в виде замечаний, устных выговоров, разбора поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий или соревнований.

Поощрения и наказания должны быть всегда четко мотивированы и основываться на комплексе положительных и отрицательных поступках спортсмена.

Необходимо помнить, что психологическая подготовка должна быть индивидуализирована.

## **5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.**

В задачи медицинского обеспечения входят:

- участие в первичном отборе новичков, диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям видом спорта ушу, оценка его функционального состояния; медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль - систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдения за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;

-оценка адекватности средств и методов в процессе тренировочных сборов; санитарно –гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания спортсменов;профилактика травм и заболеваний;

- оказание первой доврачебной помощи;

- организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование,углубленное и этапное обследования,врачебно -педагогические наблюдения в процессе тренировочныхзанятий.Врачебный контроль является обязательным на этапе начальнойподготовки.Принципиальным положением врачебного контроля является то,что к спортивной тренировке должны допускаться только абсолютноздоровые дети.

Тренеру следует знать,что многие отклонения в состоянии здоровья, не сказывающиеся на работоспособности при обычных занятиях по физическому воспитанию,могут ограничивать показания или служитьпротивопоказанием к занятиям спортом.

Большое внимание необходимо уделять выявлению и лечению очагов хронической инфекции у юных спортсменов. Очаги хронической инфекции (кариозные зубы,хронический тонзиллит и др.) нередко являются причиной нарушений сердечного ритма,сосудистой дистонии, перенапряжения и перетренировки. Важно,чтобы очаги хронической инфекции были ликвидированы до интенсивных занятий спортом, иначе они могут быть причиной различных осложнений со стороны сердца,почек и другихорганов.

## 6. ИТОГОВАЯ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Для контроля за выполнением программного материала в школе проводится итоговая и промежуточная аттестация спортсменов по общей,специальной и технической подготовке.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (в августе),для перевода учащихся на следующий этап обучения.Промежуточная аттестация проводится в начале учебного года (в сентябре) и в середине учебного года (в январе) для планирования учебной работы в течение года. Такой контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсменов.

|                                 |                                  |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)   |                                  |
|                                 | Юноши                            | Девушки                          |
| Таолу, традиционное             |                                  |                                  |
| Скоростные качества             | Бег на 30 м (не более 6,5 с)     | Бег на 30 м (не более 6,7 с)     |
| Координация                     | Челночный бег 3 x 10 м (не более | Челночный бег 3 x 10 м (не более |

|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
|                            | 12 с)  | 12,2 с)  |
| Сила                       | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)  | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 1 раза)                                       |
| Скоростная выносливость    | Бег на 250 м (не более 55 с)   | Бег на 250 м (не более 55 с)   |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 18 раз)  | Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 16 раз)  |
|                            | Двойной прыжок в длину с места (не менее 280 см)   | Двойной прыжок в длину с места (не менее 270 см)   |
|                            | Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,2 с)   | Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,4 с)   |
| Гибкость                   | Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)  | Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)  |
|                            | Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)  | Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)  |
|                            | И.П. - сед, ноги вместе. Наклон  | И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)                                    |
|                            | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с) |

## 7.Перечень информационного обеспечения

### ЛИТЕРАТУРА

1. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец »,2006
2. Ерегина С.В. педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов.
3. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.:ФиС,1985.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.:ФиС,1970.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.:ФиС,1988.
6. Гимнастика :Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений /М.Л.Журавин , и др.; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К. - М.:Издательский центр "Академия",2001.  
Физическая подготовка спортсмена.- М.:ФиС,1961.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.:ФиС,1966.
9. Кофман А.Б.«Воспитательная работа с юными спортсменами »В книге «Система подготовки спортивного резерва »,М.,1994г.
10. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников.-М.:
11. Лях В.И. Координационные способности школьников.-Мн.:Полымя,
12. Матвеев Л.П.«Теория и методика физической культуры ».М., ФиС.1991г.
13. САМБО: примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва /С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Канаков, М.:Советский спорт,2005.- 240 с.
14. Спортивная гимнастика. Программа.–М.:Советский спорт,2005
15. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов.- М.:ФиС,1974.

16. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд..Спорт 2003
17. "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации".(Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г.N СК -02-10/3685)
- закон от 4 декабря 2007 г.N 329-ФЗ
- "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
- (с изменениями от 23 июля 2008 г.)