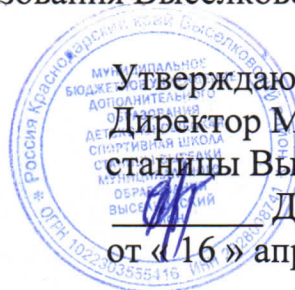


Управление образования администрации  
муниципального образования Выселковский район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования детско-юношеская спортивная школа станицы  
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 16 » апреля 2021 г.  
протокол № 4



Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
станицы Выселки  
Дробышева Н.Н.  
от « 16 » апреля 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта «УШУ»**

**Уровень программы: ознакомительный**  
**Срок реализации программы: 3 года**  
**Возрастная категория: от 4 до 10 лет**  
**Форма обучения: очная**  
**Вид программы: авторская**  
**Программа реализуется на бюджетной основе**  
**ID – НОМЕР Программы в навигаторе - 31076**

**Составители:**

Попов В.В. *зам. директора  
по спортивно-массовой работе;*  
Пляшник С.А. *методист;*  
Бахарев М.А. *тренер-преподаватель;*

## Введение

Данная дополнительная ознакомительная 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»;
- 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»;
- Постановление Главного государственного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Дополнительная общеразвивающая ознакомительная программа «Ушу» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентирована на физическое совершенствование детей, приобщение их к здоровому образу жизни.

Программа направлена на развитие физических способностей детей, обеспечивает физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность, наряду с этим развиваются организаторские способности и задатки, психические свойства личности.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди детей и школьников, являясь увлекательной формой спорта, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной деятельности. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем дошкольном и школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Организация занятий по концентрическому методу прохождения программного материала позволяет за различные сроки усвоить его в полном объеме и перейти на базовый уровень.

**Актуальность** занятий ушу с дошкольниками и школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. 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 контингентов занимающихся. Занятия ушу имеют большой оздоровительно-профилактический эффект, они оказывают положительное психофизическое воздействие, помогают приобрести навыки правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивают координационные движения и ловкость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах.

Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**Актуальность** данной Программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства

формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе. 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 обучению по общеразвивающей программе допускаются все лица (дети и подростки), желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах ознакомительного уровня осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники ушу.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

По нормативным документам занятия ушу в группах базового уровня можно начинать с 7 летнего возраста. В типовых программах отсутствуют материалы для работы с детьми младше 7 лет, это обстоятельство побудило разработчиков к написанию **дополнительной общеразвивающей программы ознакомительного уровня для детей с 4 лет.**

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

После окончания курса данной программы, при желании обучающихся и их родителей (законных представителей), после сдачи переводных нормативов, можно перейти на обучение по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня по виду спорта «Ушу» для детей с 7 лет.

### **Адресат программы.**

На обучение по данной программе зачисляются дети в возрасте с 4 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации.**

Программа является ознакомительной общеразвивающей, рассчитана на 1-3 года обучения. Учебный план программы рассчитан на 46 недель в год. Программа цикличная и в зависимости от возраста обучающихся, принятых на обучение по данной программе может быть реализована за 1-3 года.

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы «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, с переходом в дальнейшем к обучению на базовом уровне.

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «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.

### **Программа направлена на:**

- формирование и развитие физических способностей;  
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;  
- создание условий для физического образования, воспитания и развития;  
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;  
- организацию свободного времени.

**Основными показателями выполнения программных требований:** стабильность состава обучающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс.

### **Предполагаемый результат.**

Обучающийся должен:

-соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;  
-овладеть элементарной техникой основных элементов ушу;  
-участвовать в соревнованиях школьного уровня;  
- подготовится к обучению по программе базового уровня.

### **Формы обучения и режим занятий.**

Форма обучения очная, возможно в дистанционном режиме или частично в смешанном режиме. Продолжительность занятий составляет по 45-90 минут (или 30-60 мин. если возраст менее 6 лет) 2-4 раза в неделю по очной форме обучения; 15-30 минут 2-4 раз в неделю в дистанционном режиме.

Недельная нагрузка 4 ч, на учебный год  $4 \times 46 = 184$  ч.

### **Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, отражен в таблице № 1

## Наполняемость ознакомительных общеразвивающих групп и режим учебно-тренировочной работы

Таблица № 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Наполняемость в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю
1-й год	4 лет	12-30	4
2-й год	5 лет	12-30	4
3-й год	6 лет	12-30	4

### Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия.

### Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка, беседа и игра.

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план (таблицы № 2,3) рассчитан на 4 недельных часа, 46 недель в год. Выбор количества занятий остается за тренером-преподавателем (с учетом возраста обучающихся). Занятия проводятся 2 - 4 раза в неделю. Каждый год обучения изучается весь программный материал, но в зависимости от возраста обучающегося требует различный уровень освоения данного материала.

### Распределение учебного материала в %.

Таблица № 2

N п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки/	Распределе ние часов 1 год	Распреде ле часов 2 год	Распреде ле часов 3 год
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	14	14	14
2.	Общая физическая подготовка	35	35	35
3.	Специальная физическая подготовка	20	20	20
4.	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	24	24	24
5.	Другие виды спорта	6	6	6

6.	Промежуточная и итоговая аттестация	1	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

## Распределение учебного материала по часам.

Таблица № 3

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки/	Распределе ние часов 1 год	Распреде ле часов 2 год	Распреде ле часов 3 год
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	25	25	25
2.	Общая физическая подготовка	64	64	64
3.	Специальная физическая подготовка	33	33	33
4.	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	30	30	30
5.	Другие виды спорта	28	28	28
6.	Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>

### *2.1 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 выработать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной им форме.

### *2.2 Общая физическая подготовка (ОФП)*

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).

### **2.3 Специальная физическая подготовка (СФП)**

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).

### **2.4 Тактическая подготовка.**

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.

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.

### **2.5. Другие виды спорта.**

В программе ушу ознакомительного уровня необходимо использовать элементы из других видов спорта для всестороннего психологического и физического развития.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, сохранения равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

**Спортивные игры:** баскетбол, регби на коленях, футбол; ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.



### 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

**Подготовительная часть занятия.** Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, группа выполняет программу двигательных действий.

**Основная часть занятия.** После завершения подготовительной части тренировки следует перестроение занимающихся в две шеренги, лицом друг к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах.

Во второй половине основной части занятия даются комплексы формальных упражнений начального уровня.

В основной части занятия **главное внимание уделяется обучению.** Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений. Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия.

В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся двигательных действий. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в тренировку включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, вводят в тренировку только через определенный промежуток времени.

**Заключительная часть занятия.** Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение максимального результата.

Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий.

### *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 с детьми 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 ознакомительном уровне*

**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), тяоюэ (прыжки).

Особенности работы над гибкостью в ушу (Жоугун).

**Основная общефизическая подготовка.** (Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки, с поворотом на 90 и 180 градусов), отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн), лазание по гимнастической стенке, лестнице).

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

#### **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.
- б) Дэнтуй - удар пяткой вперед

#### **6. Дуаньцзе**

Базовые движения с широким мечом (даошуцзибэньдунцзо):

- Баодао - способ удержания меча;
- Чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;
- Гонодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- 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 изучения материала с выполнением

упражнений на гибкость (жоугун). Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

### 3. Восстановительные мероприятия

#### *3.4. Воспитательная и психологическая подготовка.*

Воспитательная и психологическая подготовка учащихся проходит в условиях тренировочного занятия.

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.

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.

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.

#### 4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

**Контрольные нормативы, обучающиеся на всех годах обучения не сдают.**

Обучающиеся сдавшие контрольные нормативы и изучившие программный материал в полном объеме, при подаче заявления на образовательную программу базового уровня по данному виду спорта, переводятся на обучение в группу базового уровня подготовки при наличии мест и открытии такой группы. При этом имеют приоритет перед остальными обучающимися на зачисление.

Обучающиеся соответствующего возраста могут быть зачислены в группу базового уровня второго и последующих годов обучения при их наличии и выполнении контрольных нормативов предусмотренных для зачисления в данную группу на общих основаниях.

Обучающиеся, не сдавшие нормативы, а также не подавшие заявления на образовательную программу базового уровня по данному виду отчисляются.

##### 4.1 Переводные нормативы для зачисления на базовый уровень Б(1) подготовки.

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 12 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 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,

		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)

#### 4.2 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 занимающимися
- профилактика травм и заболеваний;

С этой целью проводятся начальное обследование, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий.

Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к спортивной тренировке должны допускаться только абсолютно здоровые дети.

Тренеру следует знать, что многие отклонения в состоянии здоровья, не сказывающиеся на работоспособности при обычных занятиях по физическому воспитанию, могут ограничивать показания или служить противопоказанием 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 других органов.

### 5. Перечень информационного обеспечения

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бауэр В.Г. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд..Спорт 2003
2. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.:ФиС, 1985.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.:ФиС, 1970.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.:ФиС,1988.
5. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, и др.; Под ред. М.Л. Журавина,- М.:Издательский центр "Академия",2001.
- Физическая подготовка спортсмена.- М.:ФиС,1961.
6. Ерегина С.В. Педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.- М.:ФиС,1966.
8. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва », М.,1994г.
9. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников.- М.:
10. Лях В.И. Координационные способности школьников.- Мн.: Полымя
11. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры ». М., ФиС.1991г.
12. "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.)
13. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец »,2006
14. 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.
15. Спортивная гимнастика. Программа.- М.: Советский спорт, 2005
16. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов.- М.: ФиС, 1974.