

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова»

Программа рассмотрена и  
рекомендована к применению  
Педагогическим советом  
МАУ ДО ДЮСШ  
17.04.2023



Утверждаю

И.О. директора МАУ ДО ДЮСШ

*К.Г. Крестьянинова*

26.06.2023

# УШУ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей и подростков в возрасте 9-11 лет  
(стартовый уровень)  
на 2023-2024 учебный год

Составители:

Мирошник С.В. – тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ

Осянина Е.И. – инструктор-методист МАУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 2 года

В редакции 2023 года

г. Полярный

## Содержание

Пояснительная записка	3
План учебно-тренировочных занятий	6
Программный материал.	7
Теоретическая подготовка	7
Практическая подготовка	7
Методика тестирования физических качеств	9
Организационно-методические указания	10
Восстановительные мероприятия	12
Воспитательная работа	12
Материально-техническое оснащение	13
Литература	14
Приложения	15

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями, утвержденными приказом Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533); Письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Распоряжением Правительства Мурманской области №157-ПП от 03 июля 2019 г. "О концепции внедрения целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей Мурманской области"; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Форма реализации программы: очная.

Язык образования: русский.

Уровень сложности: стартовый.

Сроки реализации/объем: 2 года.

Адресат программы: дети 9-11 лет.

Программа спортивно-оздоровительной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами вида спорта.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса, начинающего ушуиста. В ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в ушу.

Актуальность программы: направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное развитие воспитанников, а также в связи с возросшей популярностью вида спорта.

Отличительная особенность в социальной направленности. Предоставляет возможность детям, достигшим возраста зачисления, но не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям избранным видом спорта, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Предлагаемая программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми и подростками с учетом возрастных психофизиологических и индивидуальных особенностей школьников.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством избранного вида спорта. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечение духовно-нравственного, патриотического воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональная ориентация обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству РФ, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе подготовки юных спортсменов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Основополагающие принципы:

Системность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), зачисленные в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в МАУ ДО ДЮСШ.

Годовой план рассчитан на 39 недель обучения. Продолжительность одного занятия не более двух академических часов.

Учитывая негативное влияние условий Крайнего Севера на спортивный результат при подготовке спортсменов в условиях Крайнего Севера (короткий (длинный) световой день,

недостаток кислорода и витаминов, воздействие резких перепадов атмосферного давления и пр.) внесены изменения в контрольные нормативы.

### Режим учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальное кол-во учащихся в группе, чел.	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Максимальный объем часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный этап	1	15	18-20	6	Прирост показателей по ОФП и СФП
	2	12		6	

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций)
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- диагностика и медицинский контроль

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

1 год обучения (1 модуль).

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

3. Прирост показателей по ОФП и СФП.

2 год обучения (2 модуль).

1. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

2. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

3. Прирост показателей по ОФП и СФП.

4. Владение основами техники и тактики спортивной подготовки.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативы по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учетом возрастных особенностей обучающихся.

### План учебно-тренировочных занятий на 39 недель

№	Разделы подготовки	Год обучения	
<i>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>		<b>1</b>	<b>2</b>
1	Физическая культура и спорт в РФ. Развитие вида спорта в РФ.	1	-
2	Влияние занятий спортом на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим.	1	1
3	Техника безопасности и профилактика травматизма.	1	1
4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1	1
5	Основы техники и тактики спортивной подготовки.	1	1
6	Основы методики обучения и тренировки.	1	
7	Планирование, организация, проведение, правила соревнований.	-	1
8	Просмотр и анализ соревнований. Установки перед соревнованиями.	-	1
	Итого:	<b>6</b>	<b>6</b>
<i>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>			
1	Общая физическая подготовка	86	81
2	Специальная физическая подготовка	67	69
3	Технико-тактическая подготовка	63	66
5	Соревновательная практика /контрольные тестирования	4	4
6	Восстановительные мероприятия	4	4
8	Врачебный и медицинский контроль	4	4
	Итого:	<b>228</b>	<b>228</b>
	Общее количество часов:	<b>234</b>	<b>234</b>

## **Программный материал**

### **Теоретическая подготовка**

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Развитие ушу в России.

Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

**Тема 2.** Влияние занятий спортом на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим.

**Тема 3.** Техника безопасности. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания. Виды закаливания. Профилактика спортивного травматизма. Первая доврачебная помощь при травмах.

Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). Мониторинг здоровья (рост, масса тела, динамическая и статическая сила рук). Гигиенические требования к обучающимся. Понятия о гигиене и санитарии. Понятия о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Уход за телом, полостью рта, зубами. Режим дня. Профилактика вредных привычек.

**Тема 4.** Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

**Тема 5.** Основы техники и тактики спортивной подготовки.

Основы техники игры. Основные технико-тактические приемы игры. Средства и методы спортивной тренировки. Анализ техники изучаемых приемов игры. Сочетание технических и тактических приемов.

**Тема 6.** Основы методики обучения и тренировки.

**Тема 7.** Спортивные соревнования. Организация и проведение спортивных соревнований. Положение о проведении соревнований. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья, судьи на площадке, секретарь и помощник секретаря, секундометрист, судья-информатор, оператор 24 секунд.

**Тема 8.** Просмотр и анализ соревнований. Установки перед соревнованиями.

### ***Практическая подготовка***

#### **Общая физическая подготовка**

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, противходом.

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 ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, различные прыжки.

### **Специальная физическая подготовка.**

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

### **Техническая и тактическая подготовка.**

#### **1 Таолу.**

Наиболее важными в данном разделе являются средства для развития гибкости (жоугун), поскольку ушу основано на широко амплитудных 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 Саньда.

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.

### Методика тестирования физических качеств

Для тестирования предлагаются два контрольных показателя:

- бег 20 м;
- прыжок в длину с места.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на создание единых условий для всех обучающихся при выполнении упражнений.

1. Бег 20 м с высокого старта, сек.

Оборудование: разметка дистанции 20 м., секундомеры.

Описание теста: бег может проводиться в спортзале акробатики или волейбола. В спортзале акробатики этот норматив принимается босиком или в носках на акробатической дорожке, в спортивном зале – в спортивной обуви (кроссовках). Старт дается отдельно по одному участнику после предварительной разминки. Разрешается две попытки.

Результат: время с точностью до десятой (сотой) доли секунды заносится в протокол.

2. Прыжок в длину с места, см.

Оборудование: рулетка или разметка в сантиметрах прямо на полу.

Описание теста: прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытии, исключая жесткое приземление, в устойчивую остановку для определения точного места постановки пяток. выполняется три попытки.

Результат: итоговым считается лучший из трех результатов.

### Рекомендуемые нормативы по физической подготовке

Рекомендуемые нормативы этапа 1-го года обучения

ОФП			СФП		
Бег на 30 м юноши/девушки	Челночный бег 3x10 м юноши/девушки	Прыжок в длину с места юноши/девушки	Подтягивание на перекладине юноши/девушки	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа юноши/девушки	Непрерывный бег в свободном темпе юноши/девушки
6,4/6,7	12,0/12,2	120/110	Не менее 2р/1р	Не менее 15р/10р	10мин/10мин

Рекомендуемые нормативы этапа 2-го года обучения

ОФП			СФП				
Бег на 30 м юноши/девушки	Челночный бег 3x10 м юноши/девушки	Прыжок в длину с места юноши/девушки	Подтягивание на перекладине юноши/девушки	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа юноши/девушки	Непрерывный бег в свободном темпе	Подъем ног из виса на перекладине в положение "высокий угол" юноши/девушки	Бег на 500 м юноши/девушк и
6,0/6,2	9,9/10,0	130/120	Не менее 2р/1р	Не менее 18р/15р	10мин/ 10мин	Не менее 5р/3р	Не более 1мин 40 с

### Организационно-методические указания

Изучение программного материала по ушу проводится в форме теоретических, методических 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.). Следует также принимать меры для самостоятельного ознакомления 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 спортсменами, 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.

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

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.

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 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 не только каратэ, а это предполагает не только использование в тренировочном процессе, имеющихся в каратэ 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 неподготовленным спортсменам в ответственных соревнованиях.

### **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. 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.

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.) и др. 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.

### **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

***Воспитательные средства:***

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

***Основные воспитательные мероприятия:***

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на ковре и вне него. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в ушу (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать бойцов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

**Материально-техническая база**

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» учреждение (МАУ ДО ДЮСШ) определяет нормы материально-технического обеспечения инвентарем исходя из минимальных потребностей для обеспечения учебно-тренировочного процесса среднесписочного количества обучающихся.

**Список инвентаря:**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во	Примечание
1.	Ковер для ушу	шт	1	
2.	Манекен	шт	1	
3.	Мешок боксерский	шт	3	
4.	Напольное покрытие татами	компл	1	
5.	Лапа боксерская	шт	10	

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

## Литература:

1. Гогунев Е.Н., Мартыянов 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.

**Примерный календарный учебный график (график образовательного процесса)**

Срок обучения – 2 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ушу-саньда для начинающих»

	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Сводные данные по бюджету времени, нед.					
	01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09.11	10-16	17-23	24-30	01-07.12	08-14	15-21	22-28	29.12-05.01	06-12	13-19	20-26	27-02.02	31-09	10-16	17-23	24.02-02.03	03-09	10-16	17-23	24-30	31.03-06.04	07-13	14-20	21-27	28.04-04.05	05-11	12-18	19-25	26.05-01.06	02-08	09-15	16-23	23-29	30.06-06.07	07-13	14-20	21-27	28.07-03.08	04-10	11-17	18-24	25-31	Итоговая	Каникулы
1	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	36	3	0	39				
2	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	36	3	0	39								

Т – тренировочный процесс

ИА – итоговая аттестация

К – каникулы

## Терминология 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:

- 1) шан – верх
- 2) ся – низ
- 3) куай – быстро
- 4) мань – медленно
- 5) кай – открывать, разворачивать
- 6) хэ- закрывать, сворачивать
- 7) сюнлянь – тренировка
- 8) лянь – тренировать
- 9) сюэ – изучать
- 10) юн – использовать
- 11) цзычжань – естественно
- 12) хуси – дышать
- 13) таолу – комплекс упражнений
- 14) гуйдин – регламентированный
- 15) цзысюань – вольный
- 16) дуань – часть
- 17) сяоцзу – комбинация движений
- 18) бань – половина
- 19) цюань – полный
- 20) жоугун - упражнения для развития гибкости
- 21) бу – часть
- 22) тинчжи – закончить
- 23) цзяолянь – тренер
- 24) цайпань – судья
- 25) ши – форма
- 26) юбэй – готовиться
- 27) фэндуань – по частям
- 28) баньтао – пло – комплекса
- 29) чжэньтао – комплекс целиком
- 30) чаотао – полтора комплекса
- 31) ушу дитань – ковёр для занятий ушу
- 32) суду – скорость



- 33) цзецзоу – ритм
- 34) гао – высокий
- 35) ди – низкий
- 36) пин – горизонтальный
- 37) ли – вертикальный

2. Термины, обозначающие движения:

- 1) бай – маховое широкоамплитудное движение
- 2) ти – удары ногами
- 3) чун – прямые удары кулаком
- 4) ча – «короткие» удары напряжёнными пальцами ладони
- 5) чуань – удары напряжёнными пальцами вперёд
- 6) чуай – «толкающие» удары ногами
- 7) цзи – бить
- 8) гуй – толкать
- 9) тяо – прыгать
- 10) фань – переворачиваться
- 11) чжуань – проворачиваться
- 12) шуай – падать, бросать, обрушивать
- 13) де – падать
- 14) чжань – стоять
- 15) во – лежать
- 16) цзо – сидеть
- 17) вань – сгибать
- 18) цюйфу – гнуть
- 19) шэньчжи – выпрямлять
- 20) цзинь – сжимать, напрягать
- 21) сун – расслаблять
- 22) кайши – начинать
- 23) тин – останавливаться
- 24) дун – двигаться
- 25) бу – шаг
- 26) да – наносить удар

3. Термины, обозначающие части тела:

- 1) шоу – кисть руки
- 2) цюань – кисть руки сжатая в кулак
- 3) чжан – ладонь
- 4) гоу – «крюк» - пальцы кисти руки собраны в «щёпоть»
- 5) чжи – палец руки
- 6) би – предплечье
- 7) чжоу – локоть
- 8) цзянь – плечо
- 9) тоу – голова
- 10) бо – шея
- 11) яо – поясница
- 12) бэй – спина
- 13) сюн – грудь
- 14) фу – живот
- 15) кау – бедро

- 16) си – колено
- 17) туй – нога
- 18) цзяо – стопа
- 19) янь – глаз
- 20) коу – рот

4. Названия групп движений:

- 1) бусин – позиции
- 2) буфа – передвижения
- 3) шоусин – положения кисть
- 4) шоуфа – движения руками
- 5) цзаньфа – движения рукой, сжатой в кулак
- 6) чжанфа – движения ладонью
- 7) чжоуфа – движения локтем
- 8) яньфа – техника взгляда
- 9) шэньфа – включение корпуса
- 10) туйфа – техника ног
- 11) тяюэфа – техника прыжков
- 12) сяочжуаньсин туйфа – техника подсечек
- 13) чжибайсин туйфа – техника ударов прямой ногой
- 14) шэньцзюйсин туйфа - техника ударов разгибом в колене
- 15) цзисян туйфа – удары с хлопками
- 16) пича туйфа – шпагаты
- 17) пинхэн – равновесия
- 18) дебу гунфань – кувьрки и перевороты.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720984

Владелец Роман Игорь Георгиевич

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025