

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУДО ДЮСШ «Виктория»
Протокол № ___1___ от 11.01.2021 г.

Утверждаю



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«УШУ-ТАОЛУ»

Уровень программы _____ ознакомительный _____
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы _ 1 год _ (144 часа) _____

Возрастная категория : от 7 до 9 лет

Тип программы : _____ авторская _____

Форма обучения : _____ очная _____

Программа реализуется на бюджетной основе

ID –номер программы в Навигаторе **5431**

Автор-составитель:

Нейман Т.В. зам.директора по УВР,
Никулина Е.Д. тренер-преподаватель

г.Новороссийск, 2021

РЕЦЕНЗИЯ

НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩУЮ ПРОГРАММУ

«УШУ-ТАОЛУ»

Автор-составитель: тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»
муниципального образования город Новороссийск
Никулина Елена Дмитриевна

Дополнительная общеобразовательная программа «Ушу-таолу» является программой физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня и ориентирована на воспитанников 7-9 лет. Срок реализации данной программы 1 год.

В наши дни «Ушу-таолу» – это современный высокотехнический спорт, который включает в себя исполнение технических комплексов. В программе предлагается новый подход к древним методикам, перестройки их на современный лад, не теряя при этом всех их ценностей и принципов.

Игровой принцип организации тренировочного процесса создает благоприятные возможности для раскрытия личностного потенциала ребенка. Игровые развивающие упражнения из арсенала традиционных стилей ушу сочетаются с беговыми и прыжковыми упражнениями, суставной гимнастикой и подвижными играми. Данная программа способствует развитию двигательных качеств, творческих способностей и коммуникабельности, развитию навыков самозащиты.

Учебно-тематический план по соотношению практических и теоретических часов соответствует современным требованиям, предъявляемым к дополнительным общеразвивающим программам.

Дополнительная общеобразовательная программа «Ушу-таолу» обеспечивает последовательность и непрерывность образовательного процесса и может быть рекомендована для работы в учреждении дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Рецензент:

кандидат педагогических наук,
доцент КГУФКСТ



Омарова П.Г.



22 ЯНВ 2021

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	2
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание изучаемого курса.....	8
4. Формы и виды контроля	11
5. Методические рекомендации.....	12
6. Список литературы , рекомендуемой для детей.....	22
7. Список литературы , рекомендуемой для тренера-преподавателя	22

1 Пояснительная записка

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

Китайское ушу - это уникальный сплав духовной и телесной практики, самосовершенствование, культура и философия, но определить эту систему однозначно невозможно, так как в разные периоды истории к ушу относили технику владения оружием и рукопашный бой, способы оздоровления и врачевания, народные праздничные ритуалы и танцы, цирковые выступления. И при всем при этом ушу стало истоком для всех своих "собратьев" (каратэ, дзюдо, айкидо, муайтай, вьетводао и др.). И в то же время (особенно в России) ушу ассоциируется с китайской "военизированной" гимнастикой. Дословно термин "У" означает военный, имеющий отношение к военной подготовке, и "шу" - техника, ремесло, искусство. Однако в системе Ушу на всем протяжении его существования была адаптирующая функция. В гимнастике Ушу физкультурные и гимнастические комплексы, дыхательные гимнастики и системы массажа тесно связаны между собой и комплексно воздействуют на организм. Занятия Ушу имеют большой оздоровительно - профилактический эффект. Они оказывают положительное психофизическое воздействие и доступны людям с различным уровнем физической подготовки.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Программа «Ушу» реализуется на ознакомительном уровне и направлена на освоение основ ушу, формирование устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, формирование специальных знаний и практических навыков.

Новизной данной программы является построение обучающегося процесса с учетом возрастных особенностей, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств и методов тренировки, использованием игровых и имитационных упражнений.

Актуальность:

Реализация данной программы решает вопрос о преимуществах дополнительных общеобразовательных программ различного уровня, это особенно важно на современном этапе модернизации образования, когда речь идет о формировании у обучающихся профессиональных компетенций в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена необходимостью формирования у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни, устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, получение обучающимися специальных знаний и практических навыков.

Цель программы:

Реализация возможности к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Основные задачи :

Ознакомительный уровень

- привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения ими физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности;
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

Средства тренировки:

В арсенал тренировки входят общеразвивающие и специальные физические упражнения , игровые упражнения с использованием элементов противоборства .

1. Общеразвивающими упражнениями являются разнообразные циклические упражнения, спортивные игры, элементы гимнастики и акробатики. Они служат преимущественно средствами общей подготовки спортсмена .

2. Специальные упражнения делятся на специально-подготовительные и соревновательные .

а) Специально-подготовительные упражнения это движения и навыки, выполняемые с оружием и без, на снарядах и с партнером .

б) Соревновательные упражнения – это движения и навыки, сходные по форме и содержанию с элементами соревновательных действий. К ним относятся технические действия, обусловленные правилами соревнований.

3. Игровые и имитационные упражнения. Преимуществом этих средств является развивающий и оздоровительный эффект для организма ребенка. Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей.

4. Средства воспитания и психической подготовки воздействуют на формирование личности. К ним относятся: идеомоторные упражнения – применяют в процессе подготовки обучающихся проводят путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах; эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия заключается в создании необходимого фона или мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки.

Методы тренировки

В результате развития ушу как вида спорта сложилось четыре типа методов тренировки: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и идеомоторный. Ни один из этих методов не может рассматриваться как единственно полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

Формы занятий:

Основными формами обучения являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Электронное обучение - организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (ФЗ № 273, ст. 16, п.1).

Дистанционными образовательными технологиями являются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Дополнительная образовательная программа может осуществляться:

- на основе использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения (ФЗ № 273, гл. 2, ст. 13, п. 2; гл. 2, ст. 16);

- используя форму организации образовательной деятельности, основанную на «модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов» (ФЗ № 273, гл. 2, ст. 13, п. 3);

- посредством разработки индивидуальных учебных планов могут обеспечивать «освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося» (ФЗ № 273, гл. 1, ст. 2, п. 23);

- в порядке, установленном локальными нормативными актами МБУДО ДЮСШ «Виктория».

В этом случае тренер-преподаватель вносит корректировку в календарно-тематическое планирование для дистанционного обучения разных разделов и тем дополнительной общеобразовательной программы. Обучение носит сквозной характер, затрагивая разные необходимые темы дополнительной общеобразовательной программы.

Часть (раздел) дополнительной общеобразовательной программы, реализуемая с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, предполагает обучение с веб-поддержкой. При этом электронная среда используется в дополнение к основному традиционному учебному процессу для решения следующих задач:

- организация обучения в электронной среде (электронные материалы для самоподготовки, самотестирование и др.);
- проведение консультаций с использованием форумов и вебинаров;
- обеспечение продолжения образовательного процесса и поддержание спортивной формы обучающихся при вынужденном удаленном нахождении (в условиях введения в учреждении режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений и др.).

В соответствии с ч. 1 ст. 15 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» образовательная программа может реализовываться образовательной организацией, как

самостоятельно, так и совместно с иными образовательными организациями посредством организации сетевого взаимодействия. В сетевых формах реализации образовательной программы могут также участвовать организации науки, спорта и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения и иных видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей образовательной программой.

Сетевая форма реализации образовательной программы может осуществляться в форме:

— совместной деятельности, направленной на обеспечение возможности освоения обучающимся образовательной программы с использованием ресурсов нескольких образовательных организаций, а также при необходимости ресурсов организаций науки и спорта и иных организаций;

В соответствии с ч. 1 ст. 15 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» использование сетевой формы реализации образовательных программ осуществляется на основании договора между организациями.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на младший школьный возраст. Группы комплектуются из детей 7-9 лет. Наполняемость групп 12-15 человек.

Оздоровительные группы (ОГ) формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей с 7 лет, а так же прошедших обучение по программе общей физической подготовке «Учусь быть здоровым», не имеющие медицинских противопоказаний. При зачислении в группы ОГ требования к уровню физической подготовленности детей не предъявляются.

Данная программа организации обучения рассчитана на один год обучения. Программа предусматривает групповые занятия 3 раза в неделю по 45 минут. Учебный план рассчитывается из расчета на 46 недель и 6 часов участия в спортивно-массовых мероприятиях, недельная нагрузка составляет 3 часа в неделю.

Ожидаемые результаты реализации программы:

К концу обучения обучающиеся должны знать историю ушу; влияние занятий физической культуры на строение и функции организма; основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях ушу; гигиена, закаливание, питание и режим.

Обучающиеся должны выполнять акробатические упражнения, упражнения самостраховки, имитационные упражнения, выполнять

специализированные игровые комплексы. Обучающиеся должны владеть техникой выполнения специализированных упражнений.

Иметь высокий или средний уровень физической подготовленности, согласно оценочным тестам.

2 Учебно-тематический план
ГODOVOЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (ОГ)
(недельная нагрузка 3 академических часа)

Содержание занятий	месяцы												Итого		Самостоятельная работа по заданию тренера		Всего часов
	учебные часы на 46 недель												46 недель		+ 6 часов		
	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	час	%	6	12		
Теоретические основы ФК и С	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	7			11	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ :																	
Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	24			33	
Специальная физическая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	25	19			25	
Тактическая подготовка, психологическая подготовка	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	27	21			27	
Избранный вид спорта (техническая подготовка)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	16			22	
Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	14	10			14	
Восстановительные мероприятия						1	1					2	1			2	
Психолого-педагогическая диагностика и врачебный контроль	2								1		1	4	2			4	
Участие в спортивно-массовых мероприятиях														3	3	6	
Всего часов	13	11	13	12	12	13	13	12	12	13	14	138	100	3	3	144	

Примечание:

- на основе примерного учебного плана тренерами – преподавателями календарно-тематический план - на основе примерного учебного плана тренерами – преподавателями календарно-тематический план разрабатывается самостоятельно;
- при составлении календарно-тематического плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ ;
- шесть часов самостоятельной работы по заданию тренера включают в себя участие занимающихся в спортивно-массовых мероприятиях (внутришкольные соревнования, спортивные праздники)

3 Содержание изучаемого курса

Теоретическая подготовка:

История ушу. Спортивная этика и основы этики ушу ; правила поведения в спортивном зале ; спортивная форма и правила ее ношения ; правила личной гигиены .

Практические занятия:

Общefизическая подготовка (ОФП) :

Упражнения на развитие гибкости – жоугун

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

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

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

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

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

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

Упражнения без предметов

- упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание , разгибание , отведение , приведение , повороты , маховые движения , круговые движения , сгибание и разгибание рук в упоре лежа) ;
- упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений) ;
- упражнения для ног (в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге ; маховые движения ногами) ;

Упражнения с предметами

со скакалкой ; гимнастической палкой; теннисным мячом; с набивным мячом (1-2 кг) ; с гантелями (вес до 1 кг) ;

Упражнения на гимнастических снарядах

- на гимнастической скамейке (упражнения на равновесие ; в стойке на одной ноге и махи другой ногой; поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, сидя на скамейке; лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой сгибание и разгибание туловища) ;
- на гимнастической стенке (передвижения и лазания с помощью и без помощи ног ; сидя спиной к стенке прогнуться не сгибая рук ; стоя лицом к стенке , махи ногой с возможно большей амплитудой) ;
- на кольцах и перекладине (подтягивания с разным хватом , подъем силой , висы на согнутых руках , раскачивания вперед- назад).
- на канате (лазания с помощью ног, без помощи ног) ;
- на бревне (ходьба, бег)
- на козле, коне (опорные прыжки)

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

Специальная физическая подготовка (СФП) Изучение комплексов чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань (шилюши чанцюань) ; 20 форм чанцюань (эршиши чанцюань).

Тактико-техническая подготовка (ТТП):

Основные базовые элементы ушу

- 1) основные положения кисти (цзибэнь шоуосин)
 - Чжан – ладонь ;
 - Цюань – кулак ;
 - Гоушоу – «крюк» пальцы кисти руки собраны в « щепоть»
- 2) Основные виды движений руками (цзибень шоуфа)
 - Пинчунцюань – прямой удар кулаком ;
 - Туйчжан – удар ладонью ;
 - Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону ;
 - Цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз .
- 3) Основные виды позиций (цзибэнь бусин)
 - Мабу – П-образная позиция ;
 - Баньмабу – полу П-образная позиция ;

- Гунбу – позиция выпада ;
- Сюйбу – позиция « пустого шага » ;
- Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой ;
- Бинбу – позиция « стопы вместе » ;
- 4) Основные виды перемещений (цзибэнь буфа)
- Шанбу – шаг вперед ;
- Туйбу – шаг назад ;
- Чабу – позиция зашага ;
- Гайбу – отшагивание ;
- 5) Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)
- Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперед – вверх ;
- Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу ;
- Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой ;
- Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой ;
- Даньтуй – удар ногой вперед разгибом
- Дэнтуй – удар ногой вперед с толчком пяткой

Медитативно-дыхательные упражнения.

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

Акробатика.

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка занимает значительное место в системе подготовке ушу. Это и преодоление чувства страха, и устойчивость к стрессовым ситуациям, и воля к победе и др. Для достижения наиболее эффективного результата, педагог в своей работе должен не только тесно сотрудничать с профессиональным психологом, но и использовать методы старых китайских мастеров, например, "вхождение в образ", "удержание внимания на действии", "обретения невозмутимости духа" и другие.

Виды спорта и эстафеты

Подвижные игры и эстафеты (с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, кувыркков);

Восстановительные мероприятия

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

Специальное психологическое воздействие, разучивание приемов 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.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости занимающихся.

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, физические 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.

4 Формы и виды контроля

Показателем освоения образовательной программы занимающимися является участие во внутришкольных соревнованиях по общей физической подготовке, спортивных праздниках (Приложения 1,2).

Оценка физической подготовленности производится согласно оценочным тестам. Оценивается уровень развития физических качеств обучающихся: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств.

5 Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Образовательная организация осуществляет обеспечение обучающихся спортивным инвентарем и оборудованием. Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивный инвентарь и оборудование для занятий спортивными единоборствами;
- раздевалки и душевые для занимающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

6 Методические рекомендации

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

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

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

Немаловажную роль в воспитании активности имеют задания, требующие самостоятельной работы. Они развивают самостоятельный подход к занятиям. Тренер должен следить, чтобы, изучаемый материал

усваивался прочно. Прочные навыки приобретаются многократным повторением.

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

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

Важнейшее требование современного занятия - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода. То есть необходимо учитывать состояние здоровья детей, физическое развитие, двигательную подготовку, особенностей развития психических свойств и качеств, а также соблюдения гигиенических норм. Занятия проводятся либо в спортивном зале, либо на открытом воздухе в "ИФУ" (спортивная специальная форма), в зависимости от погоды и времени года.

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

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

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

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

Каждое занятие требует специальной организации занимающихся. Кроме того, необходимо наиболее рационально расположить спортивное оборудование, которое готовится заранее в зависимости от поставленных задач на занятия. Достаточная плотность занятий - это показатель высокой двигательной активности учащихся. 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 ученика.

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

Комплексный контроль позволяет объективно оценить уровень физического развития и подготовленности занимающихся детей. Так как ни одна система любых объектов не может эффективно функционировать без необходимого комплекса достоверной информации о текущем состоянии объекта в наиболее трудных для него условиях деятельности. Поэтому система должна включать в себя все подсистемы контроля - педагогический, медико-биологический, психологический. С помощью предложенной в данной программе системы основных компонентов подготовленности учащихся определяются нормативные уровни всех подсистем, т.е. сдача промежуточной и итоговой аттестации. Затем эти показатели сравниваются между собой, отражая динамику развития качеств и способностей занимающихся.

Основным методом контроля является педагогическое наблюдение и контрольные упражнения. Медико-биологический контроль представляет собой необходимую совокупность средств и методов, которые используются для оценки функциональных возможностей и состояния организма

обучающихся. Контроль над развитием прикладной специальной подготовки осуществляется по результатам соревновательной деятельности.

Самоконтроль, по общему мнению специалистов, также является обязательным условием повышения качества физического воспитания. Прежде всего, он предполагает знание учащимися влияния физических упражнений на организм человека, главным образом, на показатели гемодинамики (АД, ЧСС и т.д.).

Для самоконтроля можно рекомендовать такие показатели как вес (масса) тела, охватные размеры и другие, отражающие целый ряд субъективных ощущений - самочувствие, настроение, аппетит, сон, усталость и т.д. Говоря о самоконтроле, следует учитывать следующие правила:

1. Все измерения проводить в одно и то же время, в одинаковых условиях и теми же инструментами;
2. Все данные самоконтроля заносить в дневник.
3. Дневник заполняется ежедневно, сначала с родителями, затем самостоятельно. Тренер обязан на каждом занятии (желательно перед началом) просмотреть дневник и сделать соответствующую индивидуальную корректировку по нагрузке (если показатели негативные).

Упражнения для развития гибкости – жоугун

В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных сложнокоординационных движений, занятия ушу предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки спортсмена, как гибкость. Гибкость – комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения.

Отличительной чертой работы на гибкость в ушу является наличие специальных упражнений для развития гибкости – жоугун – отсутствующих в других видах спорта.

При работе над гибкостью в ушу следует соблюдать 3 основных принципа:

- **постепенность**, подразумевающая поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки;

- **регулярность** – ежедневное выполнение упражнений на гибкость в течение 1 часа в период развития гибкости и 30 минут в период поддержания гибкости;

- **комплексный подход** к развитию гибкости, подразумевающий равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении движений в ушу.

Жоугун на начальных этапах обучения ушу в группах начальной подготовки занимает 60-70% объема работы на тренировке, поскольку при отсутствии необходимой гибкости невозможно овладение даже самыми элементарными позициями и движениями. Упражнения на развитие гибкости в плане тренировки стоят сразу после разминочных упражнений.

Игровые и имитационные упражнения.

Игры - одно из основных средств физического воспитания, так как они позволяют достаточно эффективно решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. В играх создаются благоприятные возможности для раскрытия личностного потенциала ребенка, в них он познает и испытывает самого себя на фоне эмоционального подъема и значительных физических усилий. Игровые развивающие упражнения из арсенала традиционных стилей ушу (синьцюань, багуачжан, наньцюань, цзуйцюань, цацюань) сочетаются с беговыми и прыжковыми упражнениями, суставной гимнастикой и подвижными играми. Упражнения способствуют развитию двигательных качеств, творческих способностей и коммуникабельности, развивают навыки самозащиты.

Подражательные стили

1. "Змея" (качества - гибкость, пластичность);
2. "Тигр" (сила, резкость, точность);
3. "Обезьяна" (подвижность, ловкость);
4. "Медведь" (устойчивость, цельность);
5. "Журавль" (равновесия, легкость);
6. "Птичий двор" - имитация движений домашних животных (утка, гусь, индюк, петух, свинья, собака и др.), качества - творчество, коммуникативность;
7. "Орел" (равновесие, точность);
8. "Дракон" (подвижность, гибкость, координация);
9. "Ласточка" (скорость, точность);

10. "Крокодил" (цельность, точность, скорость);
11. "Ястреб" (скорость);
12. "Петух" (устойчивость, точность);
13. "Подводный мир" (пластичность, скорость, внимательность);
14. "Веселый цирк" (внимательность, точность, творчество).

Работа со стихиями.

Древние китайские философы полагали, что существует изначальная материя и два ее начала Ян и Инь. В результате их взаимодействия и борьбы возникли "5 первостихий": металл, вода, дерево, огонь и земля, из которых и создается все многообразие мира, включая человека. В каждой традиционной школе ушу существовала "работа со стихиями" - образами, предметами и т.д., которые помогали развивать необходимые качества.

1. Металл (качества - пружинность движений, работа с поясницей, принцип мягкость-жесткость);
2. Вода (качества - текучесть, плавность, равномерность, смена ритма);
3. Дерево (качества - устойчивость, цельность);
4. Огонь (качества - быстрота, резкость, активность);
5. Земля (качества - устойчивость, твердость).

Ловкость и сила, навыки самозащиты.

Упражнения с мячами, в парах (с предметами и без), беговые упражнения и игры ("Третий лишний", "Лежа на матах", "Обезьяньи салки").

Понятия "Центр" и "Ось".

В традиционном ушу особое внимание уделяется технике перемещений и отработке боевых стоек, это отличный способ держать корпус с абсолютно прямым позвоночником и укрепить ноги (упражнения "Буратино", "Карандаш", "Шкаф", "Шар").

Система передач изотерического знания Ушу включает в себя четыре основные части:

1. Медитативно - дыхательные упражнения;
2. Гимнастические упражнения - Разминочные (разминка, ОФУ, СФУ, акробатика), Базовые (техническая подготовка, ТАО).

3. Прикладная подготовка (умение вести поединок);

4. Психотренинг.

I. Медитативно - дыхательные упражнения (МДУ) в программе представлены различными школами и направлениями Ушу. Они являются важной частью и рассматриваются как одно из главных средств поддержания и укрепления здоровья, а также лечения многих заболеваний. Состоят МДУ из двух взаимосвязанных компонентов: физических и дыхательных упражнений. Предлагаемая методика обучения МДГ создана с использованием литературных данных .

1. Подводящие упражнения условно можно разделить на два этапа:
 - а) комбинирование легочного и диафрагмального дыхания,
 - б) образование так называемого малого круга дыхания в области брюшины. На реализацию и освоение этих типов дыхания направлены подводящие упражнения: и.п. - стоя, мышцы расслаблены, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, спина прямая, правая рука на животе, левая - опущена вдоль тела. Внимание мысленно сосредоточено в области брюшины, глаза закрыты. Вдох - медленно надувается живот. Мысленно представляем, как воздух заполняет области брюшины. Вдох выполняется медленно, без пауз. Выдох - живот медленно "сдувается". Мысленно представляем, как воздух движется вверх в легкие, а затем наружу. Выдох легкий, медленный. По мере освоения вдох и выдох производятся на счет 1-3, 1-4. Затем длительность увеличивается 1-8, 1-10. Можно использовать и другие аналогичные упражнения.
2. Изучение физических упражнений. Сначала разучиваются движения рук , затем - ног и, наконец, движение в целом.
3. Сопоставление вдоха - выдоха с движениями.
4. Составление изученных дыхательных упражнений в связки и единое целое.

II. Гимнастические упражнения делятся на разминочные и базовые. На каждом движении (мах руками, смена стоек и т.д.) строится куст боевых приемов. Именно в таком базово-кустовом построении заключается основное отличие Ушу от западных аналогов. Базовая техническая часть состоит из базовых упражнений, методика изучения которых представлена ниже:

1. Стойки - начальные базовые упражнения делятся на классические и прикладные. Сначала изучаются классические (учебные) стойки а затем прикладные (боевые). Алгоритм изучения следующий: Подводящие упражнения. Общее представление о стойке (показ, предназначение). Изучение стойки (постановка стоп, положение ног, корпуса). Принятие стойки из основного положения. Принятие стойки из различных положений (из упора лежа, сидя и т.д.). Передвижение в стойках (если передвижение сложное, то его выполняют по частям, затем в целом). Передвижение в парах (относительно друг друга, "отражением " и т.д.) Передвижение в усложненных условиях (с утяжелением, на бревне, по "кочкам" и т.д.). В дальнейшем стойки совершенствуются в ТАО и в условных и свободных спаррингах. В зависимости от степени сложности стойки и перемещения в ней, а также от степени усваиваемости стоек учащимися, алгоритм может быть сокращен или, наоборот, увеличен.
2. Способы для кулака, ладони, локтя, ног с прямым махом и с выпрямлением принадлежат к ударным базовым упражнениям и делятся на классические (учебные) и прикладные (боевые). В первую очередь изучаются классические стойки, которые являются основой для прикладных, технически сложных способов, которые осваиваются после классических. Подводящие упражнения. Общее представление о способе. Разбор техники по ключевым составным звеньям. Соединение более мелких частей в более крупные. Выполнение способа в целом, сначала в медленном темпе, затем в более быстром. Выполнение удара с дыханием. Выполнение удара рывком, с максимальным усилием. Выполнение способа на различных уровнях. Выполнение способа в различных стойках и в передвижениях. Выполнение на мешках, снарядах. Выполнение способа в связках, затем в парах в условном и свободном спарринге. Выполнение удара в усложненных условиях.
3. Дальнейшее совершенствование способов происходит в ТАО и 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. ТАО - комплекс формальных упражнений - один из важнейших разделов Ушу. К этому разделу переходят, овладев не только вышеперечисленными стойками и способами, но и искусством передвижения, умением сохранять равновесие в разнообразных позициях. Выполняя ТАОЛУ, учащийся овладевает

типичным арсеналом приемов, учится переходить от одного к другому, не задумываясь. Общее представление о ТАОЛУ. Общее представление изучаемого движения. Изучение движений рук. Изучение движений ног. Изучение движений рук и ног в связке. Изучение движения в целом. Совершенствование движения в парах. Исполнение ТАО в целом. ТАОЛУ разучивается по отдельным движениям, из которых и состоит. Пока обучающийся полностью не овладел одним движением, не следует переходить к изучению другого..

III. Прикладная подготовка (умение вести поединок) Способы и приемы борьбы, которые являются главными в практике УШУ, по своей природе довольно искусны и тесно связаны между собой. Арсенал настоящего мастера включает в себя и знания эффективности и последствий ударов, и науку о точках опоры, и особенности некоторых специальных техник. Анализ, поиск, настрой - необходимые компоненты свободного боя - являются, по существу, поисками себя как бойца. Нельзя обойтись и без воспитания в себе специальных психологических качеств победителя - боевитости и стремления к борьбе,

Перечень онлайн-сервисов для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий

Платформа Zoom

Zoom <https://zoom.us/>— эта платформа для конференций дает бесплатно организовывать встречи до 100 участников. Групповые звонки на бесплатном тарифе могут длиться до 40 минут, можно записывать их в видео и аудио. Простая и надежная облачная платформа для видео- и аудиоконференцсвязи, чатов и веб-семинаров с использованием различных мобильных, настольных и конференц-систем.

Сервисы Google <https://vk.cc/8BLbIY>

Google - автор многих научных, образовательных и культурных проектов. Большинство из них — веб-приложения, требующие от пользователя только наличия браузера, в котором они работают, и интернет-подключения. Это позволяет использовать данные в любой точке планеты и не быть привязанным к одному компьютеру. Главное преимущество служб Google заключается в том, что все они объединены и держатся на одном аккаунте — аккаунте Google. Так, нужно только один раз зарегистрироваться для возможности пользоваться персонализированным веб-поиском,

электронной почтой, облачным хранилищем, социальной сетью и многим другим.

Гугл-диск позволяет работать совместно над проектами. Это сервис хранения, редактирования и синхронизации файлов, разработанный компанией Google. Его функции включают хранение файлов в Интернете, общий доступ к ним и совместное редактирование.

YouTube- это видеохостинг, платформа на которую можно загружать, хранить и раздавать доступ к видеофайлам.

В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

<https://vk.com/@edu-for-distant>

Рекомендуем воспользоваться привычными инструментами В-Контакте в новом качестве: для коммуникации преподавателей с обучающимися и их родителями, а также для обмена учебными материалами.

Сообщества. Объединить всех обучающихся учебной группы или тематически (по предмету) можно в сообществе. Если сделать его закрытым, материалы увидят только приглашённые пользователи.

Видео и прямые трансляции. Видео может быть записано заранее или запущено в прямом эфире — например, для вебинара. Трансляцию можно вести с мобильного телефона, через фронтальную камеру ноутбука или с использованием специального оборудования.

Беседы. Оперативно информировать, держать связь и отвечать на вопросы можно в общей беседе. Вместимость каждой — до 500 человек. Для конструктивной коммуникации не стоит делать их такими большими: одна учебная группа — одна беседа (и скорее всего, она у учащихся уже есть). Внутри бесед есть возможность закреплять сообщения, пересылать файлы и упоминать учащихся, чтобы обратиться к кому-то конкретному.

Instagram — приложение к социальной сети для обмена фотографиями и видеозаписями с элементами социальной сети, позволяющее снимать фотографии и видео, применять к ним фильтры, а также распространять их через свой сервис и ряд других социальных сетей.

WhatsApp — популярная бесплатная система мгновенного обмена текстовыми сообщениями для мобильных и иных платформ с поддержкой голосовой и видеосвязи. Позволяет пересылать текстовые сообщения, изображения, видео, аудио, электронные документы и даже программные установки через Интернет.

7 Список литературы , рекомендуемой для детей

1. Г.Н. Музруков. «Основы ушу» учебник для спортивных школ, 2006 г.
2. Е. Захаров, А. Карасёв, А. Сафонов. Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физических качеств). - М.: Лептос, - 1994.
3. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Старого Китая. – СПб.: Б&К, 2000.
4. Ян Цзюньмин. Основы шаолиньского стиля «Белый Журавль»: боевая сила и цигун. – К.: «София», 1998.
5. Ма Цзижень, М. М. Богачихин. Цигун: история, теория, практика. – М.: ИД «София», 2004.
6. Березнюк С., Лю В., Ян Л. Боевая техника ушу. – Харвест, 2003 г.
7. Чертовских Е., Глебов Е. Шаолиньское ушу. – Феникс, 2003 г.

8 Список литературы, рекомендуемой для преподавателей

1. Г.Н. Музруков. Основы ушу. – М.: изд. «Городец», 2006 г.
2. Е. Захаров, А. Карасёв, А. Сафонов. Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физических качеств.) - М.: Лептос, - 1994.
3. Маринов М., Елин Д. Ушу – путь обретения здоровья. – Феникс, 2009 г.
4. С.Н. Нескородев. Вин Чунь. Техника работы на манекене. – изд. СПДФЛ Дудукчан И.М., 2011 г.
5. Ю.Г. Ротань. Тунбэй цюань. Принципы и основы. – изд. Вэнь У, 2007 г.
6. Ли Ваншень. Тайцзицюань. Толкающие руки. Принципы, техника, боевое применение. - изд. СПДФЛ Дудукчан И.М., 2008 г.
7. Рыбалева И.А., Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности. – Краснодар, 2019
8. Чертовских Е., Глебов Е. Шаолиньцюань для начинающих. – Феникс, 2004г.
9. Порядок применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).