



## РЕЦЕНЗИЯ

### НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩУЮ ПРОГРАММУ

#### «УШУ-САНЬДА»

Авторы-составители: тренеры-преподаватели МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» муниципального образования город Новороссийск  
Шмалько Сергей Александрович; Шмалько Ольга Александровна

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

Основной задачей программы является формирование и развитие спортивных способностей обучающихся, укрепление здоровья, развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей, обучение основным умениям и навыкам саньда. Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по «Ушу-саньда», повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств. Методическая часть программы включает в себя содержание и методику работы на ознакомительном уровне, программный материал для практических занятий, требования техники безопасности.

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

Рецензируемая общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ушу-саньда» коллектива авторов Шмалько О.А., Шмалько С.А. содержательно соответствует требованиям, предъявляемым к документам по научно-методическому обеспечению образовательного процесса и рекомендуется для работы в учреждении дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Рецензент:  
кандидат педагогических наук,  
доцент КГУФКСТ

Омарова П.Г.

Ведущий документооборот  
КГУФКСТ

22 ЯНВ 2021



## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка .....	2
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание изучаемого курса.....	7
4. Формы и виды контроля .....	10
5. Методические рекомендации.....	11
6. Список литературы , рекомендуемой для детей.....	17
7. Список литературы , рекомендуемой для тренера-преподавателя .....	17

### *1 Пояснительная записка*

Дополнительная - общеобразовательная программа «Ушу-саньда» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня.

Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с появлением всё большего количества детей младшего школьного возраста, желающих заниматься ушу-саньда.

УШУ - древнее воинское искусство. Это система самозащиты, а также физического и духовного развития человека, основанная на восточной философии и мировоззрении. Ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборств, и великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нем. Ушу отражает в себе, как в зеркале, всю многогранность, продуманность и неоднозначность китайской культуры, истории и философии. Сейчас это древнее, некогда тайное искусство становится все более доступным для людей, превращаясь из боевого единоборства в массовый вид спорта и физической культуры.

С 1982 года в Китае начало развиваться новое направление Ушу - Саньда, которое отличается от других направлений (например, Таолу - комплекса формальных упражнений) тем, что это единоборство в системе полного контакта, объединяющее в себе борьбу, бокс, защитные приемы, выполняемые сидя, лежа, стоя.

Ушу-саньда как вид спорта родился на основе многовековых традиций китайских боевых искусств и за короткое время получил признание в более чем 70 странах мира, в том числе и в России. Китайское слово "саньда" означает в буквальном переводе "неканонизированные удары" или "свободные удары". Закрепилось также понятие, как «свободный бой».

Существование традиционного саньда и отсутствие спортивных ограничений, в системах подготовки стилей реального боя привело к тому, что ушу действительно стало эффективной системой самозащиты.

#### **Актуальность:**

Реализация данной программы решает вопрос о преемственности 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** данной программы:

- укрепление здоровья;
- содействие более эффективному физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- обучение основным умениям и навыкам саньда;
- приобретение необходимых знаний в области ушу-саньда, медицины и философии;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься ушу-саньда, сознательно применять их в целях самообороны, отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности спортсменов;

#### **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, моральной и психологической подготовке в ушу; правила соревнований ушу-саньда.

Обучающиеся должны выполнять упражнения с партнером, 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	
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ :</b>																	
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	
<b>Всего часов</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>138</b>	<b>100</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>144</b>	

**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**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Юношеские разряды по ушу. Достижения российских спортсменов, занимающихся ушу, на мировой арене.

Тема 2. Гигиенические знания и навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функция пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию. Режим питания. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня спортсменов. Значение зарядки в режиме спортсмена. Профилактика вредных привычек.

Тема 3. Профилактика травматизма и заболеваемости в ушу-саньда.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям

Тема 4. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате (кости, суставы, мышцы). Строение и функции органов дыхания, кровообращения, пищеварения, сердечно – сосудистой и нервной системы.

Влияние занятий спортом на обменные процессы, развитие организма.

Тема 5. Основы техники ушу-саньда.

Основные сведения о технике ушу-саньда, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники саньда. Анализ выполнения техники изучаемых приемов ушу-саньда. Методические приемы и средства обучения технике ушу-саньда. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов, показатели надежности

и точности технических действий, целесообразная вариативность действий. Просмотр видеозаписей техники сильнейших спортсменов.

### **Практические занятия**

#### **Общая физическая подготовка**

1. Комплексы общеразвивающих упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну и две шеренги, в круг, по заранее установленным местам, повороты на месте, размыкание в шеренге и колонне (особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и к 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**

1. «Круговая» работа в парах;
2. Отжимание на запястьях, кулаках;
3. Упражнения со снарядами;
4. Гимнастический комплекс упражнений.

#### **Техническая подготовка саньда.**

Позиции : Мабу, Гунбу,

- Стойки и передвижения (в парах, с "тенью");
- Ударная техника руками (прямой удар, боковой удар.);
- Ударная техника ногами (прямой удар ногой, круговой удар, боковой удар);
- Простейшие броски (задняя подножка, передняя подножка);
- Комбинации.

#### **Тактическая подготовка саньда.**

- Значение тактики саньда (волевое превосходство в саньда, техническое разнообразие, темп действий, точность и сила ударов);
- Наступательные и оборонительные действия (атака, защита, контратака).

**Акробатика.**

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

**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, кувырков);

**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.

#### **Материально-технические условия**

Для плодотворных тренировок по ушу-саньда необходимы:

1. Гимнастические маты.
2. Боксерские груши, перчатки.
3. Защитные шлемы, жилеты, накладки на голень;
4. Манекен для борьбы.

#### ***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.

Теоретическая подготовка проводится в форме: лекций с просмотром кино- и видеосюжетов, бесед, непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической и психологической подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность – вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении занятий учитывается возраст учащихся, и материал излагается в доступной им форме.

#### **Процесс психологической подготовки делится на:**

- общую подготовку (воспитание мотивов, побуждающих к систематическим занятиям, совершенствование двигательных навыков, преодоление трудностей);
- подготовку к соревнованиям (создание наивысшей психологической готовности к противоборству в соревнованиях).

Психологическая подготовка осуществляется следующими основными методами:

- преодоления трудностей
- настраивающих упражнений
- идеомоторный
- психорегулирующий

Основными формами подведения итогов в рамках занятий в группе СОГ являются: опрос, наблюдение, тестирование, контрольные нормативы по ОФП.

Проверка и оценка знаний, умений и навыков уровня физической подготовленности определяют качество усвоения учебного материала,



ликвидируют пробелы в знаниях. Подведение итогов органически объединяется с процессом обучения и оказывает влияние на его протекание, контролирует эффективность применяемых методов и служит цели совершенствования всего процесса преподавания. Результаты проверки и оценки повышают активность и самостоятельность учащихся.

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).

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

#### **Платформа Zoom**

[Zoomhttps://zoom.us/](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. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС, 1977.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.- Киев: Олимпийская литература, 1999.
6. Рыбалева И.А., Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности. – Краснодар, 2019
7. Система подготовки спортивного резерва. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. - М., 1994.
8. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. -М.: Просвещение, 1987.
9. Карпман В.Л. Спортивная медицина. - М.: ФиС, 1987.
10. Лейкин С.Ф. Педагогические функции ушу в системе спортивно-боевых единоборств России. - С-Петербург
11. 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).