

**ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ЛОВОЗЕРСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол № 4

от «29»_06 __2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

_____ В.А.Антонов

Приказ № 22 от «02» сентября 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«УШУ»**

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики:

Нюньков Алексей Анатольевич, старший тренер-преподаватель

Абдуллаева Ирина Руслановна, старший инструктор-методист

п. Ревда

2019

Дополнительная общеразвивающая программа «УШУ» является основным нормативным документом определяющим содержание и объем учебно-тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах МБОУ ДО «ДЮСШ».

Программа разработана и реализуется на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ, приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Организация-разработчик: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа».

Разработчики:

Нюньков А.А. старший тренер-преподаватель

Абдуллаева И.Р., старший инструктор-методист

ПРИНЯТО

на педагогическом совете протокол №4 от «29» июня 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

ст.инструктор-методист _____ Абдуллаева И.Р.

«29» июня 2019 г.

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2. Направленность программы	4
1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.....	4
1.4. Цель и задачи программы	4
1.5. Отличительная особенность данной программы.....	5
1.6. Возраст и условия набора учащихся, участвующих в реализации программы.....	6
1.7. Формы и режим занятий	7
1.8. Срок реализации программы - 8 лет	7
1.9. Результат реализации программы.	8
1.10. Способы определения результативности:.....	9
1.11. Формы подведения итогов реализации программы	9
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.	9
2.2. Соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения(%)	9
2.3. Примерный учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий	10
2.4. Годовые планы распределения учебных часов по годам.....	10
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	13
3.2. Организационно-методические указания.....	13
3.3. Влияние физических качеств и телосложения на результативность	16
3.4. Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств	16
3.5. Теоретическая подготовка	17
3.6. Общая физическая подготовка	19
3.7. Специальная физическая подготовка.....	21
3.8. Техническая подготовка.....	22
3.9. Восстановительные мероприятия	27
3.10. Психологическая подготовка	28
3.11. Инструкторская и судейская практика.....	29
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	30
5. ТЕСТИРОВАНИЕ	32
6. ТЕРМИНОЛОГИЯ УШУ	34
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по «УШУ» (далее - Программа) является основным нормативным документом определяющим содержание и объем учебно - тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах МБОУ ДО «ДЮСШ».

Программа разработана и реализуется на основании нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации» (ст.12, 28, 30, 47, 48, 84);
- Федеральным законом от 14.12.2007г. № 239 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утв. Приказом Минобрнауки России от 26 июня 2012 г. № 504.
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ч. 4 ст. 75 о содержании дополнительных общеразвивающих программ, п.1 ч. 3 ст. 84 о направлении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей»;
- Приказами Министерства спорта Российской Федерации: от 27.12.2013 №1125«Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Устава МБОУ ДО «ДЮСШ».

Дополнительная общеразвивающая программа по «УШУ» физкультурно-спортивной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах (спортивно-оздоровительного этапа).

В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами вида спорта.

Программа охватывает весь комплекс параметров подготовки юных спортсменов и рассчитана на 8 лет обучения.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов в воспитании морально-волевых качеств и наращивании объема теоретических знаний.

1.2. Направленность программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа разработана на основе учебной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ и школ высшего мастерства «Ушу» (олимпийская версия таолу), Квашук П.В. – зам.директора по НИР Всероссийского научно-исследовательского института по физической культуре, Сочи «Феникс», 2002.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность предлагаемой общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы обучения ушу, направленные на физическое и духовное совершенствование личности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия ушу укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формируют жизненно важные навыки, воспитывают нравственно-волевые качества.

Программа является разноуровневой по степени сложности: 1-3 год обучения относится к стартовому уровню, и 4-6 года обучения – к базовому, 7 и 8 года обучения – к продвинутому уровню.

Форма обучения – очная.

1.4. Цель и задачи программы

Цель: подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных качеств спортсменов высокой квалификации.

Задачи:

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по ушу;
- формирование знаний об истории развитии ушу;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям ушу;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

1.5. Отличительная особенность данной программы

Данная учебная программа по ушу для учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» с учетом современных требований к образовательным программам ДЮСШ на основе изменений в Уставе МБОУ ДО «ДЮСШ».

1.6. Возраст и условия набора учащихся, участвующих в реализации программы

Целевая аудитория. Программа ориентирована на детей 6 -18 лет. В группы принимаются учащиеся, изъявившие желание заниматься ушу и не имеющие медицинских противопоказаний.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «УШУ» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 6 до 18 лет по 3 уровням подготовки:

- Стартовый уровень – обучающиеся 6 – 11 лет.
- Базовый уровень – обучающиеся 10 – 14 лет.
- Продвинутой уровень – обучающиеся 14–18 лет.

Задачи стартового уровня

- укрепление здоровья;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники ушу;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.
- обучать общим развивающим упражнениям;
- обучать базовым специальным двигательным упражнениям;
- расширять запас двигательных навыков, закреплять их и привести в систему (через систему общих развивающих и специальных физических упражнений);
- прививать интерес и стремление к приобретению знаний и умений.

Задачи базового уровня

- обучать навыкам анализа движения;
- обучать сложным техническим действиям, сложно координационным упражнениям;
- обучать самостоятельной работе с видеоматериалами;
- развивать умение замечать и исправлять собственные ошибки при исполнении технических комплексов;
- формировать умение работать в коллективе, вступать в коммуникативные и межличностные отношения;

Задачи продвинутого уровня

- обучать овладению сложным техническим действиям, сложно координационными упражнениями;

- формировать навык при выполнении комплексов отслеживать качество исполнения;
- развивать пространственное мышление, память, внимание, физические качества;
- развивать умение видеть и исправлять ошибки в выполнении сложных технических действий;
- воспитывать чувство собственного достоинства, уважительного отношения к другому человеку, другой культуре;
- воспитывать чувство значимости временного фактора, ценности здоровья своего и окружающих.

1.7. Формы и режим занятий

Формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Режим занятий

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 42 учебные недели: 36 недели в условиях МБОУ ДО «ДЮСШ», 6 недель - по индивидуальным планам. Индивидуальная подготовка предполагает закрепление полученного материала учащимися в летний период. Поддержание физической работоспособности на достигнутом уровне, работа над развитием общих физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

1.8. Срок реализации программы - 8 лет

Этап	Год обучения	Название группы	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Возраст учащихся	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)

спортивно-оздоровительный	1	Стартовый 1 года обучения (СОГ-1)	15	20	6-9 лет	6
	2	Стартовый 2 года обучения (СОГ – 2)	12	20	8-10 лет	9
	3	Стартовый 3 года обучения (СОГ – 3)	12	20	9-11 лет	9
	4	Базовый 1 года обучения (СОГ-1)	10	14	10-12 лет	12
	5	Базовый этап 2 года обучения (СОГ-2)	10	14	11-13 лет	12
	6	Базовый 3 года обучения (СОГ-3)	8	12	12-14 лет	15
	7	Продвинутый (СОГ-4)	8	12	13-15 лет	18
	8	Продвинутый (СОГ-5)	8	12	14-18 лет	18

1.9. Результат реализации программы.

Результатом реализации программы является:

в группах стартового уровня 1 - 3 года обучения

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение общих развивающих упражнений;
- овладение базовыми специальными двигательными упражнениями;

- активный запас двигательных навыков (через систему общих развивающих и специальных физических упражнений);
- получение знаний о физической культуре и о здоровом образе жизни.

в группах базового уровня 4 - 6 годов обучения

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники ушу;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов;
- участие в соревнованиях.

в группах продвинутого уровня 7- 8 годов обучения

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по ушу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

1.10. Способы определения результативности:

- тестирование по общей, специальной физической и технической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей;
- результаты участия в соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

1.11. Формы подведения итогов реализации программы

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

2.2. Соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения(%)

Этапы подготовки по уровням	Общая физическая	Специальная физическая	Технико-тактическая
Стартовый -1 года обучения	60	30	10
Стартовый -2 года обучения	62	20	18

Стартовый- 3 года обучения	60	20	20
Базовый- 4-5годов обучения	45	25	30
Базовый -6 года обучения	36	26	38
Продвинутый -7-8 годов обучения	30	30	40

2.3. Примерный учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий

№	Разделы подготовки	Стартовый			Базовый/ Продвинутый				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	8	8	8	8	8
2	Общая физическая подготовка	105	105	105	113	113	113	113	113
3	Специальная физическая подготовка	89	89	89	46	46	46	46	46
4	Технико-тактическая подготовка	42	42	42	63	63	63	63	63
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	6	6	6	6	6
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинский контроль	2	2	2	4	4	4	4	4
8	Зачётные и переводные испытания	4	4	4	6	6	6	6	6
9	Участие в соревнования	4	4	4	6	6	6	6	6
	ИТОГО	252	252	252	252	252	252	252	252

2.4. Годовые планы распределения учебных часов по годам

**Годовой план распределения учебных часов для группы стартового уровня
1-3 года обучения (6 час/нед.)**

Наименование	час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Теоретические занятия	6	1	1	-	1	-	1	1	-	1	-
Общая физическая	105	11	11	10	11	10	10	11	11	10	10

подготовка											
Специальная физическая подготовка	89	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8
Технико-тактическая подготовка	42	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4
Медицинский контроль	2					2					
Зачетные и переводные испытания	4		2						2		
Соревнования	4				2					2	
Всего	252	25	26	23	27	25	24	24	25	25	22

**Годовой план распределения учебных часов для групп базового уровня
4 - 5 годов обучения (12 час/нед.)**

Наименование	час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Теоретические занятия	15	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1
Общая физическая подготовка	230	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
Специальная физическая подготовка	102	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Технико-тактическая подготовка	131	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Восстановительные мероприятия	8	1		1	1	1	1	1	1		1
Медицинский контроль	4	2						2			
Зачетные и переводные испытания	6		2			2			2		
Соревнования	8		2		2		2			2	
Всего	504	54	52	48	51	50	51	53	50	51	48

**Годовой план распределения учебных часов для групп базового уровня
6 года обучения (6 час/нед.)**

Наименование	час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Теоретические занятия	8	2		2				2		2	
Общая физическая подготовка	113	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11
Специальная физическая подготовка	46	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4
Технико-тактическая подготовка	63	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6
Восстановительные мероприятия	6	1		1	1		1	1		1	
Медицинский контроль	2		1					1			
Инструкторская практика	4		1		1		1			1	
Зачетные и переводные испытания	6		2		2		2			2	
Соревнования	2				2				2		
Всего	252										

**Годовой план распределения учебных часов для групп продвинутого уровня
7 – 8 годов обучения (12 час/нед.)**

Наименование	час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Теоретические занятия	15	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1
Общая физическая подготовка	230	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
Специальная физическая подготовка	102	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Технико-тактическая подготовка	131	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Восстановительные мероприятия	8	1		1	1	1	1	1	1		1
Инструкторская и судейская практика	4	2						2			
Медицинский контроль	2	1						1			

Зачетные и переводные испытания	6		2			2			2		
Соревнования	8		2		2		2			2	
Всего	504	55	52	48	51	51	51	51	51	49	48

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.2. Организационно-методические указания

Изучение программного материала по ушу проводится в форме теоретических, методических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин.). В старших группах для прохождения теоретического раздела необходимо выделять отдельные занятия. Следует также принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по ушу и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма человека, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению основных отдельных технико-тактических приемов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с юными учениками, т.к. она лежит в основе специальной физической подготовки и создает базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством.

Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, является важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо, чтобы занятия по ОФП носили направленный характер и спортсмены стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется ушу.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъему уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства, что в конечном счете отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определенной последовательности в овладении технико-тактическими приемами и в распределении нагрузки.

А в подготовительном периоде в большом объеме применяются упражнения для развития физических качеств, а также отработка отдельных приемов и комбинаций.

В основном периоде большое внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимися спортивной формы, тренировки проводятся не к будущим соревнованиям (по времени и форме). Основное внимание уделяется совершенствованию технико-тактической и психической подготовке.

Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путем применения широкого круга средств ОФП, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга.

Большой объем специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а также введения элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций.

Планируя тренировочные нагрузки, необходимо учитывать особенности развития детского организма, основной прирост координационных способностей, которые отмечаются в возрасте 13-14 лет; силы 14-16 лет и выносливости - 15-18 лет. В связи с этим, при перспективном планировании максимальные нагрузки должны приходиться именно на эти возрастные периоды.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных учеников в следующую подготовительную группу. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом ушу необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приемов защиты, основы долголетней и успешной спортивной жизни.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки занимающихся, т.к. в ходе их проявляются все стороны подготовки, а также

ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочных занятий. Уровень соревнований должен соответствовать уровню психической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплестаться в тренировочный процесс. По окончании соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

Учебно-тренировочный процесс неотделим от воспитательного. Тренеры обязаны воспитывать у спортсменов нужное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно полезном труде и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т.п.). В дополнение к трудовому, является необходимым воспитание у юных спортсменов таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является четкая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижения слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

Современный учебно-тренировочный процесс невозможен без использования тренажеров и научно-исследовательской аппаратуры.

Тренер, в настоящее время, это специалист, имеющий четкое понятие об особенностях движений спортсменов различных видов спорта, а не только ушу, а это предполагает не только использование в тренировочном процессе, имеющихся в ушу тренажеров, но и поиск валидных для ушу приспособлений из других видов спорта, а также изобретение своих. Только творческое отношение к труду даст хорошие результаты и тем более в спорте.

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией их, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации. Широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видео-фотосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия как в процессе тренировок, так и в ходе соревнований. Систематическое измерение показателей реакции позволяет не только корректировать характер предлагаемых нагрузок, но и определять готовность к соревнованиям, что весьма важно, так как позволяет избегать получения психических травм, носимых неподготовленными спортсменами в ответственных соревнованиях.

3.3. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта ушу

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Таолу, традиционное	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Выносливость	2
Телосложение	1
Саньда	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Выносливость	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

3.4. Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Рост						*	*	*	*		
Мышечная масса						*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*						
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Силовые способности						*	*	*			
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*	*	*

Анаэробные возможности			*	*	*				*	*	*
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*	*	*					
Равновесие	*	*		*	*	*	*	*			

3.5. Теоретическая подготовка

Группы стартовой подготовки:

1. Вводное занятие. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность.
2. Порядок, расписание, направленность и содержание работы групп. Сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма обучающихся. Значение медицинского допуска и осмотра.
3. Правила поведения и техники безопасности на занятии.
4. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем.
5. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведение закаливающих процедур, режим дня и двигательный режим.
6. Гигиенические требования к одежде и обуви учащихся. Личная гигиена при занятиях физической культурой, значение закаливания для профилактики заболеваний, основные виды закаливания.
7. Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений.
Основные способы техники выполнения физических упражнений. Типичные ошибки при освоении техники.
 1. Правила соревнований.
 - 1.2. Ушу – таолу
 - 1.3. Ушу- Чуаньтун
 - 1.4. Ушу – саньшоу, циньшоу .
 2. Значение спортивных соревнований, виды соревнований, организация и проведение соревнований, спортивная форма для соревнований, определение победителей на соревнованиях.
 3. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные приемы и передвижения в соревновательных поединках.

4. Стойка спортсмена. Типичные ошибки при освоении основных технических элементов.

5. Общая характеристика тактики в поединках саньшоу. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция, стойки и передвижения, атака, защита, контратака. Понятие тактики, маневрирования, финты, угрозы, и т.д.

6. Задача спортивных соревнований. Подготовка к соревнованиям и поведение во время их прохождения.

7. Правила соревнований, экипировка спортсменов.

Группы базовой подготовки:

1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятии.

2. Порядок, расписание, содержание работы групп. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем.

3. Спортивная форма ушу и правила её ношения.

4. Требования к оформлению спортивного костюма по ушу и спортивной обуви. Назначение спортивного костюма по ушу и спортивной обуви. Гигиенические требования при использовании спортивного костюма по ушу и спортивной обуви.

5. Элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время.

6. Ведущие виды спорта региона (лыжные гонки, хоккей, конькобежный спорт, баскетбол, футбол, гимнастика ит.д.). Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Спортивный инвентарь при занятиях различными видами спорта. Самостоятельные занятия, занятия под руководством педагогических работников различными видами спорта. Использование элементов различных видов спорта во время активного отдыха в свободное время.

7. Краткий обзор истории ушу. Ушу как средство физического воспитания, его краткая характеристика: оздоровительное, спортивное, прикладное. Исторические и социальные предпосылки возникновения ушу. Родина Ушу. Ушу в России.

8. Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений.

9. Основные способы техники выполнения изучаемых физических упражнений. Типичные ошибки при освоении техники.

10. Правила соревнований по ушу.

11. Виды соревнований по ушу. Место для соревнований. Спортивная форма для ушу. Судейская бригада, её состав. Обязанности судей.

Группы продвинутой подготовки:

1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятии.
2. Порядок, расписание, содержание работы групп. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем.
3. Перспективы подготовки юных спортсменов.
4. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства ушуистов группы технической подготовки.
5. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.
6. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы лимитирующие работоспособность спортсмена. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенностей ее содержания перед тренировочными занятиями, контрольными испытаниями, соревнованиями. Понятие переутомления, перенапряжённости организма.
7. Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений.
8. Основные способы техники выполнения изучаемых физических упражнений. Типичные ошибки при освоении техники.
9. Правила соревнований по ушу.
10. Правила судейства отдельных видов ушу. Критерии оценки техники в регламентируемых комплексах ушу. Критерии оценок в спортивных поединках.

3.6. Общая физическая подготовка

Группы стартовой подготовки:

Комплексы общеразвивающих упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и

прыжковые упражнения направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну и две шеренги, в круг, по заранее установленным местам, повороты на месте, размыкание в шеренге и колонне (особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей).

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, змейкой, противоходом.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения без предметов:

- для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах в упоре на стенке, на гимнастической скамейке; рывки одновременно обеими руками и разновременно.

- для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие согнутых ног из положения, лёжа на спине, из положения, лёжа на спине, переход в положение сидя, поднятие туловища из положения лёжа на животе, ноги удерживаются партнёром.

- для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами, поднятие на носки, полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, различные прыжки.

Группы базовой подготовки:

Комплексы общеразвивающих упражнений направленных на развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка.

Группы продвинутой подготовки :

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и собственно силовых способностей).

3.7. Специальная физическая подготовка

Группы стартовой подготовки:

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперёд, из положения, стоя на гимнастической скамейке.

Группы базовой подготовки:

1. Таолу.

Комплексы чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань; 20 форм чанцюань.

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях, с различной интенсивностью.

2. Сانشоу.

Имитация ударной и бросковой техники из различных исходных положений и с различной интенсивностью.

- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с мешком, с боксерской грушей.
- Упражнения с настенной подушкой.
- Упражнения с мячом на резинках (пинчбол).
- Упражнения с боксерскими лапами.
- Упражнения с борцовским чучелом.
- Упражнения с различными отягощениями.
- Игры силовой направленности (регби, регбол и т.п.).

Группы продвинутой подготовки:

1. Таолу:

32 формы чанцюань, 32 формы цзяньшу, 32 формы гуньшу; 46 форм чанцюань, 52 формы цзяньшу, 48 форм гуньшу; гуйдин – таолу чанцюань, цзяньшу, гуньшу; самосоставленные комплексы чанцюань, цзяньшу, гуньшу; комплекс традиционного ушу без оружия (чуаньтун цюаньшу) – ча цюань; комплекс традиционного ушу с оружием (чуаньтун цисе) – шаолиньгунь.

2. Сانشоу:

Имитация ударной техники в различных вариантах.

Упражнения по преодолению сопротивления партнера. Имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками, нанесение ударов кувалдой по "наковальне", упражнения с легкой штангой, прыжки со скакалкой, использование утяжелителей.

Упражнения с боксерской грушей, мешком, пневматической грушей, настенной подушкой. Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течении 15 сек., через 30 сек. работы в среднем темпе.

Условный бой с партнером. Скоростно-силовые игры, полосы препятствий.

3.8. Техническая подготовка

Группы стартовой подготовки:

1. Таолу.

Наиболее важными в данном разделе являются средства для развития гибкости (жоугун), поскольку ушу основано на широкоамплитудных движениях, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, плечевой, тазобедренный и голеностопный суставы, мышцы передней и задней поверхности бедра.

Упражнения для развития гибкости подразделяются на три группы:

- цзяньбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- яобу жоугун – упражнения для увеличения подвижности позвоночника;
- туйбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

Основные базовые элементы ушу:

- Основные положения кисти:. Чжан – ладонь; Цюань – кулак; Гоушоу – «крюк» - кисть руки, где пальцы собраны в щёпоть.
- Основные виды движений руками: Пинчунцюань – прямой удар кулаком; Пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; Туйчжан – удар ладонью; Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; Цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз.
- Основные виды позиций: Мабу – П – образная позиция; Баньмабу – полу –П – образная позиция; Гунбу – позиция выпада; Сюйбу – позиция «пустого шага»; Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; Бинбу – позиция «стопы вместе».
- Основные виды перемещений: Шанбу – шаг вперёд; Чабу – позиция зашагивания; Гайбу – отшагивание.
- Основные виды движений ногами: Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперёд – вверх; Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; Даньтуй – удар ногой (носком) вперёд разгибом в колене; Дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперёд разгибом в колене;

- Комплексы чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань; 20 форм чанцюань.

- Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

2. *Саньшоу*.

- Страховка при падениях, группировка.
- Основная стойка, передвижения в стойке.
- Ударная техника рук:
 - Прямой удар, боковой удар
- Ударная техника ног:
 - Прямой удар ногой , круговой удар, боковой удар.
- Броски:
 - задняя подножка;
 - передняя подножка;
 - бросок рывком за две ноги;
 - бросок рывком за одну ногу;
 - бросок через бедро, плечо, спину.

Группы базовой подготовки:

1. *Ушу-таолу*

- Основные положения кисти: Чжан – ладонь; Цюань – кулак; Гоушоу – «крюк» - кисть руки, где пальцы собраны в «щёпоть».
- Основные виды движений руками: Пинчунцюань – прямой удар кулаком; Пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; Туйчжан – удар ладонью; Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; Цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз.
- Основные виды позиций: Мабу – П – образная позиция; Баньмабу – полу –П – образная позиция; Гунбу – позиция выпада; Сюйбу – позиция «пустого шага»; Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; Бинбу – позиция «стопы вместе».
- Основные виды перемещений: Шанбу – шаг вперёд; Чабу – позиция зашагивания; Гайбу – отшагивание.

- Основные виды движений ногами: Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперёд – вверх; Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; Даньтуй – удар ногой (носком) вперёд разгибом в колене; Дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперёд разгибом в колене;

- Комплексы чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань; 20 форм чанцюань.

- Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях, с различной интенсивностью.

2. Ушу-саньшоу.

Перемещения в боевой стойке (шаг, скачок, челнок)

- Ударная техника рук:

- прямой удар
- боковой удар
- удар рукой снизу
- удар рукой с разворотом корпуса

- Ударная техника ног:

- прямой удар (на месте, с перемещением, в прыжке)
- круговой удар (на месте, с перемещением, в прыжке)
- боковой удар (на месте, с перемещением, в прыжке)
- удар ногой назад

- Техника борьбы:

- подхваты и отхваты ног
- броски с захватом руки сверху, снизу
- контратакующие проходы в борьбу
- варианты захватов кругового удара ногой
- варианты захватов прямого удара ногой

Группы продвинутой подготовки:

1. Таолу

- Основные виды движений руками: Лянчжан – фиксация ладони в запястье над головой; Ляочжан – удар ладонью снизу вверх по дуге; Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости; Лоущоу – захват снаружи вовнутрь; Гуаньцюань – боковой удар кулаком по дуге согнутой рукой; Чаоцюань – удар полусогнутой рукой снизу вверх; Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз; Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперёд; Динчжоу – удар в сторону остриём локтя; Паньчжоу – круговой удар локтем; Лигэ – блокирующее движение предплечьем внутрь; Вайгэ – блокирующее движение предплечьем наружу;

- Основные виды позиций: Дулибу – позиция на одной ноге; Цзопаньбу – скрученная позиция сидя; Хэнданбу – поперечная позиция гунбу; Себу – скрученная позиция; Гаосюйбу – высокая позиция «пустой шаг».

- Основные виды перемещений: Табу – «шаг с подбивом»; Цзибу – «шаг с хлопком»; Цзунбу – «шаг – полёт»; Юэбу – «шаг – прыжок»; Синбу – «скользящий шаг».

- Основные движения ногами без хлопков: Вайбайтуй – удар выпрямленной ногой изнутри наружу; Лихэтуй – удар выпрямленной ногой снаружи вовнутрь; Даотитуй – удар ногой прогнувшись; Цэчуайтуй – удар ногой в сторону; Хоудэнтуй – прямой удар ногой назад; Фуди хоусаотуй – задняя круговая подсечка с опорой; Чжишень цянсяотуй – передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом.

- Основные движения ногами с хлопками: Даньпайцзяо – одиночный удар с хлопком по подъёму ноги; Лихэпайцзяо – удар снаружи вовнутрь с хлопком по стопе; Вайбайпайцзяо – удар с хлопком изнутри наружу.

- Основные движения прыжковой техники: Тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой; Тэнкунбайляньцзяо – удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу; Тэнкунсюаньфэнцзяо – прыжок с поворотом и ударом по стопе снаружи вовнутрь; Сюаньцзы – прыжок – переворот в горизонтальной плоскости; Цэкуньфань – боковое маховое сальто.

- Основные равновесия: Яньши пинхэн – равновесие «ласточка»; Тиси пинхэн – равновесие с поднятым коленом; Паньтуй пинхэн – равновесие с согнутой опорной ногой.

Короткое оружие – Дуань бинцы.

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дзундо)

1. Цзянь чжи – положение пальцев в форме «меча»;
2. Баоцзянь – способ удержания меча;
3. Цыцзянь – прокалывание мечом;
4. Пинцыцзянь – прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;

5. Сяццзянь – прокалывание вниз;
6. Шанццзянь – прокалывание вверх;
7. Пицзянь – «рубящее» движение мечом;
8. Дяньцзянь – укол мечом сверху вниз;
9. Бюньцзянь – движение «вспарывания» мечом, работа запястья;
10. Гуацзянь – круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости;
11. Ляоцзянь – «подрезающее» движение снизу вверх в вертикальной плоскости;
12. Моцзянь – движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости;
13. Чжаныцзянь – горизонтальное рубящее движение мечом;
14. Цзецзянь – блокирующее движение средней частью лезвия;
15. Тяоцзянь – «вздёргивание» мечом снизу вверх прямой рукой;
16. Юньцзянь – круговые движения над головой в горизонтальной плоскости;
17. Сяоцзянь – «секущее» движение мечом;
18. Цзяцзянь – блок – подставка от удара сверху.

Длинное оружие – Чан бинцы.

Базовые движения с посохом (гуньшу цзибэнь дзундо)

1. Пигунь – «рубящее» движение сверху вниз по косой линии;
2. Шуайгунь – удар сверху вниз концом посоха;
3. Луньгунь – «рубящее» движение в горизонтальной плоскости;
4. Саогунь – «секущее» движение посохом;
5. Ляогунь – удар палкой снизу вверх;
6. Бэнгунь – «вздёргивающее» движение посохом – блок – подставка;
7. Чогунь – «протыкающее» движение – «толчок»;
8. Цзигунь – круговые движения концом посоха;
9. Юньгунь – горизонтальный поворот посоха;
10. Цзягунь – блок – подставка от удара сверху;
11. Баогунь – удержание посоха двумя руками в горизонтальной плоскости;
12. Цзюгунь - удержание посоха двумя руками в вертикальной плоскости;
13. Бэйгунь - удержание посоха одной рукой за спиной;
14. Тиляоухуагунь – вращение посохом от себя в вертикальной плоскости;
15. Шуаншоухуагунь – вращение посохом попеременно справа и слева в

вертикальной плоскости

2. Саньшоу.

- Ударная техника рук.
- связки ударов в различных сочетаниях

- опережающие удары
- ответные удары
- удары в прыжке
- Ударная техника ног.
- круговой удар в прыжке
- подставки ногами
- опережающие удары
- удар ногой сверху
- обратный круговой удар
- Техника борьбы.
- обвивы ног
- зацепы ног
- подсады бедра
- броски через голову
- перевороты партнёра
- комбинации бросков

3.9. Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на три группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако, в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Гигиенические средства восстановления детально

разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходима обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

При организации питания следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А.Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течении дня желательно ограничиваться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

3.10. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки каратиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям ушу;
- развитие личностных качеств, способствующих самосовершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств: «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

3.11. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера и активного участника в организации и проведении соревнований по ушу.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе технической подготовки.

Учащиеся групп технической подготовки должны овладеть принятой в ушу терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка места занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На этапах технической подготовки необходимо научить юных спортсменов самостоятельному владению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований. Спортсмены должны объективно оценивать свои сильные слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Проведение тренировочных занятий в группах технической подготовки 3-5 года обучения.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района.

Организация и судейство районных и городских соревнований по ушу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Задачи многолетней воспитательной работы:

- воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и

других, смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;

- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности школы;
- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с учащимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в ДЮСШ. Работа с родителями учащихся. Связь с общеобразовательной школой.

Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по настольному теннису, вечера, встречи с ведущими спортсменами.

Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест занятий к тренировке. Оформление стендов. Изготовление наглядных пособий.

Нравственное воспитание. Участие в беседах, вечерах встречи с бывшими воспитанниками школы. Проведение выпускных вечеров. Совместные чаепития. Встречи со знаменитыми людьми спорта и труда.

Воспитание у детей чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе. Активное участие занимающихся в организации и проведении общешкольных мероприятий.

Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов. Близкое знакомство с поведением учащихся в быту, в период длительного отсутствия контактов с родителями. Планирование досуга спортсменов в часы, свободные от занятий.

Активное совместное участие родителей, тренеров и преподавателей общеобразовательной школы в гармоничном воспитании спортсмена.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность справедливость в принятии решений);
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров школы, участие всех в деятельности коллектива;
- создание педагогических и спортивных традиций коллектива школы;

- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- активное моральное стимулирование.

5. ТЕСТИРОВАНИЕ

Контрольно-переводные нормативы для учащихся групп 1 - 3 года обучения

Контрольные упражнения	1			2			3		
	низ.	сред.	выс.	низ.	сред.	выс.	низ.	сред.	выс.
ОФП									
Челночный бег 3 x10 м, (сек)	13.5	12.5	11.5	13.0	12.0	11.0	12.5	11.5	10.5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	105	112	120	115	125	135	120	130	140
Бег 20 м с высокого старта (сек)	5.2	5.0	4.8	5.1	4.9	4.7	5.0	4.8	4.6
Сгибание туловища к ногам за 30 сек.(раз)	10	13	16	12	15	18	15	18	21
Сгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	5	8	10	8	10	15	10	15	18
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	1	3	5	3	5	7	5	8	10
СФП									
Хлопки в ладоши из и.п. упор лёжа (раз)	-	-	-	2	5	7	4	7	9
Прыжки на скакалке за 30 сек. (кол-во раз)	10	15	20	15	20	25	20	25	30
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)	-2	+0	+2	-1	+1	+3	+0	+2	+4
Участие в соревнованиях	-			1			2		

Контрольно-переводные нормативы для учащихся групп 4 –8 годов обучения

Контрольные упражнения	4			5			6			7			8		
	ни	сре	вы	низ	сре	вы	ни	сре	вы	низ	сре	вы	низ	сре	вы
	з.	д	с.	.	д.	с.	з.	д.	с.	.	д.	с.	.	д.	с.
ОФП															
Челночный бег 3х10 м, (сек)	11.5	11.0	10.5	11.0	10,5	10.0	10.5	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	8.5	8.0	7.5
Сгибание туловища к ногам за 30 сек, (раз)	18	22	25	22	25	28	25	28	30	28	30	33	30	33	35
Сгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	15	18	23	18	21	25	20	23	27	22	25	28	24	27	30
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	9	12	8	10	14	10	13	16	12	15	18	13	16	20
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	145	160	140	155	170	150	165	180	160	175	190	170	185	200
СФП															
Хлопки в ладоши из и.п. упор лёжа (раз)	7	10	14	10	14	18	12	15	20	14	17	22	17	20	25
Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)	50	60	70	55	65	75	60	70	80	65	75	85	70	80	90
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)	+1	+3	+5	+3	+5	+7	+5	+7	+9	+6	+8	+10	+8	+10	+12
Участие в	4			5			6			7			8		

соревнованиях (кол-во раз)					
-------------------------------	--	--	--	--	--

Основанием для перевода из одной группы в другую является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовке не менее 70% (показатели учащихся должны соответствовать тому этапу подготовки, который они заканчивают).

6. ТЕРМИНОЛОГИЯ УШУ

Принципы терминологии ушу.

Терминология ушу включает не только собственно китайские термины, принятые для обозначения отдельных элементов, но и общепринятые в отечественной спортивной литературе термины, такие как подъём разгибом, колесо, переворот, рондад и т. п. Собственно термины ушу делятся на собирательные – обозначающие группы элементов (например титуй – мах ногами, кунтуй – удержания ног, шоуфа – движения рук и т. д.) и конкретные – обозначающие собственно элементы (например, чунцюань – удар кулаком, сюаньцзы – перекидной прыжок в горизонтальной плоскости). Конкретные термины, в свою очередь могут состоять из основного термина, описывающего собственно движение, и дополнительного термина – уточняющего особенности его выполнения (например, фуди хоусаотуй – задняя подсечка с опорой о пол, гао сюйбу – высокая позиция «пустого шага»). Овладение терминологией ушу обязательно не только для тренеров, но и для спортсменов, поэтому, начиная с групп предварительной подготовки необходимо вводить определённое количество терминов в контрольные нормативы, выносимые на промежуточные экзамены и зачёты.

Общие термины:

шан – верх	жоугун - упражнения для развития гибкости
ся – низ	бу – часть
куай – быстро	тинчжи – закончить
мань – медленно	цзяолянь – тренер
кай – открывать, разворачивать	цайпань – судья
хэ- закрывать, сворачивать	ши – форма
сюньлянь – тренировка	юбэй – готовиться
лянь – тренировать	фэндуань – по частям
сюэ – изучать	баньтао – пло – комплекса

юн – использовать	чжэньтао – комплекс целиком
цзычжань – естественно хуси – дышать	чаотао – полтора комплекса
таолу – комплекс упражнений	ушу дитань – ковёр для занятий ушу
гуйдин – регламентированный	суду – скорость
цзысюань – вольный	цзецзоу – ритм
дуань – часть	гао – высокий
сяоцзу – комбинация движений	ди – низкий
бань – половина	пин – горизонтальный
цюань – полный	ли – вертикальный

Термины, обозначающие движения:

бай – маховое широкоамплитудное движение	чжань – стоять
ти – удары ногами	во – лежать
чун – прямые удары кулаком	цзо – сидеть
ча – «короткие» удары напряжёнными пальцами ладони	вань – сгибать
чуань – удары напряжёнными пальцами вперёд	цюйфу – гнуть
чуай – «толкающие» удары ногами	шэньчжи – выпрямлять
цзи – бить	цзинь – сжимать, напрягать
туй – толкать	сун – расслаблять
тяо – прыгать	кайши – начинать
фань – переворачиваться	тин – останавливаться
чжуань – проворачиваться	дун – двигаться
шуай – падать, бросать, обрушивать	бу – шаг
де – падать	да – наносить удар

Термины, обозначающие части тела:

шоу – кисть руки	яо – поясница
цюань – кисть руки сжатая в кулак	бэй – спина
чжан – ладонь	сюн – грудь
гоу – «крюк» - пальцы кисти руки собраны в	фу – живот

«щёпоть»	
чжи – палец руки	кау – бедро
би – предплечье	си – колено
чжоу – локоть	туй – нога
цзянь – плечо	цзяо – стопа
тоу – голова	янь – глаз
бо – шея	коу – рот

Названия групп движений:

бусин – позиции	туйфа – техника ног
буфа – передвижения	тяюэфа – техника прыжков
шоусин – положения кисть	сяочжуаньсин туйфа – техника подсечек
шоуфа – движения руками	чжибайсин туйфа – техника ударов прямой ногой
цзаньфа – движения рукой, сжатой в кулак	шэньцзюйсин туйфа - техника ударов разгибом в колене
чжанфа – движения ладонью	цзисян туйфа – удары с хлопками
чжоуфа – движения локтем	пича туйфа – шпагаты
яньфа – техника взгляда	пинхэн – равновесия
шэньфа – включение корпуса	дебу гунфань – кувырки и перевороты

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации» (ст.12, 28, 30, 47, 48, 84);
2. Федеральным законом от 14.12.2007г. № 239 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утв. Приказом Минобрнауки России от 26 июня 2012 г. № 504.
4. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
5. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-03 «Об образовании в Российской Федерации», ч. 4 ст. 75 о содержании дополнительных общеразвивающих программ, п.1 ч. 3 ст. 84 о направлении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.
6. Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
7. Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей»;
8. Приказами Министерства спорта Российской Федерации: от 27.12.2013 №1125«Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Учебная литература

1. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ и школ высшего мастерства «Ушу» (олимпийская версия таолу), Квашук П.В. – зам.директора по НИР Всероссийского научно-исследовательского института по физической культуре, Сочи «Феникс». 2002
2. Программа «Рукопашный бой», Москва «Советский спорт» 2004г.
3. С.Иванов, Т.Касьянов «Основы рукопашного боя», Москва. «ТЕРРА-СПОРТ», 1998г.
4. Г.Панченко «История боевых искусств. Россия и её соседи», Москва «АИСТ», 1997г.

5. А. Иванов «Кикбоксинг». Киев «Перун», 1995г.
 6. А. Ретюнских «Русский стиль рукопашного боя», Новосибирск «Весть», 1991
 7. Ренцо, Ройлер Грейси «Бразильское джиу-джитсу», Ростов-на-Дону «Феникс», 2005г.
 8. Дон Миллер «Искусство дзю-дзюцу», Минск «Харвест», 1997г.
 9. С. Иванов_Катанский «Техника рукопашного боя», Москва «ТЕРРА», 1996г
 10. Н.И.Волков, В.И.Олейников «Биологически активные добавки в питании спортсменов», Москва, «Спортакадемпресс», 2007г.
 11. Реицо и Ройлер Грейси «Бразильское джиу-джитсу: теория и техника», Ростов-на-Дону «Феникс», 2005г.
 12. Пэт Харрингтон «Дзюдо», Москва «Фаир-Пресс». 2004г.
- Перечень Интернет-ресурсов:*
1. <http://www.wushu-russ.ru>
 2. <http://www.wingchun.ru>
 3. <http://www.kungfu.msk.ru>
 4. <http://www.wushu.com.ru>