

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Согласовано
на заседании педагогического совета
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
Протокол № 21 от 20.05.2024

Утверждено
приказом
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
№ 967 от 24.06.2024

**Дополнительная общеразвивающая
программа в области физической культуры и
спорта на спортивно-оздоровительном этапе
по виду спорта «Ушу»**

Разработчики	Тренер-преподаватель Морковкин А.Б.
Срок реализации программы	1 год
Минимальный возраст зачисления	4 года
Этап	спортивно-оздоровительный

г. Нижневартовск, 2024 год

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	4
1.1. Комплектование групп, режим работы.....	4
1.2. Критерии отбора	4
1.3. Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц обучающихся и количество детей в группе	4
1.4. Общие требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	5
1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки	6
III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.....	7
3.1. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (в часах)	7
3.2. Программный материал	8
3.2.1. Теоретическая подготовка	8
3.2.2. Практическая подготовка.....	8
IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	10
V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	12
VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	13
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	13

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Ушу» (далее - программа) разработана для муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - Учреждение), в соответствии с Федеральными законами № 273-ФЗ от 29.12.201 «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями), №329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями), №127-ФЗ от 30.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ № 999 от 30.10.2015 г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями), Уставом Учреждения, и другими нормативно-правовыми актами.

Ушу является современным видом спорта, развившимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приёмы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения.

Ушу является сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм обучающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов обучающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, развивает координацию, чувство равновесия, даёт необходимые навыки самообороны.

Важной положительной чертой является и то, что занятия ушу не требуют специального инвентаря и оборудования, и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

1.1. Цель программы

Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий ушу.

1.2. Задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.1. Комплектование групп, режим работы

Комплектование группы осуществляется среди всех желающих заниматься ушу. Минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительную группу: **4 года**.

Продолжительность занятия - не менее 60 минут.

Модель расписания учебно-тренировочного занятия

Таблица 1

Короткий перерыв от 15 до 40 мин	Практическая часть от 45 до 20 мин	Практическая часть от 45 до 20 мин	Короткий перерыв от 15 до 40 мин
-------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

Договор об оказании образовательных услуг по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта между участниками учебно-тренировочного процесса заключается на 1 год.

Расписание занятий составляется инструктором-методистом Учреждения по представлению заявления тренера-преподавателя по ушу, согласовывается заместителем директора по спортивной работе и утверждается директором учреждения.

Основными формами работы являются: групповые занятия.

Форма обучения, применяющиеся при реализации программы: очная

1.2. Критерии отбора

В группу зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинское заключение, по установленной форме).

1.3. Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц обучающихся и количество детей в группе

Таблица 2

Этап подготовки	Продолжительность этапа	Возраст для зачисления (лет)	Количественный состав рекомендуемый (чел.)		Объем учебно-тренировочной нагрузки		
		Минимальный	Минимальный	Максимальный	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Общее кол-во часов
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	4	10	30	4,5	3	216

1.4. Общие требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Для предотвращения травм в группе на учебно-тренировочных занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма обучающихся к учебно-тренировочному процессу;

- соблюдать последовательность в учебно-тренировочных занятиях;

- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья обучающихся;

- учитывать возрастные и половые особенности обучающихся;

- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;

- следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра;

- применять приемы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке;

- правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;

- следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой обучающихся.

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий.

Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;

- занимаются только в присутствии тренера-преподавателя;

- соблюдение правил личной гигиены.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам.

Частыми причинами травм являются чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или учебно-тренировочному занятию; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в учебно-тренировочное занятие упражнений, к которым обучающийся не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения.

На учебно-тренировочных занятиях также применяется профессиональная страховка и помощь как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Техника падений должна быть изучена, чтобы избежать падений при случайных или вынужденных падениях. В основе техники падений лежит умение «группироваться» в нужный момент, что обеспечивается

специальной координацией тела. В основе самостраховки лежит умение принять такое положение тела, при котором в момент падения уменьшается опасность удариться спиной или головой о поверхность падения, уменьшить силу удара о поверхность. При падении нельзя расслабляться, падать на локоть и выставлять кисти прямых рук для упора.

Навыки самостраховки приобретаются в процессе выполнения специальных упражнений, которые должны включаться в подготовительную часть учебно-тренировочных занятий. Способы самостраховки изучаются по принципу от простого к сложному.

Страховка – готовность тренера-преподавателя при неудачном выполнении упражнений (технических элементов) предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер-преподаватель исполнителя не касается.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. Помощь направлена на быстрейшее освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.

Проводка – способ, при котором обучающегося поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части.

Поддержка – наиболее часто применяется на приземлениях, при ловле, бросках, перебросках и т.д.

Самостраховка – умение обучающегося самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму. Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты:

В результате обучения по общеразвивающей программе, обучающие должны знать:

- основные понятия, термины выбранного вида спорта
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития Ушу
- правила соревнований по Ушу
- правила безопасности при занятиях спортом

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- выполнять упражнения общефизической подготовки,
- выполнять тренировочный режим (разогрев, разминка, основная нагрузка, растяжка)

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности у обучающихся.

Способы проверки:

- открытые занятия;
- тестирование двигательных способностей, методом выполнения упражнений - основных базовых элементов ушу.

III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Годовой план разрабатывается из расчета 48 недель учебно-тренировочных занятий в условиях учреждения.

Годовой план является примерным, он может дополняться и изменяться в соответствии с местными условиями и контингентом обучающихся. Планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях изучаются вопросы по анатомии, физиологии, психологии, воспитанию, гигиене, методике обучения учебно-тренировочных занятий, и другим темам в соответствии с учебно-тренировочным планом спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе. Практические занятия проводятся по общей физической и специальной физической подготовке, по изучению и совершенствованию базовых элементов ушу.

3.1. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (в часах)

Таблица 2

Содержание	часы	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	10	1,5	1	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1
Общая физическая подготовка	100	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9
Специально-физическая подготовка	64	5	6	6	6	5	6	7	5	5	8	5
Техническая подготовка	42	4	4	4	4	4	4	4	6	4	0	4
ВСЕГО	216	19,5	20	20	20	19	19,5	20,5	21	18,5	19	19

3.2. Программный материал

3.2.1. Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится план теоретической подготовки учащихся спортивно – оздоровительного этапа который содержит минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения спортивно-оздоровительного этапа.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей.
2. Краткий обзор развития ушу в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники и методики обучения ушу.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

3.2.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие гибкости - жоугун:

1. Развитие гибкости плечевого пояса
2. Развитие гибкости тазобедренного сустава
3. Развитие гибкости поясничного отдела позвоночника
4. Развитие гибкости грудного отдела позвоночника
5. Развитие гибкости запястий
6. Развитие подвижности голеностопа.

Строевые и порядковые упражнения. Общие понятия о строевых упражнениях и командах, действия в строю, на месте и в движении, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя перемена направления движения , остановка во время движения .

Ходьба. Обычная, спиной вперед , боком , на носках и т.д.

Бег на различные дистанции (кросс, бег с ускорением), бег со сменой направления.

Прыжки (в длину и в высоту с места и с разбега)

Метание (теннисного мяча, набивного мяча, снизу и из-за головы)

Упражнения без предметов

- упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения , сгибание и разгибание рук в упоре лежа);

- упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений);

- упражнения для ног (в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге ; маховые движения ногами);

Игровые имитационные упражнения: "Змея" (качества - гибкость, пластичность); "Тигр" (сила, резкость, точность); "Обезьяна" (подвижность, ловкость); "Медведь" (устойчивость, цельность); "Журавль" (равновесия, легкость); "Птичий двор" - имитация движений домашних животных (утка, гусь, индюк, петух, свинья, собака и др.), качества - творчество, коммуникативность; "Орел" (равновесие, точность); "Дракон" (подвижность, гибкость, координация); "Ласточка" (скорость, точность); "Крокодил" (цельность, точность, скорость); "Ястреб" (скорость); "Петух" (устойчивость, точность); "Подводный мир" (пластичность, скорость, внимательность); "Веселый цирк" (внимательность, точность, творчество).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Изучение комплексов чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань (шилюши чанцюань); 20 форм чанцюань (эршиши чанцюань).

Тактико-техническая подготовка (ТТП):

Основные базовые элементы ушу

1) основные положения кисти (цзибэнь ш оусин)

- Чжан - ладонь ;

- Цюань - кулак ;

- Гоушоу - «крюк» пальцы кисти руки собраны в « щепоть»

2) Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа)

- Пинчунцюань - прямой удар кулаком ;

- Туйчжан - удар ладонью ;

- Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону ;

- Цзацюань - удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз .

3) Основные виды позиций (цзибэнь бусин)

- 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 »;

4) Основные виды перемещений (цзибэнь буфа)

- Шанбу - шаг вперед;
- Туйбу - шаг назад;
- Чабу - позиция зашага;
- Гайбу — отшагивание ;

5) Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)

- Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед - вверх;
- Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу;
- Цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой;
- Хоуляотуй - удар назад выпрямленной ногой;
- Даньтуй - удар ногой вперед разгибом - Дэнтуй - удар ногой вперед с толчком пяткой.

Медитативно-дыхательные упражнения.

- Бадуань - цзинь ("шелковый путь");
- Даоинь ("игры пяти зверей").

Акробатика.

- Стойки (руках, с поворотом на 90°, 180°, 360°);
- Мост из положения лежа, стоя.

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность и конкретные, четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание. Выбор методов и средств обучения, воспитания и способов организации обучающихся на каждом занятии связан, как правило, с решением триединой задачи: развитие, оздоровление и воспитание.

Поскольку тренировка и воспитание составляют единый педагогический процесс, то для тренера-преподавателя целью является не только достижение результатов, а так же воспитание моральных качеств . Каждый педагог хочет видеть своего обучающегося физически здоровым, духовно богатым и морально чистым. Успех зависит от педагогического мастерства тренера-преподавателя, его целеустремленности, твердости убеждений. Обучающийся же должен прежде всего осмыслить изучаемое, ясно представить себе, на чем основан данный прием или тактический маневр, понять его значение в схватке и боевой обстановке, приспособить технику приёмов к своим индивидуальным особенностям.

Наглядность обучения позволяет быстрее и точнее получить представление об ударах, защите, приемах и тем самым облегчить их правильное воспроизведение.

Немаловажную роль в воспитании активности имеют задания, требующие самостоятельной работы. Они развивают самостоятельный подход к занятиям. Тренер-преподаватель должен следить, чтобы, изучаемый материал усваивался прочно. Прочные навыки приобретаются многократным повторением.

Воспитание воли может идти параллельно со шлифовкой техники и развитием определенных физических качеств - силы, выносливости, смелости решительности, ловкости.

Каждое занятие - это звено системы занятий, проводимых педагогом в: определенной последовательности и направленной на освоение учебного материала конкретных тем. Эти темы должны быть согласованы между собой. Кроме того, должны быть определены объем учебного материала, степень постепенного повышения нагрузок при развитии двигательных способностей с учетом переносимости их обучающимися.

Важнейшее требование современного занятия - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода. То есть необходимо учитывать состояние здоровья обучающегося, физическое развитие, двигательную подготовку, особенностей развития психических свойств и качеств, а также соблюдения гигиенических норм.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной, которые имеют свои специфические задачи и соответствующее содержание. Вводная часть обеспечивает постепенное включение организма занимающегося в основную деятельность. Основная часть - самая большая по объему и значимости, способствует поддержанию уровня работоспособности в соответствии с поставленными задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма для последующих занятий или отдыха.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Постановка задач на занятие, создание благоприятного эмоционального настроения. В эту часть рекомендуется включать медитативно - дыхательную гимнастику и психотренинг для подготовки сознания и дыхательной системы к предстоящей тренировке. А также разминка, которая включает общие и специальные физические упражнения для подготовки костно-мышечного аппарата к работе в основной части.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. В ней предусмотрены ознакомление, изучение и совершенствование упражнений по Ушу, а также развитие физических и морально - волевых качеств личности.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Она включает медитативно-дыхательную гимнастику, психотренинг, подведение итогов и задание на дом.

Каждое занятие требует специальной организации обучающихся. Кроме того, необходимо наиболее рационально расположить спортивное

оборудование, которое готовится заранее в зависимости от поставленных задач на занятия. Достаточная плотность занятий - это показатель высокой двигательной активности обучающихся. Однако, переход от одного вида движений к другому, повторяемость упражнений не должны влиять на их качество. Усвоение и закрепление программного материала зависит от возрастных особенностей и возможностей каждого обучающегося.

При проведении тренировочных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации - фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный. Таким образом, использование различных способов организации учащихся на занятиях Ушу зависит от поставленных задач, конкретных условий и физической подготовленности занимающихся.

V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

С первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, усиливать положительное воздействие физической культуры и спорта.

Перед тренером-преподавателем стоит задача: привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. На занятии обязательно отмечается хоть раз работа каждого обучающегося и всей группы в целом.

Формирование мотивации к занятиям происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между трудом, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом результатов. Знания основ теории и методики занятий, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают занятия более понятными, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренер-преподаватель стимулирует проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселяет веру в большие возможности каждого обучающегося. Каждый обучающийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал;
- Спортивный инвентарь и оборудование для занятий спортивными единоборствами;
- Дидактический материал: наглядный материал, справочники, энциклопедии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Перечень информационного обеспечения:

1. Г.Н. Музруков. Основы ушу. - М.: изд. «Городец», 2006 г
2. Маринов М., Елин Д. Ушу - путь обретения здоровья. - Феникс, 2009 г
3. С.Н. Нескородев. Вин Чунь. Техника работы на манекене. - изд. СПДФЛ Дудукчан И.М., 2011 г
4. Ю.Г. Рогань. Тунбэй цюань. Принципы и основы. - изд. Вэнь У, 2007 г

Интернет ресурсы

Официальный сайт Учреждения <http://www.olimpia-nv.ru>

Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.
2. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
3. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.