



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЕРВОМАЙСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ПДОШ
Р.М.Курбанов
« _____ » 20 ____ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПО УШУ-САНЬДА

Возраст детей 7-17 лет
Срок реализации 11 лет

с.Первомайское
2019г.

Содержание:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	7
1.1. Учебный план подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий.....	7
1.2. Теоретический план многолетней подготовки.....	8
1.3. Контрольно-переводные нормативы.....	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10
2.1. Программный материал занятий.....	10
2.2. Воспитательная работа.....	22
2.3. Восстановительные мероприятия.....	23
2.3. Инструкторская и судейская практика.....	24
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	26
3.2. Организационно-методические указания по организации и проведению тренировки.....	26
3.3. Материально-технические условия.....	29
Терминология ушу	30
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для ДЮСШ и спортивных клубов и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного процесса для вида спорта Ушу.

Программа составлена на основе модифицированной образовательной программы физического воспитания по ушу, утвержденной директором региональной общественной организации «Спортивная Федерация ушу города Санкт-Петербурга», директором региональной общественной молодежной спортивной организации «Федерация ушу Московской области», исполнительным директором РОСО «Федерации ушу Мурманской области».

Программа охватывает весь комплекс параметров подготовки юных спортсменов и рассчитана на 11 лет обучения начиная со спортивно-оздоровительных групп и заканчивая учебно-тренировочными группами.

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.

Адаптированная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов и предназначена для использования тренерами-преподавателями, специалистами и руководителями учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и рекомендуется для занятий с детьми от 7 до 17 лет.

Данная программа адаптирована под реальные условия муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей детско-юношеской спортивной школы с.Первомайское.

Цель и задачи программы

Цель – многолетняя подготовка спортивных резервов в детско-юношеских спортивных школах, подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
2. Содействие гармоничному физическому развитию, и укреплению здоровья;
3. Подготовка спортсменов высокой квалификации;
4. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей.

Условия реализации программы

Программа занятий рассчитана на 11 лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

В настоящей программе выделено 3 этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный (СО). На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача;
- этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача;
- учебно-тренировочный (УТ). Группы УТ формируются на конкурсной основе учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, выполнивших контрольные нормативы по

общефизической и специальной подготовке, а также спортсмены, выполнившие III юношеский разряд.

Основной **формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Начало учебного года в ДЮСШ – 1 сентября; окончание – 31 августа.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Нормативы режима учебно-тренировочной работы и наполняемость групп

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объем уч. тр. работы (час/неделю)	Минимальная наполняемость учебных групп (человек)
Учебно-тренировочный	1	12	12
	2	14	12
	3	16	10
	4	18	8
	5	18	6
Начальной подготовки	До года	6	15
	Свыше года	9	14
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	15

Общий годовой и максимальный объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными выше режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки может быть сокращен не более

чем на 25%.

В зависимости от возможности использования арендуемых спортсооружений в каждом учебном году, объем учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочных группах может быть уменьшен, но не более чем на 3 часа в неделю.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Раздел под-ки	Этапы подготовки							
	СО	НП		УТ				
	Весь период обучения	Год обучения						
До года		Свыше года	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
ОФП	60	60	55	45	45	30	30	30
СФП	30	20	20	25	25	30	30	30
Тех-Так	10	20	25	30	30	40	40	40

Направленность программы

Разработанная адаптированная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для ушу и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
6. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты

СОГ

Всестороннее гармоничное развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; трудолюбие; стойкий интереса к занятиям ушу.

ГНЦ, УТГ

Помимо ожидаемых результатов СО этапа (см. выше): высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической и тактической

подготовленности; прочное овладение техническим-тактическим арсеналом действий; овладение морально-волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов:
 - педагогического наблюдения;
 - опроса;
 - приема нормативов;
 - врачебного метода.
- Открытые занятия.
- Соревнования.

1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1.1.Учебный план подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ	ГНП		УТГ				
		Весь период	До года	Свыше года	– 1	– 2	– 3	– 4	– 5
1.	Теоретическая подготовка	6	6	6	22	22	24	24	24
2.	Общая физическая подготовка	180	180	251	260	280	245	265	265
3.	Специальная физическая подготовка	77	70	90	148	184	235	265	265
4.	Технико-тактическая подготовка	45	52	115	172	220	300	350	350
5.	Контрольные соревнования	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий							
6.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	8	10	10	10
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	2	4	4
8.	Медицинское обследование	В течение всего периода обучения							
9.	Контрольно-переводные испытания	4	4	6	14	14	16	18	18
10.	Психологическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе							
Общее количество часов		312	312	468	624	728	832	936	936

1.2. Теоретический план многолетней подготовки

№ п/п	Содержание занятий	СОГ	ГНП		УТГ				
		Весь период	До года	Свыше года	– 1	– 2	– 3	– 4	– 5
1.	Правила поведения и т/б на занятии. Поведение на улице во время движения к месту занятия.	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Правила обращения со спортивным инвентарем.	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным занятием.	2	2	2	2	2	2	2	2
4.	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений.	1	1	1	5	5	6	6	6
5.	Основные способы техники выполнения изучаемых физических упражнений	1	1	1	6	6	8	8	8
6.	Понятие переутомления, перенапряженности организма	-	-	-	3	3	2	2	2
8.	Цели и задачи на спортивный сезон	-	-	-	2	2	2	2	2
9.	Правила соревнований по ушу. Критерии оценок в спортивных поединках	-	-	-	2	2	2	2	2
<i>Общее количество часов</i>		6	6	6	22	22	24	24	24

1.3. Контрольно-переводные нормативы*

Группа Норматив	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	Сгибание туловища к ногам за 30 сек (кол-во раз)	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Хлопки в ладоши из и.п. упор лёжа (кол-во раз)	Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)	Наклон вперёд стоя на гимнастической скамье (см)	Участие в соревнованиях
	ОФП				СФП			
ГНП-1	–	15	9,8	6	–	–	–	–
ГНП-2	–	18	9,1	10	–	–	–	–
ГНП-3	–	20	8,8	13	–	–	–	2
УТГ-1	6	22	8,6	19	10	60	7	4
УТГ-2	8	24	8,5	25	14	70	9	6
УТГ-3	11	26	8,3	30	15	70	11	6
УТГ-4	12	28	8,3	30	17	80	12	6
УТГ-5	13	30	8,0	35	20	90	14	8

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

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Программный материал занятий

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Вводное занятие. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность. Порядок, расписание, направленность и содержание работы групп. Сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма обучающихся. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебном занятии и с обслуживающим персоналом.
2. Правила обращения со спортивным инвентарем. Подготовка инвентаря к работе, уборка зала. Гигиенические требования к одежде и обуви учащихся. Личная гигиена при занятиях физической культурой, значение закаливания для профилактики заболеваний, основные виды закаливания.
3. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным занятием. Последствия отсутствия разминки в начале учебно-тренировочного занятия. Техника выполнения элементарных упражнений для подготовки организма к работе.
4. Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведение закаливающих процедур, режим дня и двигательный режим. Типичные ошибки при освоении техники.
5. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные приемы и передвижения в соревновательных поединках. Стойка спортсмена. Типичные ошибки при освоении основных технических элементов. 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. Понятие переутомления, перенапряжения организма. Способы восстановления организма.
7. Цели и задачи на спортивный сезон. Значение планирования тренировочного процесса. Последствия неправильного планирования и организации учебно-тренировочного занятия.
8. Правила соревнований. Значение спортивных соревнований, виды соревнований, организация и проведение соревнований, спортивная форма для соревнований, определение победителей на соревнованиях. Задача спортивных соревнований. Подготовка к соревнованиям и поведение во время их прохождения. Экипировка спортсменов. Критерии оценок в спортивных поединках.

Спортивно-оздоровительная группа, группы начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность:

1. Укрепление здоровья;
2. Привитие интереса к занятиям ушу;
3. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе применения упражнений из различных видов спорта,
4. Подвижных и спортивных игр;
5. Овладение основами техники ушу;
6. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

• Общая физическая подготовка

1. 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.
2. 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).
3. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, змейкой, противходом.
4. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов:
 - упражнения без предметов:
 - для рук: поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, 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, поднимание согнутых ног из положения, лёжа на спине, из положения, лёжа на спине, переход в положение сидя, поднимание туловища из положения лёжа на животе, ноги удерживаются партнёром.

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

- Специальная физическая подготовка

1. «Круговая» работа с противниками;
2. Работа с отягощениями;
3. Работа с борцовским «чучелом»;
4. Отжимание на пальцах, запястьях, кулаках;
5. Упражнения со снарядами;
6. Работа с набивным мячом.
7. Гимнастический комплекс упражнений.

- Технико-тактическая подготовка

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.

САНЬШОУ

1. Страховка при падениях, группировка.
2. Основная стойка, передвижения в стойке.
3. Ударная техника рук: прямой удар, боковой удар.
4. Ударная техника ног: прямой удар ногой, круговой удар, боковой удар.
5. Броски: задняя подножка, передняя подножка, бросок рывком за две ноги, бросок рывком за одну ногу, бросок через бедро, плечо, спину.

УТГ 1-2 года обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. Укрепление здоровья;
2. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
3. Углубленное изучение основных элементов техники каратэ;
4. Приобретение соревновательного опыта.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой ушу и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки направленные на развитие специальной выносливости спортсмена. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- Общая физическая подготовка

1. Кроссовая подготовка;
2. Бег и беговые упражнения с отягощением;
3. Спортивные игры;
4. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и собственно силовых способностей).

- Специальная физическая подготовка

ТАОЛУ

1. Комплексы чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань; 20 форм чанцюань.
2. Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях, с различной интенсивностью.

САНЬШОУ

1. Имитация ударной и бросковой техники из различных исходных положений и с различной интенсивностью.
2. Упражнения со скакалкой.
3. Упражнения с мешком, с боксерской грушей.
4. Упражнения с настенной подушкой.
5. Упражнения с мячом на резинках (пинчбол).
6. Упражнения с боксерскими лапами.
7. Упражнения с борцовским чучелом.
8. Упражнения с различными отягощениями.
9. Игры силовой направленности (регби, регбол и т.п.)

- Технико-тактическая подготовка

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.

УШУ-САНЬШОУ

1. Перемещения в боевой стойке (шаг, скачок, челнок)
2. Ударная техника рук.

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

3. 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.

4. 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.

УТГ 3-5 года обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. Совершенствование базовой техники ушу;
2. Воспитание специальных физических качеств;
3. Повышение функциональной подготовленности;
4. Накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В спортивно-боевых единоборствах доминирующее место занимают упражнения с партнером переменной интенсивности и различной тематической направленности (отработка комбинаций, условные спарринги и т.п.). На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе боя.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Общая физическая подготовка

1. Бег и беговые упражнения с отягощением;
2. Спортивные игры;
3. Силовые упражнения с тренажерами.
4. Комплексы общеразвивающих упражнений (со снарядами, на месте, в движении, индивидуально, с партнером, группе) направленных на совершенствование физических качеств.

- Специальная физическая подготовка

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.

САНЬШОУ

1. Имитация ударной техники в различных вариантах.
2. 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.
3. 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.
4. Условный бой с партнером. Скоростно-силовые игры, полосы препятствий.

- Технико-тактическая подготовка

ТАОЛУ

1. 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; Лоуцшоу – 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 вперед; Динчжоу – удар в сторону острием локтя; Паньчжоу – круговой удар локтем; Лигэ – блокирующее движение предплечьем внутрь; Вайгэ - блокирующее движение предплечьем наружу;
2. Основные виды позиций: Дулибу – позиция на одной ноге; Цзопаньбу – скрученная позиция сидя; Хэнданбу – поперечная позиция гунбу; Себу – скрученная позиция; Гаосюйбу – высокая позиция «пустой шаг».

3. Основные виды перемещений: Табу – «шаг с подбивом»; Цзибу – «шаг с хлопком»; Цзунбу – «шаг – полёт»; Юэбу – «шаг – прыжок»; Синбу – «скользящий шаг».
4. 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 цяньсаотуй – передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом.
5. 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.
6. 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.
7. Основные равновесия: Яньши пинхэн – равновесие «ласточка»; Тиси пинхэн – равновесие с поднятым коленом; Паньтуй пинхэн – равновесие с согнутой опорной ногой.

САНЬШОУ

1. Ударная техника рук:
 - связки ударов в различных сочетаниях;
 - опережающие удары;
 - ответные удары;
 - удары в прыжке.

2. Ударная техника ног:

- круговой удар в прыжке;
- подставки ногами;
- опережающие удары;
- удар ногой сверху;
- обратный круговой удар.

3. Техника борьбы:

- обвивы ног;
- зацепы ног;
- подсады бедра;
- броски через голову;
- перевороты партнёра;
- комбинации бросков.

2.2. Воспитательная работа

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.

2.3. Восстановительные мероприятия

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

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. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

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

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 школе широко используются различные виды ручного массажа, сауна (для УТГ). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение 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.

2.3. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе учебно-тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения

строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на этапе УТ необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнованиях в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3.1. Организационно-методические указания по организации и проведению тренировки

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

Теоретические 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 ушу 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.

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 - 15-17 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.

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

Тренер, в настоящее время, это специалист, имеющий четкое понятие об особенностях движений спортсменов различных видов спорта, а это предполагает использование в тренировочном процессе тренажеров и приспособлений из других видов спорта, валидных для ушу. 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 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 избежать получения психических травм.

3.2. Материально-технические условия

Для плодотворных тренировок по ушу, нацеленных на достижение высоких результатов необходимо:

1. Гимнастические маты.
2. Боксерские груши, перчатки.
3. Защитные шлемы, жилеты.
4. Накладки на голень.
5. Манекен.

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 суйбу – высокая позиция «пустого шага»). Овладение терминологией ушу обязательно не только для тренеров, но и для спортсменов, поэтому, начиная с групп начальной подготовки необходимо вводить определённое количество терминов в контрольные нормативы, выносимые на промежуточные экзамены и зачёты.

1. Общие термины:

- шан – верх
- ся – низ

- куай – быстро
- мань – медленно
- кай – открывать, разворачивать
- хэ- закрывать, сворачивать
- сюнлянь – тренировка
- лянь – тренировать
- сюэ – изучать
- юн – использовать
- цзычжань – естественно
- хуси – дышать
- таолу – комплекс упражнений
- гуйдин – регламентированный
- цзысюань – вольный
- дуань – часть
- сяоцзу – комбинация движений
- бань – половина
- цюань – полный
- жоугун - упражнения для развития гибкости
- бу – часть
- тинчжи – закончить
- цзяолянь – тренер
- цайпань – судья
- ши – форма
- юбэй – готовиться
- фэндуань – по частям
- баньтао – пло – комплекса

- чжэньтао – комплекс целиком
- чаотао – полтора комплекса
- ушу дитань – ковёр для занятий ушу
- суду – скорость
- цзецзоу – ритм
- гао – высокий
- ди – низкий
- пин – горизонтальный
- ли – вертикальный

2. Термины, обозначающие движения:

- бай – маховое широкоамплитудное движение
- ти – удары ногами
- чун – прямые удары кулаком
- ча – «короткие» удары напряжёнными пальцами ладони
- чуань – удары напряжёнными пальцами вперёд
- чуай – «толкающие» удары ногами
- цзи – бить
- туй – толкать
- тяо – прыгать
- фань – переворачиваться
- чжуань – проворачиваться
- шуай – падать, бросать, обрушивать
- де – падать
- чжань – стоять
- во – лежать
- цзо – сидеть
- вань – сгибать

- цюйфу – гнуть
- шэньчжи – выпрямлять
- цзинь – сжимать, напрягать
- сун – расслаблять
- кайши – начинать
- тин – останавливаться
- дун – двигаться
- бу – шаг
- да – наносить удар

3. Термины, обозначающие части тела:

- шоу – кисть руки
- цюань – кисть руки сжатая в кулак
- чжан – ладонь
- гоу – «крюк» - пальцы кисти руки собраны в «щёпоть»
- чжи – палец руки
- би – предплечье
- чжоу – локоть
- цзянь – плечо
- тоу – голова
- бо – шея
- яо – поясница
- бэй – спина
- сюн – грудь
- фу – живот
- кау – бедро
- си – колено
- туй – нога

- цзяо – стопа
- янь – глаз
- коу – рот

4. Названия групп движений:

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

Использованная литература:

1. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288с.
2. Дидур М.Д., Потапчук А.А., Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений, СПб.: Речь, 2001.- 166с.
3. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, - СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
4. Мазуревич В.И., Истоки здоровья школьников на Крайнем Севере – Мурманск: Областной научно-методический центр системы образования, 1994.- 196с.
5. Музруков Г.Н., «Основы ушу». Учебник для спортивных школ, - М: Независимое издательство «Пик», 2001.- 623с.
6. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240с.
7. Чувалов Е.В., «Ушу». Учебная программа по ушу – таолу для спортивных школ, Сочи: «Феникс», 2002.-40с.
8. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г., «Физическое воспитание»,- М: Высшая школа, 1984.- 98с.
9. Фёдоров А.И., Шарманова С.Б.,Здоровье и поведение школьников: Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической

активности и образа жизни школьников.- Челябинск: Урал ГАФК,
ЧГНОЦ УрО РАО, 2004.-88 с.

10. Модифицированная образовательная программа
физического воспитания по ушу. – п. Ревда ,
2011 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067756

Владелец Курбанов Рамазан Магомедович

Действителен с 14.03.2023 по 13.03.2024