

**Ушу- саньда**

**Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования**

**«Усемикентская детско – юношеская спортивная школа»**

**с. Усемикент Каякентского района**

УТВЕРЖДАЮ

Директор  МКУ ДО «Усемикентской ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А М Алиев

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ   ПРОГРАММА   по футболу**

**С.Усемикент**

**Содержание:**

1. Пояснительная записка

2. Цели, задачи, средства и методы программы

3. Условия реализации программы

4.Методическая часть

5.Формы внедрения новых образовательных технологий

6. Ожидаемые результаты

7. Учебно-тематическое планирование

8. Теоретический план многолетней подготовки

9. Контрольно-переводные нормативы

10. Содержание программы (ОФП, СФП, ТТП)

 11.Заключение

12.Список использованной литературы

**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, утверждена президентом региональной общественной молодежной спортивной организации «Федерация ушу Московской 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 посредством новейших образовательных технологий.

В процессе реализации программы спортсмены сдают технич.подготовку (дуань, дзи), участвуют в соревнованиях.
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-препода¬вателями, специалистами и руководителями учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и рекомендуется для занятий с детьми от 7 до 18 лет.

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

**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.

Средства тренировки: ОРУ, специальные упражнения и технические элементы; дополнительно: бег, элементы акробатики, упражнения для развития и поддержания гибкости, игры подвижные и спортивные, силовые упражнения и комплексы с использованием тренажеров, собственного веса и веса партнера, свободных отягощений.

Методы: повторный, переменный, круговой, контрольный и соревновательный. Рекомендуется сочетание различных методов (повторно-переменный и т.п.).

 Условия реализации программы

Программа занятий рассчитана на 11 лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 7 до 18 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 5 этапов 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 и имеющие не менее двух выступлений на соревнованиях любого уровня.

·группа спортивного совершенствования (ГСС)  формируется из спортсменов достигших 14 лет и до 23 лет и выполнивших норматив КМС;

·группа высшего спортивного  мастерства (ГВСМ)  формируется  из спортсменов достигших  возраста   16  лет, выполнивших  норматив  МС, являющихся    членами  сборной   Республики  Дагестан

Основной формой учебного процесса являются групповые 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) |
| Спортивно — оздоровительный | Весь период | 6 | 15 (10) |
| Начальной  подготовки | До года | 6 | 15 |
| Свыше  года | 9 | 12 |
|  Учебно — тренировочный | 1 | 12 | 12 |
| 2 | 14 | 10 |
| 3 | 16 | 10 |
| 4 | 18 | 8 |
| Группа спортивного совершенствования  | 1 | 24 | 8 |
| Свыше года | 28 | 6 |
| Группа  высшего  спортивного  мастерства | До окончания спортивной карьеры | 32 | 4 |

**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 возрастно-половыми 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 сто¬рон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактичес¬кой, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и ме-дицинского 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.

Формы внедрения новых образовательных технологий в деятельности следующие:

— организация и проведение всевозможных конкурсов, стимулирующих деятельность воспитанников;
— самопрезентации, показательные выступления, спортивные фестивали и праздники;
— «открытые» занятия и «мастер-классы»;
-использование мультимедиа;
— здоровье сберегающие технологии (это система различных

целенаправленных воздействий на целостный учебно-воспитательный процесс, организуемых для медико-психолого-педагогической профилактики и коррекции негативных психофизиологических, психологических и личностных состояний обучающихся в рамках традиционной системы образования и спорта. На тренировке необходимо:

1) чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации тренировки, чередование умственной и физической нагрузки.

2) благоприятная дружеская обстановка на тренировке. Тренировка должна быть развивающей, интересной.

3) дозировка заданий: главное при выполнении упражнений — не допускать перегрузки учащихся.

4) индивидуальный подход к каждому ребенку.

5) занятия на свежем воздухе.

6) воспитательная направленность занятия.

— Игровые технологии (занимают важное место в учебно-воспитательном процессе, так как не только способствуют воспитанию познавательных интересов и активизации деятельности учащихся, но и выполняют ряд других функций:

1)правильно организованная с учётом специфики материала игра тренирует память, помогает учащимся выработать речевые умения и навыки;

2) игра стимулирует умственную деятельность учащихся, развивает внимание и познавательный интерес к предмету;

3) игра — один из приёмов преодоления пассивности учеников.)

— Технология соревновательного метода на тренировочных занятиях по ушу (Применяется в цикле занятий тренировочной, контрольной и соревновательной направленности, повторяемого в каждом разделе учебной программы; групп методических приёмов, характерных для учебного, учебно-тренировочного, тренировочного, контрольного

 «рекордного», контрольного «зачётного» и модельного типов занятий; тренировки-соревнования с различными формами соревновательной деятельности учащихся. Технология соревновательного метода на занятиях ушу позволяет: повысить физическую, специальную, техническую подготовленность учащихся до уровней «хорошо» и «отлично»; сформировать у них доминирующий мотив двигательной деятельности — мотив состязательности.)

Ожидаемые результаты

СОГ

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

**ГНП**

 Всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям ушу; повышение уровня физической работоспособности; выполнение нормативных требований; овладение технико-тактическим арсеналом действий, воспитание морально-волевых качеств.

**УТГ**

Высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности; выполнение нормативных требований; прочное овладение технико-тактическим арсеналом действий, воспитание морально-волевых качеств. И, как следствие этого, удачное выступление на соревнованиях.

 Участие в соревнованиях городского и областного уровня. Вхождение в сборную города, области, федерального округа, России по ушу.

**ГСС**  - достижение   высокого спортивного результата.  Быть членом  сборной  Республики, стабильность  спортивных результатов.

 ГВСМ   достижение  высокого спортивного результата. Быть членом  сборной  России, стабильность  спортивных результатов  на  чемпионатах России, Европы и Мира.

 Способы проверки ожидаемых результатов

 Педагогический контроль с использованием методов:

o педагогического наблюдения;

o опроса детей;

o приема нормативов;

o врачебного метода.

o опроса родителей

Открытые занятия.Матчевые встречи

Соревнования.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
Учебный план подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | Разделы подготовки | ЭТАПЫ   ПОДГОТОВКИ |
| СОГ | ГНП | УТГ | СС | ВСМ |
| Весь период | До  года | Свыше  года | 1 | 2 | 3 | 4 | До 1 года | Свыше 1 года | Весь период |
| 1 | Теоретическая | 6 | 6 | 6 | 22 | 22 | 24 | 24 | 25 | 28 | 30 |
| 2 | ОФП | 180 | 180 | 251 | 260 | 280 | 245 | 265 | 320 | 335 | 365 |
| 3 | СФП | 77 | 70 | 90 | 148 | 184 | 235 | 265 | 290 | 305 | 345 |
| 4 | ТТП | 45 | 52 | 115 | 172 | 220 | 300 | 350 | 450 | 505 | 626 |
| 5 | Контрольные соревнования | Согласно календарного плана   спортивно – массовых мероприятий |
| 6 | Восстановительные  мероприятия | - | - | - | 8 | 8 | 10 | 10 | 30 | 35 | 40 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | 2 | 4 | 9 | 15 | 20 |
| 8 | Медицинское  обследование | В течении всего периода обучения |
| 9 | Контрольно – переводные испытания | 4 | 4 | 6 | 14 | 14 | 16 | 18 | 20 | 25 | 30 |
| 10 | Психологическая  подготовка | В учебно – тренировочном  процессе |
| Общее количество часов | 312 | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1144 | 1248 | 1456 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

\*-- количество часов на учебный год с 1 сентября по 31 августа, в этот период так же входят 6 недель самостоятельных тренировок по индивидуальному плану и активный отдых.

 **Теоретический план многолетней подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Содержание  занятий | СОГ | ГНП | УТГ | ГСС | ГВСМ |
| Весь период | До года | Свыше года | 1 | 2 | 3 | 4 | До 1 года | Свыше года |   |
| 1 | Правила поведения и т/б на занятиях. Поведение на улице  во время движения к месту занятий | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Правила   обращения со спортивным инвентарем | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Значение разминки и особенности ее содержания  перед тренировочным  занятием | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Личная и общественная гигиена | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5 | История ушу.  Лучшие спортсмены ушу. | 1 | 1 | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Самоконтроль  в процессе занятий спортом | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 7 | Техническая  подготовка | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 8 | Тактическая подготовка  | - | - | - | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | Понятие переутомления, перенапряженности организма | - | - | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 10 | Цели и задачи на спортивный сезон | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Правила  сорвенований ушу. Критерии оценок в спортивных поединках | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|   | Нормативы и требования ЕВСК  по ушу |   |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|   | 6 | 6 | 6 | 22 | 22 | 24 | 24 | 25 | 28 | 30 |

**Контрольно-переводные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Подтягивание на перекладине мальчики | Бег 1000 м мальчики/ девочки | Сгибание туловища к ногам за 1 мин (кол-во раз) | Челночный  бег 4 х 20 м (сек) | Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) за 30 секмальчики/ девочки | Приседания за 30 сек (кол-во раз) | Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | Прыжки в длину с места (см) мальчики/ девочки | Приседание с нанесением удара ногой при вставании за 30 сек (кол-во раз) | Двойные прыжки на  скакалке за 1 мин (кол-во раз) | Участие в соревно-ваниях |
| ОФП | СФП |
| СОГ | - | б/в | 20 | 21,8 | 8 | 15 | - | - | - | - |   |
| ГНП – 1 | - | б/в | 20 | 21,8 | 8 | 15 | - | - | - | - |
| ГНП – 2 | - | б/в | 28 | 19,7 | 11 | 18 | - | - | - | - |
| ГНП — 3 | 4 | 5,00/5,20 | 35 | 19,5 | 15/12 | 20 | 90 | - | - | - | 2 |
| УТГ 1 | 7 | 4,40/5,00 | 40 | 18,9 | 19/15 | 22 | 110 | 170/165 | 22 | - | 4 |
| УТГ 2 | 10 | 4,20/4,40 | 45 | 18,5 | 23/19 | 24 | 120 | 180/170 | 24 | 35 | 4 |
| УТГ 3 | 15 | 4,00/4,20 | 50 | 17,8 | 37/21 | 26 | 130 | 190/175 | 26 | 40 | 6 |
| УТГ 4 | 18 | 3,45/4,05 | 54 | 17,3 | 30/25 | 28 | 140 | 210/180 | 28 | 45 | 6 |
| СС | 21 | 3,10/3,30 | 58 | 16,2 | 35/25 | 30 | 150 | 220/185 | 30 | 50 | 8 |
| ВСМ | 23 | 3,10/3,30 | 58 | 16,2 | 35/25 | 30 | 150 | 220/185 | 30 | 50 | 8 |

**Содержание программы**

Тренировочный этап годового цикла подготовки включает подготовительный этап, а в группах УТ и НП свыше года ещё и соревновательный период.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а так же задачи выполнения контрольных нормативов. На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя-тремя (в зависимости от уровня подготовленности спортсменов) основными соревнованиями.

На основе годового плана можно составить план тренировки на менее короткие периоды тренировочного процесса — этап, месяц (мезоцикл), неделю (микроцикл), тренировочный день и отдельное занятие. Планируя тренировку в мезо- и микроциклах, необходимо, прежде всего, учитывать:

• Преимущественную направленность ее (на развитие выносливости, силовых, скоростных или координационных способностей; на техническую подготовку или на комплексное решение нескольких задач).

• Характер применяемых средств и методов тренировки.

• Закономерности переноса двигательных навыков и физических способностей (переноса тренированности) при определении содержания занятий в каждом микроцикле и серии микроциклов.

• Параметры объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их соотношение и изменение в процессе тренировки.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов раз¬ного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позво-ляет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма

**Различают следующие типы мезоциклов:**

СОГ

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных

тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности – развивающими и поддерживающими.

НП, УТГ

Как и в группе СОГ — втягивающий мезоцикл, базовый мезоцикл, а также - контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспе¬чена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Соревновательные мезоциклы — форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря,(программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов). Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух

восстановительных, двух-трех собственно тренировочных мик¬роциклов. Их основная задача — восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

В тренировочном периоде основными задачами являются:

— повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
— развитие специальных физических качеств;
— овладение основами техники и ее совершенствование;
— усвоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
— приобретение и накопление соревновательного опыта.

Непосредственно практическая часть подготовки учащегося включает в себя:

o Общая физическая подготовка:

-Бег и беговые упражнения;
— общеразвивающие упражнения
-Спортивные игры (футбол, ручной мяч, регби);
-Упражнения со снарядами (скакалка, обруч, мяч борцовский манекен, боксерский мешок и т.д.);
-Прыжки (в высоту, в длину, на одной ноге, запрыгивание на снаряд);
-Упражнения, развивающие гибкость (полушпагат, шпагат);
-Упражнения, развивающие силовые, скоростно-силовые способности (отжимания, подтягивания гиперэкстензия ит.д);

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений /в стойке, на коленях сидя, лёжа/; движения руками — сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание из приседа, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лёжа на спине.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели /0,5 кг/, скакалки. Упражнения и задания на боксёрских мешках. Элементы акробатики /страховка, самостраховка, кувырки, перекаты, перевороты, «мост»/.

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Скоростное выполнение передвижений (шагов, выпадов, уходов с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени.

Упражнения для преимущественного развития силы. Ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге — «пистолет». Выпрыгивание из глубокого седа. Упражнения с сопротивлением партнера. Отжимание от пола, скамейки. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

Упражнения для преимущественного развития гибкости. Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания в выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой (правой и левой) и корпусом, имитирующие попытку удара.

Упражнения для преимущественного развития выносливости. Многократные повторения спаринговых приемов. Участие в учебных и соревновательных боях.

o Специальная физическая подготовка.

-упражнения для развития ловкости;
-"Круговая" работа с противниками;
-Бои с закрытыми глазами;
-упражнения на гимнастическом мосту;
-Равновесие;

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Способность к ориентированию проявляется в возможности точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении: прыжки на точность, метание в цель, перекатывание по полу держа направление; прыжки с поворотом на 90, 180, 360; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

Способность к дифференцированию параметров движений  — точность и экономичность пространственных. Силовых временных параметров движений: задания на точность воспроизведения одновременных или

|  |  |
| --- | --- |
| последовательных движений рук и ног при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами или без предметов; ходьба и бег по разметкам и на заданное время; Способность к реагированию на сигнал  — быстро и точно выполнять целое и кратковременное движение за известный или неизвестный заранее сигнал всем туловищем или частью тела. Развитие реакции выбора (защитное действие на заранее обусловленную атаку, затем реагирование, выбор защитного действия). Способность к перестроению двигательных действий — быстрота преобразования движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям: подвижные и спортивные игры; борьба (элементарные формы, в партере, в стойке); упражнения на быстроту мышления; упражнения, воспитывающие волевые качества. Способность к согласованию движений  — соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации: сочетание нескольких технических действий. Способность к равновесию  — сохранение устойчивости в тех или иных статических положениях тела, по ходу выполнения движения: общеразвивающие упражнения в парах; удержание равновесия в положении «ласточка»; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки; ходьба выпадами, в полуприседе, в приседе, с закрытыми глазами. Способность к вестибулярной устойчивости  — точно и стабильно выполнять двигательные действия: повороты в ходьбе, беге, прыжках; акробатические упражнения; наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте, в беге, в прыжках. Способность к расслаблению мышц  — согласование расслабления и сокращения мышц в нужный момент: мгновенное расслабление мышц, участвующих в движении (броски набивного мяча); сочетание упражнений на расслабление с дыханием: напряжение мышц — вдох и задержка дыхания, расслабление — выдох. Способность к ориентированию во времени: выполнение 5 хлопков или приседаний за 5сек, 10 сек.; пробегание отрезка 30 м в медленном темпе, среднем, высоком. Сравнить мышечные ощущения при разной скорости преодоления дистанции; пробегание 30м, 60м, три раза с одной и той же скоростью. Сравнить показания секундомера за три забега. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, упор присев — упор лежа — упор присев, стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; перешагивания, прыжки через набивной мяч; кувырок вперед, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом; стойка на руках; переползания; выполнение строевых команд «направо», «налево», «становись», «Равняйсь», «Смирно», «отставить», «вольно», «попорядку — рассчитайсь» и др. Повороты на месте: направо, налево, кругом, построения в   |   |

колонну по одному, по трое, размыкание и смыкание.

Упражнения с борцовским манекеномом.
Поднимание манекена, лежащего на татами различными способами; переноска манекена; повороты, перекаты в сторону, приседание с манекеном на плечах, перетаскивание манекена через себя, броски манекена толчком вперед, назад. Имитация выполнения бросков с манекеном.

Упражнения для ударов: отработка ударов с отягощением, отработка ударов на боксерском мешке, на боксерских лапах.

Упражнения для защиты: нырки, уклоны с отягощениями.

Имитационные упражнения с резиновым амортизатором: разведение рук через стороны стоя, из приседа; вращение рук в плечевом суставе вперед-назад поочередно, одновременно; повороты корпуса влево-вправо; разведение рук перед собой; имитация бросков, разучиваемых в стойке, имитация ударов.

Игры задания с необычным началом поединка: спина к спине, оба на коленях; один на коленях другой стоя спиной на расстоянии 1 -2м; оба лежа лицом друг к другу; оба лежа на спине головами друг к другу и др.

**Игры в касания**

Гимнастические упражнения. На каждом движении (мах руками, смена стоек и т.д.) строится куст боевых приемов. Базовая техническая часть состоит из базовых упражнений, методика изучения которых представлена ниже:

• Стойки — начальные базовые упражнения делятся на классические и прикладные. Сначала изучаются классические (учебные) стойки а затем прикладные (боевые). Алгоритм изучение следующий:

1) Подводящие упражнения.
2) Общее представление о стойке (показ, предназначение).
3) Изучение стойки (постановка стоп, положение ног, туловища).
4) Принятие стойки из основного положения.
5) Принятие стойки из различных положений (из упора лежа, сидя и т.д.).
6) Передвижение в стойках (если передвижение сложное, то его выполняют по частям, затем в целом).
7) Передвижение в парах (относительно друг друга, "отражением " и т.д.)
8) Передвижение в усложненных условиях (с утяжелением, на бревне, по "кочкам" и т.д.).

В дальнейшем стойки совершенствуются в условных и свободных спаррингах.
В зависимости от степени сложности стойки и перемещения в ней, а также от степени усвояемости стоек учащимися, алгоритм может быть

сокращен или, наоборот, увеличен.

• В первую очередь изучаются классические стойки, которые являются основой для прикладных, технически сложных способов затем способы нанесения ударов руками и ногами.

1) Подводящие упражнения.
2) Общее представление о способе.
3) Разбор техники по ключевым составным звеньям.
4) Соединение более мелких частей в более крупные.
5) Выполнение способа в целом, сначала в медленном темпе, затем в более быстром.
6) Выполнение удара с дыханием.
7) Выполнение удара рывком, с максимальным усилием.
8) Выполнение способа на различных уровнях.
9) Выполнение способа в различных стойках и в передвижениях.
10) Выполнение на мешках, снарядах.
11) Выполнение способа в связках, затем в парах в условном и свободном спарринге.
12) Выполнение удара в усложненных условиях.

• Дальнейшее совершенствование способов происходит в спаррингах. В зависимости от сложности изучаемого способа и степени усвоения его учащимися, алгоритм можно сокращать, или увеличивать. Но только при полном овладении одним положением алгоритма можно переходить к другому.

Упражнения для преимущественного развития выносливости. Многократные повторения спаринговых приемов. Участие в учебных и соревновательных боях.

**Техническая подготовка**

-Стойки и передвижения ;
-Ударная техника руками ;
-Ударная техника ногами ;
— Броски;
-Комбинации.

**Борьба в стойке (цинь на) основные броски**

1. Передняя подсечка с захватом рук
2. Боковая подсечка
3. Броски с проходом в ноги.

4. «Мельница»
5. Передняя подножка
6. Задняя подножка
7. Подхват
8. Отхват
9. Бросок через бедро
10. Бросок с захватом руки под плечо
11. Бросок с захватом руки на плечо
12. Бросок рывком за пятку с упором в колено
13. Зацеп изнутри
14. Зацеп снаружи
15. Бросок через голову с упором голенью в живот
16. Бросок через голову (с упором стопы в живот)
17. Бросок с захватом руки и ноги изнутри
18. Обвив садясь
19. Броски с прихватом партнера за атакующую ногу.

**Защита от бросков**.

-Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в
направлении рывка
-Защита от броска захватом ног — увеличение дистанции.
-Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
-Защита от боковой подсечки — увеличивая сцепление ноги с ковром.
-Защита от зацепа изнутри — оставление ноги.
-Защита от подхвата — переставление ноги через атакующую ногу.

Приведенный выше перечень видов защиты от бросков не полный и может дополняться тренером на свое усмотрение.

**Удары рукам (шоу фа)**

1.Левый прямой в голову.

2.Левый прямой в туловище.
3.Правый прямой в голову.
4.Правый прямой в туловище.
5.Левый боковой в голову .
6.Левый боковой в туловище.
7.Правый боковой в голову.
8.Правый боковой в туловище.
9.Левый снизу в голову.
10.Левый снизу в туловище.

11.Правый снизу в голову (чаоцюань).
12.Правый снизу в туловище (чаоцюань).
13.Левый круговой с разворотом на 360° в голову (бяньцюань).
14.Правый круговой с разворотом на 360° в голову (бяньцюань).
15.Удар тыльной частью левого кулака в бедро (цзацюань).
16.Удар тыльной частью правого кулака в бедро (цзацюань).

**Защита от ударов руками.**

1. Подставка.
2. Наложение.
3.Уклон.
4. Нырок.
5. Отклон.
6. Уход с линии атаки (сайтстеп).
7. Отход назад.

**Контратаки от ударов руками.**

1. Подставка, контратака рукой.
2. Наложение, контратака рукой.
3. Наложение, вход в борьбу.
4. Уклон, ответная контратака рукой.
5. Уклон, встречная контратака рукой.
6. Уклон, вход в борьбу.
7. Отклон, контратака рукой.
8. Нырок, контратака рукой.
9. Нырок, вход в борьбу.
10. Уход назад, встречная контратака рукой.
11. Уход назад, встречная контратака ногой.
12.Уход в сторону с линии атаки (сайтстеп), контратака рукой.
13. Уход в сторону с линии атаки (сайтстеп), вход в борьбу.
14. Встречная атака (на опережение) рукой.
15. Встречная атака (на опережение) ногой.
16. Встречный вход в борьбу.

**Удары ногами (туй фа).**

1. Прямой удар левой ногой в голову (даньтуй).
2. Прямой удар левой ногой в туловище (даньтуй).
3. Прямой удар правой ногой в голову (даньтуй).
4. Прямой удар правой ногой в туловище (даньтуй).
5. Боковой (косой) удар левой ногой в голову (хенбайтуй).
6. Боковой (косой) удар левой ногой в туловище (хенбайтуй).

7. Боковой (косой) удар левой ногой в бедро (хенбайтуй).
8. Боковой (косой) удар правой ногой в голову (хенбайтуй).
9. Боковой (косой) удар правой ногой в туловище (хенбайтуй).
10. Боковой (косой) удар правой ногой в бедро (хенбайтуй).
11. Прямой удар в голову стопой левой ноги назад (в сторону) с подшагом (хоудентуй).
12. Прямой удар в туловище стопой левой ноги назад (в сторону) с подшагом (хоудентуй).
13. Прямой удар в бедро стопой левой ноги назад (в сторону) с подшагом (хоудентуй) .
14. Прямой удар в голову стопой правой ноги назад (в сторону) с подшагом (хоудентуй) .
15. Прямой удар в туловище стопой правой ноги назад (в сторону) с подшагом (хоудентуй).
16. Прямой удар в бедро стопой правой ноги назад (в сторону) с подшагом (хоудентуй) .
17. Прямой удар в голову стопой правой ноги назад (в сторону) с разворотом
на 180° (чжуань шень хоудентуй).
18. Прямой удар в туловище стопой правой ноги назад (в сторону) с
разворотом на 180° (чжуань шень хоудентуй).
19. Прямой удар в бедро стопой правой ноги назад (в сторону) с
разворотом на 180° (чжуань шень хоудентуй).
20. Прямой удар в голову стопой левой ноги назад (в сторону) с разворотом
на 180° (чжуань шень хоудентуй) .
21. Прямой удар в туловище стопой левой ноги назад (в сторону) с
разворотом на 180° (чжуань шень хоудентуй).
22. Прямой удар в бедро стопой левой ноги назад (в сторону) с
разворотом на 180° (чжуань шень хоудентуй).
23. Круговой удар пяткой правой ноги в голову с подшагом (хэнсаотуй).
24. Круговой удар пяткой левой ноги в голову с подшагом (хэнсаотуй).
25. Круговой удар пяткой правой ноги в голову с разворотом на 180° (чжуань шень хэнсаотуй).
26. Круговой удар пяткой левой ноги в голову с разворотом на 180° (чжуань шень хэнсаотуй).
27. Подсечка под стопу правой ногой (гоутуй).
28. Подсечка под стопу левой ногой (гоутуй).

**Защита от ударов ногами.**

1. Блок рукой.
2. Блок голенью.
3. Отклон.
4. Отход назад.
5. Уход в сторону с линии атаки.

**Контратаки от ударов ногами.**

1. Блок, контратака рукой.
2. Блок, прихват, вход в борьбу.
3. Уход назад, контратака рукой.
4. Уход назад, контратака ногой
5. Уход в сторону с линии атаки, контратака рукой.
6. Уход в сторону с линии атаки, вход в борьбу.
7. Встречный удар (на опережение) рукой.
8. Встречный удар (на опережение) ногой.

**Тактическая подготовка .**

-Значение тактики саньда (волевое превосходство, техническое разнообразие, темп действий, точность и сила ударов);
-Наступательные и оборонительные действия (атака, защита, контратака).
Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя -подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою.
Практические задания.
Основные понятия и движения. Простые и сложные действия.
Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.
Приемы ближнего боя.
Атака на подготовку противника (упражнение). Контратаки с оппозицией в верхний и средний уровень.
Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки.
Встречные атаки на атаку противника.
Защиты от прямых и повторных атак (обрабатывать в парах).
Отработка ударов ногами (боковые, прямые, с разворота) на различных уровнях.
Атаки с связыванием рук.
Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактически грамотное построение боя. Тактика ведения боя в последние секунды боя.

**Некоторые тактические элементы:**

• Не будьте слишком долго неподвижны, иначе противник, в конце концов, найдет ваше слабое место;
• Не сохраняйте слишком долго одну и ту же позицию или ритм боя, так как противник привыкает к нему;
• Не забывайте, что самый лучший прием — контратака. Если вы выполняете ее слишком медленно или применяете слишком часто, в конце концов, ваш замысел становится известным. Варьируйте своей техникой. Остерегайтесь частых повторений.

• Скрывайте свои намерения каждый раз с помощью новых приемов;
• Приучайте противника к часто повторяющимся приемам, чтобы однажды, в последний момент, поразить его совершенно новым;
• Если он отступает, преследуйте его, но не увлекайтесь:
• Заставляйте противника все время пересматривать спои намерения;
• Смешивайте короткие и длинные атаки, чтобы дольше удерживать противника в защите;
• Никогда не бросайтесь на противника, который кажется усталым. Действуйте всегда методично;
• Если противник убегает, не бросайтесь за ним, но держите его недалеко от себя, приближаясь к нему осторожно;
• Никогда не разрабатывайте сначала все комбинации целиком. Дайте ей возможность интуитивно эволюционировать, зависимости от обстоятельств;
• Делайте обманные движения в одном направлении, но атакуйте в другом, меняя уровни и технику атаки.

**Тактика участия в соревнованиях.**

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков.
Главной задачей в занятиях юных спортсменов является воспитание высоких моральных качеств, преданности, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.
Это воспитательный и самовоспитательный процесс.
Волевая подготовка – неотъемлемая часть педагогического процесса и вопросы воспитания решаются в применении комплексного воздействия (СФП, ОФП, технико-тактическая подготовка, контрольно- переводные требования)
а) для смелости
-поединки с сильным соперником (выполняя задачи)
-войти в холодный душ
-равновесие на высокой опоре вызывающей страх
б) для решительности:
-проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретится в соревнованиях
в) для настойчивости:
-выполнение предельных нормативов физической подготовки
-схватки с односторонним сопротивлением
-схватки с заданием выполнять один прием

 г) для инициативности:
-выполнение некоторых обязанностей помощника тренера
д) для трудолюбия:
-стирка, глаженье, ремонт спортивной формы
е) для чувства коллективизма:
-взаимопомощь
-упражнения в дисциплине
-упражнения в создании дружбы

**Восстановительные мероприятия**

1. Дыхательные упражнения
2. Приемы самомассажа
3. Упражнение на расслабление
4. Душ, сауна, баня
5. Прогулки

**Медицинский контроль**

Проводится в начале и в конце учебного кода, а так же непосредственно перед соревнованиями.
1. Углубленное медицинское обследование, проводимое 2 раза в год, позволяет установить уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.
2. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировок.
3. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, одеждой, обувью, местами тренировок.
4. Контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

При проведении тренировочных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации — фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный. Таким образом, использование различных способов организации воспитанников на занятиях Ушу зависит от поставленных задач, конкретных условий и физической подготовленности занимающихся, что способствует повышению эффективности тренировочного процесса.
При грамотно построенном тренировочном процессе происходит содействие более эффективному физическому развитию, развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.

-обучение основным умениям и навыкам Ушу

Для приобретения необходимых знаний в области Ушу каждое занятие

 требует специальной организации занимающихся. Достаточная плотность занятий — это показатель высокой двигательной активности спортсменов. 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 спортсмена.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Гогунов 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 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.