

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УРЮПИНСК ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано
на заседании педагогического
совета
МБУДО «ДЮСШ № 1»
протокол от №1 от 15.08.2019г.

Утверждена
Директор
МБУДО «ДЮСШ № 1»
А.Н. Кудинов. /
приказ от 15.08.2019 № 29



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО УШУ

Срок реализации программы – 8 лет

Разработчики программы:

Некрасов Юрий Михайлович
тренер-преподаватель
по ушу
МБУДО «ДЮСШ № 1»

Андреева Ольга Павловна
инструктор-методист
МБУДО «ДЮСШ № 1»

Рецензенты:

1. Воронин Владислав Викторович
президент ОО «ВРФУ»
2. Наumenко Юрий Владимирович
Заведующий кафедрой педагогики
ФГБОУ ВО «ВГАФК» доктор
Педагогических наук.

г. Урюпинск
2019 год

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную предпрофессиональную программу МБУДО «ДЮСШ № 1» по спортивной дисциплине ушу, разработанную тренером-преподавателем отделения ушу Некрасовым Ю.М..

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной дисциплине ушу Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1» городского округа город Урюпинск Волгоградской области разработана с учетом « Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ушу». Программа рассчитана на 8 лет и направлена на обучение детей начиная с 7-летнего возраста.

Программа имеет четкую структуру.

Пояснительная записка образовательной программы содержит: направленность, цели и задачи образовательной программы, характеристику вида спорта – «ушу», минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения, планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Учебный план по образовательной программе базового и углубленного уровня содержит: календарный учебный график, план учебного процесса на 42 недели, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации, расписание учебных занятий.

Методическая часть образовательной программы содержит: методику и содержание работы по предметным областям, рабочие программы по предметным областям, объемы учебных нагрузок, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

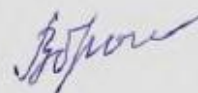
План воспитательной и профориентационной работы содержит: групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, организацию встреч, лекций, бесед, организацию посещения кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат: комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы,

перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы, методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

Заключение: дополнительная предпрофессиональная программа МБУДО «ДЮСШ № 1» по спортивной дисциплине ушу соответствует современным требованиям к ее написанию и может быть использована для ведения тренировочных занятий в системе дополнительного образования.

Рецензенты: Президент ОО «ВРФУ»



В.В. Воронин

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную предпрофессиональную программу МБУДО «ДЮСШ № 1» по спортивной дисциплине ушу, разработанную тренером-преподавателем отделения ушу Некрасовым Ю.М., инструктором - методистом Андреевой О.П.

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной дисциплине ушу Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1» городского округа город Урюпинск Волгоградской области разработана с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ушу. Рассчитана на 8 лет и направлена на обучение детей начиная с 7-летнего возраста.

Программа имеет четкую структуру. В пояснительной записке отражены общие сведения о программе и ее направленность, сформулированы основные задачи. Дается характеристика избранного вида спорта. Представлены особенности формирования групп обучающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки. Кроме того, подробно прописаны результаты освоения программы обучающимися.

В программе представлен учебный план, на основании которого осуществляется планирование тренировочных занятий и распределение материала в группах по предметным областям: Теория и методика физической культуры, Общая физическая подготовка, Избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, Техничко-тактическая и психологическая подготовка, Самостоятельная работа обучающихся.

В методической части описаны формы проведения занятий, а также структура отдельного тренировочного занятия. Помимо этого, прописаны нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки по годам обучения. Стоит отметить, что большая часть данного раздела посвящена содержанию работы по вышеозначенным предметным областям, а также воспитательной работе.

В программе приведены контрольно-переводные нормативы для прохождения промежуточной и итоговой аттестации.

Программа содержит перечень информационного обеспечения.

К достоинствам рецензируемой программы можно отметить:

- материал изложен четко и ясно;
- при подборе методического материала учитывается специфика избранного вида спорта;
- уделяется время и внимание общей физической подготовке обучающихся;
- достаточно подробно описано содержание по предметным областям;
- уделяется внимание воспитательной работе обучающихся;
- подробно расписаны контрольные нормативы для промежуточной и

Заключение: дополнительная предпрофессиональная программа МБУДО «ДЮСШ № 1» по спортивной дисциплине ушу соответствует современным требованиям к ее написанию и может быть использована для ведения тренировочных занятий в системе дополнительного образования.

Рецензент:

Зав. кафедрой педагогики ФГБОУ ВО «ВГАФК»
доктор педагогических наук, профессор



/Науменко Ю. В./

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «ушу-таолу» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ;
- Федерального государственного стандарта по виду спорта «ушу»;
- Приказом от 15.11.2018 N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- Приказом от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30531);
- Приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522).

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в ушу-таолу;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа также учитывает следующие особенности спортивной подготовки обучающихся:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта;
- преобладание технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно - силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта «УШУ-ТАОЛУ» (далее УШУ) по направленности является **физкультурно-спортивной**;

по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

Программа по УШУ направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы: *Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий УШУ.*

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ, и предусматривает решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2 Характеристика вида спорта: «УШУ-ТАОЛУ»

Ушу является общепризнанным международным видом спорта. Международная федерация УШУ включает в себя более 140 стран. В Федерацию УШУ РФ входят все регионы нашей страны. УШУ (武术) - это общее название для всех боевых искусств, существующих в Китае. Состоит из двух иероглифов: 武 wu («у») - «военный, боевой» и 术 shu («шу») - «искусство, техника». Ушу-таолу («комплексы ушу») - это вид спорта, участники которого соревнуются в выполнении комплексов движений, составленных из движений различных стилей ушу с добавлением акробатических элементов; оценки выставляются за сложность движений, чёткость их выполнений, театральность исполнения и т. п. Помимо соревнований по исполнению комплексов в одиночку, существуют также такие виды соревнований, как командное исполнение комплексов и постановочные поединки (дуйлянь). Чуаньтун-таолу («традиционные комплексы») - раздел, принятый в России в соответствии с ЕВСК (Единой Всероссийской спортивной классификации). Участники, так же, как и в Таолу, соревнуются в выполнении комплексов движений, стилизованных под виды традиционных школ китайского ушу. В России принято выполнять эти комплексы тоже с добавлениями не типичных для стиля акробатических элементов, пробежек. Оцениваются выступления с использованием тех же критериев, что и в таолу. От обычного спортивного ушу-таолу этот вид отличается большим количеством номинаций (стилей ушу) и большим количеством используемого традиционного оружия. Не имеет отношения к реальному традиционному ушу.

1.3 Минимальный возраст, количество детей для зачисления на обучение.

Срок обучения.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы составляет 7-18 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки или перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

На базовый уровень зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Минимальный возраст для зачисления 7 лет.

На углубленный уровень, зачисляются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «ушу», прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 15 лет.

Также нужно отметить, что при наличии обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам (спортивно-оздоровительный этап), могут со следующего года обучения (с 7 лет) перейти на базовый или углубленный уровни (с 15 лет), но при условии их физической и технической подготовленности и сдаче квалификационных экзаменов.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах и продолжительность обучения по уровням подготовки показан в таблице № 1.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество обучающихся

Таблица № 1

уровни спортивной подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Группа, минимальный/максимальный возраст для зачисления в (лет)	Наполняемость групп минимальная/максимальная (человек)
Базовый уровень	6	БУ-1, с 7 до 10	20-30
		БУ-2, с 7 до 10	15-20
		БУ-3, с 7 до 10	15-20
		БУ-4, с 11 до 15	10-20
		БУ-5, с 11 до 15	10-20
		БУ-6, с 11 до 15	10-20
Углубленный уровень	2	УУ-1, с 15 до 18	8-16
		УУ-2, с 15 до 18	8-16

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (см. таблица № 2).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 2

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост			+	+	+	+						
Мышечная масса			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Быстрота	+	+				+	+	+				
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+	+		
Сила				+	+		+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)						+	+	+	+	+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+	+			
Гибкость		+	+	+	+							
Координация		+	+									
Равновесие		+	+	+	+							

1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий УШУ-ТАОЛЮ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях различного уровня.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности,
- мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий
- избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей

специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "вид спорта УШУ" для базового уровня

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "вид спорта УШУ" для углубленного уровня

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "акробатика" для базового и углубленного уровней

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней

- знание особенностей развития видов спорта в Волгоградской области и города

В предметной области "специальные навыки"
для базового и углубленного уровней

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование"
для базового и углубленного уровней

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку обучающихся целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Весь период подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности обучающегося в различные периоды жизненного пути.

Каждый уровень подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности обучающегося в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок, учебно-тренировочных сборов и соревнований. В течение многолетних тренировок обучающиеся должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Организация, для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории

спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне **ещё до 2 –х лет.**

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недель в год (согласно Уставу).

План учебного процесса на все 8 лет рассмотрен в таблице № 4.

Календарный учебный график на каждый год показан в таблицах № 5-12.

Расписание занятий показано в таблице № 13.

План учебного процесса на различных уровнях подготовки

Таблица № 4

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Сводные данные						Распределение по годам обучения							
		Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Базовый уровень						Углубленный уровень	
				Теоретическое	Практическое	Промежуточная	Итоговая	1-й год БУ-1	2-й год БУ-2	3-й год БУ-3	4-й год БУ-4	5-й год БУ-5	6-й год БУ-6	1-й год УУ-1	2-й год УУ-2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Общий объем часов		2688	20	220	2424	20	4	168	252	252	336	336	420	420	504
1.	Обязательные предметные области			220	1137			98	138	138	160	160	197	192	274
1.1	Теория			220				15	27	27	36	36	15	15	49
1.2	ОФП				413			51	71	71	65	65	90		
1.3	ОФП и СФП				220								32	90	98
1.4	Основы профессионального самоопределения				107						5	5	5	32	60
1.5	Вид спорта				397			32	40	40	54	54	55	55	67
2.	Вариативные предметные области		20		1287	20	4	70	114	114	176	176	223	228	230
2.1	Инструкторская и судейская практика				35						5	4	8	10	8
2.2	Различные виды спорта и подвижн				273			21	33	33	36	36	30	30	54

	ые игры														
2.3	Развитие творческого мышления				192			5	5	5	36	36	38	40	27
2.4	Национальный региональный компонент				242			17	27	27	36	34	32	32	37
2.5	Специальные навыки (ТПП)				319			17	27	27	33	33	64	64	54
2.6	Спортивное и специальное оборудование				151			4	14	14	14	14	32	32	27
2.7	Контрольные соревнования				49						8	8	10	11	12
3.	Медицинское обследование				26			2	4	4	4	4	2	2	4
6.	Самостоятельная работа		20					2	2	2	2	3	3	3	3
7.	Аттестация														
7.1.	Промежуточная аттестация					20		2	2	2	2	4	4	4	
7.2.	Итоговая аттестация						4								4
	Практические занятия	2424						149	221	221	296	293	398	398	448
1.	Тренировочные мероприятия	2169						134	201	201	266	263	358	358	388
2.	Физкультурные и спортивные	140						10	10	10	20	20	20	20	30

	мероприятие														
3.	Иные виды практических занятий	115						5	10	10	10	10	20	20	30

Календарный учебный график

Мес яц	даты	год обучения								
		базовый уровень						углубленный уровень		итого
		1 БУ-1	2 БУ-2	3 БУ-3	4 БУ-4	5 БУ-5	6 БУ-6	1 УУ-1	2 УУ-2	
сентябрь	02-08	1т+3п	1т+5п	1т+5п	2т+6п	2т+7п	1т+9п	1т+9п	2т+10п	
	09-15	1т+3п	1т+5п	1т+5п	2т+6п	2т+7п	1т+9п	1т+9п	2т+10п	
	16-22	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	2т+10п	
	23-29	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	2т+10п	
	30.09-06.10	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	2т+10п	
октябрь	07-13	1т+3п	1т+5п	1т+5п	2т+6п	2т+6п	10п	10п	1с+11п	
	14-20	4п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	2т+10п	
	21-27	4п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	28.10-03.11	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	2т+10п	
ноябрь	04-10	4п	1т+5п	1т+5п	2т+6п	2т+6п	10п	10п	2т+10п	
	11-17	1т+3п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	18-24	4п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	25.11-01.12	1т+3п	1т+5п	1т+5п	2т+6п	2т+6п	10п	10п	2т+10п	
декабрь	02-08	4п	1т+5п	1т+5п	2т+6п	2т+6п	1с+9п	1с+9п	2т+10п	
	09-15	4п	1с+5п	1с+5п	2т+6п	2т+6п	10п	10п	1с+11п	
	16-22	4п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	23-29	4п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	30.12-05.01	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	2т+10п	
январь	06-12	1с+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	2т+10п	
	13-19	4п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	20-26	4п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	2т+10п	
	27.01-02.02	4п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1с+9п	1с+9п	2т+10п	
февраль	03-09	4п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	2т+10п	
	10-16	4п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	17-23	1т+3п	6п	6п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	2т+10п	
	24.02-01.03	4п	1с+5п	1с+5п	1с+7п	1с+7п	1с+9п	1с+9п	1с+11п	
март	02-08	1т+3п	1т+5п	1т+5п	8п	8п	10п	10п	2т+10п	
	09-15	1с+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	2т+10п	
	16-22	4п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	2т+10п	
	23-29	4п	1т+5п	1т+5п	8п	1с+7п	10п	10п	2т+10п	
	30.03-05.04	4п	1т+5п	1т+5п	8п	8п	10п	10п	12п	

апрель	06-12	1т+3п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
	13-19	4п	1т+5п	1т+5п	1т+7п	1т+7п	10п	10п	12п	
	20-26	4п	6п	6п	1с+7п	1с+7п	10п	10п	12п	
	27.04-03.05	1т+3п	1т+5п	1т+5п	8п	8п	1т+9п	1т+9п	1т+11п	
май	04-10	1т+3п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
	11-17	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
	18-24	2па+2п	2па+4п	2па+4п	2па+6п	4па+4п	4па+6п	4па+6п	4иа+8п	
	25-31	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
июнь	01-07	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
	08-14	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
	15-21	4п	6п	6п	8п	8п	10п	10п	12п	
	29.06-05.07	к	к	к	к	к	к	к	к	
июль	06-12	к	к	к	к	к	к	к	к	
	13-19	к	к	к	к	к	к	к	к	
	20-26	к	к	к	к	к	к	к	к	
	27.07-02.08	к	к	к	к	к	к	к	к	
август	03-09	к	к	к	к	к	к	к	к	
	10-16	к	к	к	к	к	к	к	к	
	17-23	к	к	к	к	к	к	к	к	
	24-30	к	к	к	к	к	к	к	к	
	31	к	к	к	к	к	к	к	к	
Сводные данные	аудиторные занятия(теоретические)	15	27	27	36	36	15	15	49	220
	практические занятия	149	221	221	296	293	398	398	448	2424
	самостоятельная работа	2	2	2	2	3	3	3	3	20
	промежуточная аттестация	2	2	2	2	4	4	4		20
	итоговая аттестация								4	4
	всего	168	252	252	336	336	420	420	504	2688

Условные обозначения:

Теоретические занятия - Т

Практические занятия - П

Самостоятельная работа - С

Промежуточная аттестация - ПА

Итоговая аттестация - ИА

Каникулы – К

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая

тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Более подробное описание методики по предметным областям базового и углубленного уровня излагается ниже.

3.1.1 В области теории и методики физической культуры и спорта:

- физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья;
- состояние и развитие УШУ в России;

- воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося;
- влияние физических упражнений на организм обучающегося;
- физиологические особенности и физическая подготовка;
- гигиенические требования к обучающимся;
- профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
- общая характеристика спортивной подготовки;
- планирование и контроль спортивной подготовки;
- основы техники УШУ и техническая подготовка;
- основа тактики и тактическая подготовка;
- спортивные соревнования;
- единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны

2. Состояние и развитие УШУ в России.

История развития УШУ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий УШУ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по УШУ. Федерация УШУ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

6. Гигиенические требования к обучающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий УШУ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

8. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Учебно-тренировочное занятие – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле.

Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов.

Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

10. Основы техники УШУ и техническая подготовка.

Основные сведения о технике УШУ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники УШУ. Анализ техники в УШУ. Методические приемы и средства обучения технике УШУ. О

соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

11. Основа тактики и тактическая подготовка.

Характеристика подготовительных действий в УШУ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой УШУ. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности в УШУ. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

12. Спортивные соревнования.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития УШУ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии их права.

3.1.2 В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

СИЛА И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

В группе скоростно-силовых видах спорта в ходе ОФП силовая подготовка занимает 60-70% общего тренировочного времени.

В группе видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств (связанных с единоборством), в ходе ОФП силовая подготовка занимает 50-60% общего тренировочного времени. Не вызывает сомнения, что вопросы эффективности скоростной и силовой подготовки актуальны, как для представителей скоростно-силовых видов спорта, так и для единоборств. Особенностью видов единоборств (ударных) является экстремальный характер соревновательной деятельности, активное противодействие противника и острый лимит времени для осуществления технико-тактических действий, что предъявляет повышенные требования уровню развития сенсомоторных и скоростно-силовых качеств.

Анализ практики УШУ или других видов единоборств показывает, что спортивные достижения спортсмена во многом обусловлено высоким уровнем развития его специальной работоспособности. Более сильный, более выносливый и быстрый спортсмен способен повысить концентрацию усилий в требуемый момент и эффективно реализовать свой технический потенциал в условиях соревнований.

Таким образом, можно заключить, что высокий уровень физических качеств и функциональной подготовленности спортсмена являются факторами, обуславливающими использование в соревнованиях рациональной техники и тактики и, тем самым, определяют рост спортивного мастерства атлета.

Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность ЦНС, концентрации в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки.

Различают **силу абсолютную и силу относительную**.

Абсолютная сила – проявление максимальной силы (динамической и статической) мышечными группами при выполнении тех или иных движений.

Относительная сила – проявление максимальной силы в перерасчете на 1 кг веса обучающегося.

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных движениях. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая работа называется **преодолевающей**. Мышцы, противодействующей какому-либо сопротивлению, могут при напряжении, и удлиняться, например, удерживая очень тяжелый груз. В такие случаи их работа называется **уступающей**. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием – **динамического**.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется **изотоническим**. При таком сокращении мышцы, зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения.

Выполняя движения, человек очень часто проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим работы называется – **изометрическим или статическим**, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу.

Классификацию методов силовой подготовки можно увидеть в таблице № 14.

КЛАССИФИКАЦИЯ МЕТОДОВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 14

Автор	Название метода
В.М. Зациорский	1. Повторных усилий 2. Максимальных усилий 3. Динамических усилий
В.К. Петров	1. Максимальных усилий 2. Повторных усилий с большой нагрузкой (85% от максимального) 3. Повторных усилий умеренно-большой нагрузки (70% от максимального)
С.М. Вайцеховский	1. Повторных усилий 2. Максимальных усилий 3. Изометрических напряжений 4. Изокенетических упражнений
Ю.В. Верхошанский	1. Повторных усилий 2. прогрессивно-возрастающего сопротивления (метод «Де Лорма») 3. Кратковременных максимальных напряжений 4. Изометрических напряжений 5. Ударный метод
	1. Кратковременных усилий 2. Метод «до отказа» 3. Повторный метод

В.В. Кузнецов	4. Интервальный метод 5. Круговой метод 6. Вариативного воздействия 7. Сопряженного воздействия
Н.Г. Озолин	1. Повторный метод 2. Метод «до отказа» 3. Больших усилий 4. Максимальных усилий 5. Изометрический метод 6. Волевой метод
В.Н. Платонов	1. Изометрический метод 2. Изотонический метод 3. Изокинетический метод 4. Метод переменных сопротивлений
Ю.В. Верхошанский	1. Метод повторных максимальных усилий 2. Повторно-серийный метод 3. Комплексный метод 4. Изометрические упражнения 5. Ударный метод (режим)

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы:

- общего;
- регионального;
- локального воздействия на мышечные группы.

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее 2/3 общего объема мышц, регионального – от 1/3 до 2/3, локального – менее 1/3 всех мышц.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяются следующими компонентами:

- видом и характером упражнения;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторений упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Существуют несколько методов развития силы:

- метод повторных усилий (для групп УУ-1,2);
- динамических усилий (для групп УУ-1,2);
- прогрессирующих отягощений;
- ударный (для всех этапов подготовки);
- сопряженных воздействий;
- вариативный (для всех этапов подготовки);
- изометрических напряжений;
- электростимуляции.

Для обучающихся на этапах базового и углубленного уровня используются в основном следующие методы:

Ударный метод – это развитие взрывной силы мышц (Верхошанский). Идея его заключается в использовании кинетической энергии тела (снаряда), запасенной при его падении с определенной высоты, для стимуляции нервно-мышечного движения. В качестве примера использования ударного метода развития силы ног можно назвать прыжки в глубину, с последующим выпрыгиванием в ударном движении (Хусейнов). При выпрыгивании особое внимание акцентируется на отталкивании ног, стоящей сзади, и имитация удара сильнейшей рукой на скачке. Высота прыгивания 0.7-0.75м. можно

выполнять и с отягощениями. но преимущество следует отдавать большей высоте, а не большому грузу;

Метод сопряженных действий - используется для развития специальных физических качеств спортсменов-ударников (Дегтярев). Его эффективность обусловлена тем, что развитие силовых способностей происходит непосредственно при выполнении специально-ударных действий, которые по своим кинематическим характеристикам и динамической структуре соответствуют соревновательным упражнениям;

Вариативный метод – предусматривает выполнение специальных упражнений с различными по величине отягощениями (руки, ноги), тяжелыми и легкими снарядами (мешки, груши, пунктболы и т.д.). Вариативный метод предусматривает поочередное серийное выполнение упражнений с отягощениями и без них;

Изометрический метод – используется при изометрическом режиме работы мышц. При тренировке в этом режиме прирост силовых показателей сопровождается уменьшением скоростных возможностей. Но чтобы этого не происходило необходимо чередовать с упражнениями на скорость (Платонов).

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить 4 их основных вида:

- с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры);
- с преодолением собственного веса;
- с партнером;
- изометрические (статические) упражнения.

К числу ударных упражнений, для развития силы, относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями, или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, работа с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

Эффективным и наиболее приемлемым упражнением для мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, является различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание нужно уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке с амортизаторами и утяжелителями. Все эти комплексы необходимо применять не менее 2 раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине основной части урока.

Упражнения для развития силы спортсмена:

- имитация ударов руками и ногами с отягощением (1-4 кг) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять каждый удар по 10-30 раз каждой рукой или ногой. Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники. После работы с тяжестями или резиной необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощений;
- махи ногами с дополнительными отягощениями или жгутом. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной потом другой ногой;
- удары молотками, попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Выполнять 10-30 повторений 3-6 серий в медленном, среднем или высоком темпе в различных стойках;
- при произвольном темпе – развитие силовой выносливости;
- с «взрывным» характером - развития преодолевающего усилия;

- в реактивном режиме – с быстрым переходом от сгибания рук к их разгибанию.

Упражнения для развития брюшного пресса:

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку – 100-200 раз;
- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема;
- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением;
- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении;
- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Прыжковые упражнения:

- прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см;
- то же, но с отягощением. Дозировка – в одной серии повторять от 20 до 60 прыжков. В одной тренировке можно включать 2-4 серии таких подходов;
- прыжки в глубину с тумбы высотой 70-80 см с последующим мгновенным отталкиванием вверх или в длину. Можно также после прыжка с тумбы сделать мгновенный толчок с одновременным ударом рукой. Выполняется 2-4 серии по 10-15 прыжков в каждой. Это упражнение нужно выполнять не чаще 1-2 раз в неделю.

РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ И РЕАКТИВНОЙ СПОСОБНОСТИ МЫШЦ

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения.

При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и околопредельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Величина отягощений зависит от подготовленности спортсмена, этапа подготовки, применяемых средств. Так, при использовании общеподготовительных упражнений, оно может достигать 70 – 90 % от максимального, а при использовании специально-подготовительных – 30 – 50 % (Филимонов, 1989).

При выполнении упражнений ударного характера необходимо учитывать следующее (Верхошанский):

1. Величина ударной нагрузки определяется массой груза и высотой его свободного падения.
2. Амортизационный путь должен быть минимальным, но достаточным для того, чтобы создать ударное напряжение в мышцах.
3. Дозировка ударного движения не должна превышать 5 – 8 движений в одной серии.

Для рукопашников, по данным Филимонова, делать по 8 – 13 спрыгиваний в серии. Объем тренировочной нагрузки в занятии – 30 – 60 спрыгиваний.

Бутенко и Кашурин предлагают упражнение – «стреножник» (выталкивание грифа штанги от груди со сменой ног). Вес грифа – 3 - 5 – 10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Выполнять сериями, по 10 – 15 раз в течение 15 – 18 сек в быстром темпе. В одном упражнения можно выполнять до 5 серий.

Для развития взрывной силы ног могут использовать мешки с песком – 5-10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Количество повторений – 5 – 10. для развития силы движения туловища начальная масса - 5-10 кг.

СКОРОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена, занимающегося УШУ.

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

- собственно, скорость движения;
- частота движения;
- способность к ускорению;
- быстрота двигательной реакции.

Быстрота может быть общей и специальной. Но есть еще и быстрота реакции.

Сложные реакции:

1. РЕАКЦИЯ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ

2. РЕАКЦИЯ ВЫБОРА

Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18-1,00 сек. Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

- человек должен увидеть движущийся объект;
- оценить направление и скорость его движения;
- выбрать план действий;
- начать его осуществление.

Основная доля этого времени (более 80%) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала обучают выполнять защиту в ответ на заранее обусловленный удар, затем обучающемуся предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ (СКОРОСТИ) ОДИНОЧНОГО ДВИЖЕНИЯ И ЧАСТОТЫ

Скорость одиночного движения проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты. В нашем случае это удар рукой или ногой. Наибольшая быстрота одиночного действия достигается при минимальном внешнем сопротивлении.

С увеличением внешнего сопротивления повышение скорости достигается за счет повышения мощности проявляемых при этом усилий. Последняя определяется взрывными способностями мышц. В данном случае развитие скорости целесообразно проводить совместно с развитием силовых качеств. Для этого широко используются отягощения и резиновые жгуты. Все эти предметы следует применять тогда, когда будет хорошо освоена техника исполнения удара без тяжести. Величина тяжести должна быть такой, чтобы не нарушалась структура выполняемого действия. В данном случае, с преодолением дополнительных отягощений, используется метод динамических усилий.

Наряду с усложнением условий выполнения упражнений используются также и облегченные условия, способствующие повышению скорости одиночного движения.

Если при затруднении условий выполнения упражнений активизируется силовой компонент движения, то при облегчении задача заключается в повышении скорости.

Эффективным повышением скоростных возможностей является **и контрастный (вариативный) метод**, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Суть его заключается в

том, что после тонизирующей работы выполняются соревновательные упражнения с установкой на максимальное проявление скорости движения.

Например, толчок набивного мяча (5-10 кг) стимулирует повышение быстроты последующих ударов. Также удары руками с гантелями (2-4 кг) – по 20-30 секунд, после чего обязательно проделать эти же удары, но без гантелей.

В практике апробированы следующие варианты методики упражнений с отягощениями:

- для совершенствования быстроты и частоты неотягощенных движений – величина отягощения до 15-20% максимального, движения предельно быстрые. Если совершенствуется преимущественно быстрота – темп движений умеренный, с расслаблением мышц между движениями, если частота – темп высокий. В серии 2-3 подхода по 8-10 движений с отдыхом 2-4 мин в первом случае и 4-6 мин во втором. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом соответственно 4-6 и 8-10 мин;
- для совершенствования скорости двигательной реакции, - величина отягощения 30-40% от максимальной. Внимание акцентировать не на величине, а на резком начальном усилии. В серии 4-6 повторений. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 4-6 мин.

В своих исследованиях Бутенко, Кашурин рекомендуют следующую схему работы с отягощением:

- имитация ударов без отягощения (3-5 раз);
- имитация ударов с отягощениями (3-5 раз);
- имитация ударов без отягощения (3-5 раз).

Удары можно проводить как руками, так и ногами.

Для развития скоростных возможностей мышц ног могут использоваться отягощения с начальной массой 5 - 10 кг (кол-во повторений – 5-10-10). Для развития скорости туловища – 5 – 10 кг. При использовании метода дополнительной мобилизации двигательного анализатора следует систематически, через 5-7 занятий, увеличивать массу отягощений (Бутенко, Кашурин).

Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей являются соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удастся достичь таких показателей скорости при выполнении отдельных компонентов соревновательной деятельности, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки с более кратковременными упражнениями, с изолированным выделением упражнений чисто скоростного характера (Платонов).

Для развития быстроты (скорости) во всех формах ее проявления Верхошанский предлагает использовать два варианта комплексного метода:

- после тонизирующей работы выполнять соревновательное упражнение с установкой на максимальное проявление быстроты (частоты) движений;
- после «тонизирующей» предварительной мышечной работы использовать средства срочной информации и игровые формы совершенствования специфических двигательных реакций.

Упражнения для развития быстроты (скорости) и методику можно увидеть в таблицах № 16-17.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ИХ ВЫПОЛНЕНИЕ

Таблица № 16

Вид упражнений	Продолжительность (сек)	Интенсивность	Число повторений	Отдых	Кол-во занятий в неделю
Общеразвивающие подготовительные упражнения	5-10	Максимальная	5-8	30-45 сек	5-6

Специальные упражнения на быстроту без отягощения	10-20	Максимальная	5-8	30-45 сек	3-4
Тоже, но с отягощением	5-15	Максимальная	5-8	2-3 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Максимальная	5-10	1-2 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Околопредельная	15-25	10-30 сек	5-6

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ В ДВИЖЕНИЯХ

Таблица № 17

Метод	Содержание метода	Задачи
С ускорением	Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимума. Тоже на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др.	Учащение движений, увеличение скорости передвижения, овладение расслаблением. Контроль, в том числе за нарастанием скорости.
С хода	С предварительного разгона: преодоление заданного короткого отрезка с максимальной скоростью	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, контроль результативности
Переменный	Выполнение упражнения, чередуя ускорение с максимально возможной скоростью (5-25сек) и с меньшей интенсивностью (20-60сек). Тоже с отягощениями и сразу б/него	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением
Уравнительный (гандикап)	Выполнение упражнения одновременно несколькими спортсменами	Увеличение скорости продвижения, воспитание волевых качеств и стремление к максимальному проявлению скорости
Эстафеты	Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Тоже с включением переноски груза и сразу б/него	Увеличение скорости продвижения
Игры	Выполнение упражн. на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр	Увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением
Соревнования тренировочные	Выполнение упраж. с предельной быстротой, скоростью и частотой движений в условиях соревнований	Увеличение быстроты движений, скорости продвижения и скорости двигательной реакции, контроль результатов
Соревнования официальные	Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью	Увеличение скорости движения, быстроты, овладение расслаблением, воспитание волевых качеств,

	передвижения	контроль
Повторный	Повторное выполнение упражнений с около предельной, максимальной и превышающей ее быстротой. То же в облегченных условиях и после 3-5 повторений, выполнение того же упражнения в обычных условиях. То же чередуя в одном занятии выполнение упражнения в затрудненных, облегченных и затем в обычных условиях	Увеличение быстроты движений, действий, увеличение скорости продвижения и скорости двигательной реакции, учащение движений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗВИТИЮ БЫСТРОТЫ

1. Для воспитания быстроты применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту, упражнения в своем и других видах спорта. Обучающиеся должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык.
2. ОРУ на быстроту представляют собой различные движения: вращения, повороты, размахивания и др. примеры таких упражнений даны в программе ОФП. Большую ценность для развития общей быстроты имеют спортивные игры: футбол, регби, баскетбол и др.
3. ОРУ на быстроту обычно применяют в подготовительной части занятия.
4. Специальные упражнения выполняются максимально быстро и максимально приближенные к соревновательной технике. Эти упражнения можно разделить на 3 группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой, ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой и смешанные упражнения.
5. В процессе обучения спортивной технике быстрота движений постепенно повышается до тех пор, пока не начнут возникать излишние напряжения. Тогда ее нужно несколько снизить, чтобы она была околопредельной.
6. Итак, максимально быстрое выполнение упражнения – главный путь воспитания быстроты.
7. Чтобы преодолеть скоростной барьер в любых упражнениях необходимо применить такие средства и методы тренировок, которые помогли бы обучающемуся не только повысить скорость, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. В особенности эффективны методы воспитания способности проявлять потенциальные силы. Для преодоления скоростного барьера необходимо выполнять упражнения не только обычных и затрудненных условиях, но что очень важно **в облегченных**. Работа в облегченных условиях позволяет добиться такой скорости, которую нельзя натренировать в обыкновенных условиях. Работа в облегченных условиях занимает – 2-3 месяца.

ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать работоспособность на протяжении всей работы. Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способом. При прямом способе обучающемуся предлагают Выполнение ТАОЛУ в высоком темпе. Общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Наиболее выгодная формула развития выносливости спортсмена УШУ

- 1 этап – развитие ОВ;
- этап – образование специального фундамента для выносливости;
- этап – усиление специального фундамента в его силовых и скоростных компонентах;
- этап – воспитание СВ, прямо направленной на достижение лучших спортивных результатов.

Первый этап – развитие ОВ.

В таком виде, как УШУ, наилучшее средство для приобретения ОВ – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС – 130-160 уд/мин). Это в первую очередь – бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание и др. на дальние расстояния или большое время.

В процессе такой тренировки слаживаются функции всех органов и систем, улучшаются нервно- регуляторные и гуморальные связи, совершенствуется биосистема, повышается работоспособность организма в целом. Чтобы эти изменения проходили наиболее эффективно, необходимо продолжительное воздействие тренировочных упражнений на организм, особенно если ЧСС – 160 уд/мин. Лучше, если эти тренировки, по воспитанию ОВ (кроссы, проходили не чаще 2-3 раз в неделю).

Второй этап – образование специального фундамента для выносливости.

Это очень важный этап подготовки. Основное средство на этом этапе – упражнения в своем виде спорта, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На втором этапе решаются и косвенные задачи:

- улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы;
- поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений;

укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической подготовленности.

Виды тренировочной работы, используемой для построения специального фундамента на втором этапе можно увидеть в таблице № 18.

Таблица № 18

Преимущественная направленность	Название, метод	Содержание тренировки	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка	
				Интенсивность ЧСС уд/мин	Объем, (мин)
Построение спец.фундамента	Равномерный	Продельвание упражнений исключительно в своем виде (ТАОЛУ без оружия-с оружием) с равномерной скоростью	Ежедневно	150-170	С 5 и постепенно увеличивая до 10 и более
Поддержание уровня ОВ и построение спец. фундамента	«Постепенного втягивания»	Продельвание ТАОЛУ постепенно увеличиваемой скоростью	Ежедневно	От 150 до 170-180	От 10 до 20 и более

Построение специального фундамента	«Переменный»	Непрерывное чередование тренировочной работы с интенсивностью ниже, чем в соревновании, и работы с очень малой интенсивностью	1 - 2	140 - 180	20 и более
Построение специального фундамента	«Фартлек»	Непрерывное чередование разнообразной работы в скорости, потом технические действия быстро.	2 - 3	От 130 до 170	20 – 30 и более

Третий этап – усиление специального фундамента

Третий этап включает в себя улучшение анаэробных возможностей организма, дальнейшее совершенствование силового и скоростного компонента выносливости, создание запаса в функциональных возможностях.

Основные средства:

- Комплекс УШУ без оружия-с оружием, выполняемая в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях. Интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором.

На данном этапе используется обычно 3 вида работы (таблица № 19).

Таблица № 19

Преимущественная направленность	Название метода	Содержание тренировки	Нагрузка	
			интенсивность	объем
Образование специального фундамента	«Переменный, скоростно-силовой»	Чередование работы с повышенным проявлением силы и скорости и интервалами отдыха	Большой	Средний
Укрепление силового компонента в спец. фундаменте	«Повторно-силовой»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением силы	Большая	Средний
Укрепление компонента скорости в спец. фундаменте	«Повторно-скоростной»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением быстроты	Большая	Средний

Четвертый этап – воспитание специальной выносливости.

Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов. Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов СВ.

Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее.

Задача работы, близкой к соревновательной – укрепить способность дольше, чем в соревнованиях выполнять технические действия. Продолжительность - на 25-50% больше соревновательной.

Задача работы, равной соревновательной – улучшить всю систему функциональных возможностей организма, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах.

Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную – самая главная задача. Здесь надо осуществить на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости и создать эффективную адаптацию.

ПРИМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Комплекс № 1

Выполнение комплексов УШУ с максимальной силой и частотой.

Режим выполнения:

- 1 мин работа максимальной интенсивности;
- 1 мин активный отдых (ходьба);
- 1 мин работа максимальной интенсивности;
- 30 сек активный отдых (ходьба);
- 1 мин работа максимальной интенсивности;
- 7 мин смешанный отдых: 2 мин – пассивный отдых, 3 мин – имитация защитных действий, челнок, 2 мин – пассивный отдых. Выполняются 4 серии.

Комплекс № 2

Выполнение техники УШУ с максимальной силой и частотой:

- 20с – работа максимальной интенсивности;
- 2 мин – смешанный отдых: 30сек – ходьба, упр. на расслабление; 1 мин – имитация защитных и атакующих действий, челнок; 30сек – пассивный отдых;
- 20с – работа максимальной интенсивности;
- 2 мин – отдых как ранее;
- 20с – работа максимальной интенсивности;
- 1.5 мин – смешанный отдых: 30с – ходьба, упр. на расслабление; 30с – имитация защитных и атакующих действий; 30с – пассивный отдых;
- 20с – работа максимальной интенсивности;
- 1.5 мин – отдых, как ранее;
- 20с – работа максимальной интенсивности;
- Выполняются 3 подхода. Между подходами отдых 2 минуты.

ЛОВКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Техника и тактика на татами обусловлены прочностью двигательных навыков, а также часто связаны со способностью строить, и координировать движения, и с высшим проявлением этой способности – **ловкостью**.

Ловкость – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В УШУ, как, впрочем, и в боксе, ловкость проявляется в быстроте перестройки движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычности при выполнении необычных действий.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность и скованность движений отрицательно сказывается на результате. Мышечная напряженность бывает в 3 формах: - повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя, где недостаточная скорость расслабления в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации.

Для разных видов напряженности применяют различные способы на расслабление.

Так для первой формы – упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, сильные удары на снарядах.

Для второй формы напряженность преодолевается так:

- разъяснение необходимости выполнять движения на напряжение, легко, свободно.

Применение спец. упражнений на расслабление: а) упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетается с напряжением других б) упражнения, по ходу которых спортсменам предлагается самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслабить мышцы в) упражнения, в процессе которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному. При выполнении упражнения на расслабление напряжение мышц должно сочетаться с вздохом и задержкой дыхания, расслабления – с активным выдохом. При реализации средств и методов специализированной направленности в воспитании ловкости необходимо учитывать следующее:

- спец. направленность достигается весьма разнообразными упражнениями, но в наибольшей мере близкими по характеру и двигательной структуре вида спорта. Кроме соревновательного движения, могут применяться – специальные;
- следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, 10 сек в проигрышном и выигрышном состоянии);
- техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек – 10 – 20 сек поработать ката или бой с тенью;
- упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке.

В таблице № 20 можно более подробно увидеть способы и методы обучения ловкости.

СПОСОБЫ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Таблица № 20

№	Содержание методического приема (по Л.П.Матвееву, А.Д.Новикову)	Примеры
1	Введение необычных исходных положений	Выполнение техник УШУ в различных стойках: низкая, высокая, лево-правосторонняя.
2	Зеркальное выполнение упражнений	То же, что и в предыдущем случае
3	Изменение скорости или темпа движения	Выполнение различных действий с различной скоростью и в разном темпе
4	Изменение пространственных границ,	Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Спортивные игры на

	в которых выполняется упражнение	укороченной площадке.
5	Смена способов выполнения упражнений	Выполнение ударов руками, ногами, подсечек, защит, передвижения различным способом
6	Осложнение упражнений дополнительными движениями	Выполнение серий ударов в прыжке на 360 градусов, после нескольких кувырков через голову, после серии поворотов и т.п.
7	Изменения противодействия обучающихся в парных или групповых упражнениях	Выполнение техники ДУЙЛЯНЬ Применение разных тактических комбинаций.
8	Выполнение известных движений в неизвестных заранее сочетаниях	Выполнение ДУЙЛЯНЬ различных сочетаниях, ранее неизвестных
9	Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование	Жонглирование теннисным мячом: ведение мяча, броски и ловля об стенку
10	Варьирование различных тактических условий	Выполнение техник УШУ с различными партнерами
11	Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий	Упражнения с использованием партнерами «стенка на стенку», игровые упражнения с увеличенным числом мячей, тренировки при зрителях
12	Направленное варьирование внешних отягощений	Работа с молотками, гантелями, утяжелителями, амортизаторами
13	Использование разных материально-технических средств и условий	Выполнение упражнений на различных снарядах в зале и на свежем воздухе

ЖОУГУН И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Упражнения, развивающие гибкость. Одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что также является действенным приемом предупреждения мышечных травм.

Гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к виду спорта.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуют использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы могут быть направлены как на развитие общей гибкости, так и на развитие и совершенствование специальной гибкости. Основное внимание необходимо обращать при выполнении силовых и ударных упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

Существуют **3 методических приема** для снижения нежелательных последствий:

1. Последовательное использование силовых (ударных) упражнений и упражнений на гибкость. Например: сила + гибкость и наоборот – гибкость + сила. Обратная последовательность является предпочтительной при необходимости выполнения упражнения с максимальной амплитудой.
2. Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течении одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Очень эффективный прием при отработке ударов на тяжелых мешках.

3. Одновременное развитие силы и гибкости, как правило, применяется в атлетике и силовом троеборье. Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировки (по Б.В. Семееву), таблица № 21.

Таблица № 21

Разрабатываемые суставы	Задачи тренировки	
	Развитие гибкости	Поддержание гибкости
Позвоночного столба	90-100	40-50
Плечевые	50-60	30-40
Лучезапястные	30-35	20-25
Тазобедренные	60-70	30-40
Коленные	20-25	20-25
голеностопные	20-25	10-15

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЖОУГУН

- динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад);
- наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре;
- те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например, с помощью партнера;
- развитие гибкости при помощи статических упражнений (асан). В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд;
- развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений.

Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого -50-60, других суставов – 20-30 (Б.В. Семеев).

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗВИТИЮ ЖОУГУН

1. Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие.
2. Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движений, в которых строго соответствуют специфика вида спорта.
3. Упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемые как с партнером, так и самостоятельно, с отягощениями и без них.
4. Упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду.
5. Наиболее эффективна та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болевых ощущений.
6. Число повторений зависит от мышечных групп и от формы сочленений.

3.1.3 В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

3.1.4 В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями УШУ и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в УШУ, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Обучение УШУ является многосторонним. Для освоения технико-тактических приемов необходимо развитие основных групп мышц и становление базовых физиологических качеств. Этому способствует сотрудничество с другими видами спорта навыки, которых, ведут к повышению мастерства в УШУ:

- борьба ШУАЙДЗЯО – обучение и развитие борцовской технике;
- САНЬДА – обучение и развитие ударной и защитной технике;
- легкая атлетика: развитие скорости (бег на короткую дистанцию), развитие выносливости (бег на среднюю и длинную дистанцию), координация (челночный бег), различные эстафеты;
- тяжелая атлетика, гиревой спорт, спортивная гимнастика: - развитие силы, скоростно-силовых качеств (упражнения со штангой, гирями, перекладина, брусья);
- игровые виды: регби, баскетбол, настольный теннис - развитие ловкости; шашки- развитие тактического мышления;
- акробатика, гимнастика – развитие координации, становление гибкости;
- специализированные игровые комплексы.

Базовые варианты для разработки игр-заданий

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный

принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед обучающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим обучающимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

В таблице № 22 - игры-задания расположены в порядке их сложности.

ВАРИАНТЫ ИГР В КОСАНИЯ («пятнашки») (Грузных Г.М.)

Таблица № 22

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина	22	23	24	44
правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д., и т.п. При помощи соревновательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных вариантов игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в живот – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой...(варианты см. 1 задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника – упоры левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника – упоры левой (правой) рукой (см. 1 задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов-прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удерживанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка

Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснения соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру-преподавателю необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.; количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков.

Внимательно слушать сигналы судий, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

- Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»;
- одной, двумя руками из вне;
- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначением – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей техникой действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера-преподавателя. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукопашников. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части занятия, повторяясь в сериях занятий.

Специализированные игровые комплексы могут применяться и на базовом уровне подготовки, и в группах углубленного уровня, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

3.1.5 В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе выполнения техник УШУ

Тактическая и психологическая подготовка УШУ включает целый ряд специфических приемов

1-Подготовка спортсмена к выступлению на соревнованиях в ранее не известных спортивных залах

2-Психологическая устойчивость на реагирование на соревнованиях зрителей судейской бригады и других участников соревнований

3-Выступление на соревнованиях с “чужим оружием”

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Рекомендуемая последовательность обучения технике УШУ

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех в среднем и замедленном темпе. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

Отработка базовых позиций таолу (бусин).

1. Одиночные позиции:

- мабу;
- гунбу;
- пубу;
- себу;
- дулибу;
- суюбу;
- баньмабу;
- хэнданбу;
- цзопаньбу.

2. Связки позиций:

- переход мабу-гунбу-пубу-дулибу-суюбу.

3. Структурные формы таолу (ши):

- стойки с прямым ударом вперед;
- стойки с блоком от боковых и передних ударов.

Техника движений руками (шоуфа):

- прямой удар кулаком (чунцюань);
- верхнее блокирующее движение кулаком (цзяцюань);
- вертикальный рубящий удар кулаком в сторону (пицюань);
- рубящее движение кулаком вниз (сяпицюань)
- удар кулаком снизу вверх по дуге (ляоцюань).

Техника движений в прыжках (тяоюэ дунцзо):

1 Движения в прыжках с прямым корпусом (чжити тяоюэ):

- удар в прыжке выпрямленной ногой (тэнкунфэйцзяо);
- диагональный удар в прыжке с выпрямленной ногой (тэнкунсефэйцзяо).
- 2 Движения в прыжках с поворотом корпуса (чжуанти тьяоюэ):
- удар в прыжке выпрямленной ногой с разворотом корпуса (тэнкунчжуаньфэньфэйцзяо);
- удар выпрямленной ногой изнутри наружу с поворотом в прыжке (тэнкунчжуаньшэньбайлянь).

Изучение комплексов формальных упражнений (таолу):

- одиночный комплекс начальной подготовки (цюаньшу, дуаньцисе, чанцисе);
- одиночный комплекс традиционного ушу (чуаньтун без оружия, с оружием);
- парный комплекс (дуйлянь).

Технико-тактические приемы:

- 1 Передвижения в стойках.
- 2 Отработка прямых ударов на дальней и средней дистанциях.
- 3 Отработка боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях.
- 4 Отработка ударов коленом на месте и в передвижении.
- 5 Бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах.
- 6 Защита от ударов уходами и блоками.
- 7 Защита от атаки соперника за счет движений на опережение.
- 8 Манеры ведения поединка:
 - атакующих и контратакующих приемов;
 - ударов на дальней, средней дистанциях;
 - боковых ударов и ударов снизу на средней и ближней дистанциях и защита.
- 9 Бой в парах, на снарядах.
- 10 Смена тактических действий в зависимости от атакующих ударов, контратакующих прямых ударов, в сочетании с боковыми ударами, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.
- 11 Выполнение ударов ногами в сочетании с ударами рук, ударов руками в сочетании с ударами ног.
- 12 Защита на месте от ударов руками и ногами.
- 13 Защита в движении вперед, назад, в сторону.
- 14 Выполнение бросковых техник: бросков в парах; захватов атакующих ударов ног с последующим выведением из равновесия.

Отработка базовых позиций таолу (бусин).

1. Одиночные позиции:
 - мабу;
 - гунбу;
 - пубу;
 - себу;
 - дулибу;
 - суйбу;
 - баньмабу;
 - хэнданбу;
 - чабу;
 - цзопаньбу;
 - дяньдебу;
 - цилунбу.
2. Связки позиций:
 - переход мабу-гунбу-пубу-дулибу-суйбу.
3. Структурные формы таолу (ши):
 - стойки с прямым ударом вперед;

– стойки с блоком от боковых и передних ударов.

Техника движений руками (шоуфа):

- прямой удар кулаком (чунцюань);
- верхнее блокирующее движение кулаком (цзяцюань);
- вертикальный рубящий удар кулаком в сторону (пицюань);
- рубящее движение кулаком вниз (сяпицюань);
- удар кулаком снизу вверх по дуге (ляоцюань);
- боковой удар по дуге согнутой рукой (гуаньцюань);
- удар полусогнутой рукой снизу вверх (чаоцюань);
- удар кулаком сверху вниз по прямой линии (цзайцюань);
- удар тыльной частью кулака сверху по дуге (гайцюань);
- удар тыльной частью кулака по дуге через разгиб в локтевом суставе (гуацюань);
- широкоамплитудный удар по дуге изнутри наружу внутренней стороной кулака (паоцюань);
- горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте (бяньцюань);
- прямой удар ребром ладони (туйжчан);
- захват снаружи внутрь (лоушоу);
- давящее движение ладонями вниз (аньчжан).

Техника Движения ногами(ТУЙФА)

- прямой мах ногой
- боковой мах ногой
- круговые махи ногами(наружу и внутрь)
- махи назад
- удар дяньтуй
- удар дантуй
- удар цетитуй
- низкие подсечки сяотуй

Техника движений в прыжках (тяоюэ дунцзо):

- 1 Движения в прыжках с прямым корпусом (чжити тяоюэ):
 - удар в прыжке выпрямленной ногой (тэнкунфэйцзяо);
 - диагональный удар в прыжке с выпрямленной ногой (тэнкунсефэйцзяо);
 - поочередные удары выпрямленными ногами в прыжке (тэнкунляньхуаньфэйцзяо);
 - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу (тэнкунбайляньцзяо).
- 2 Движения в прыжках с поворотом корпуса (чжуанти тяоюэ):
 - удар в прыжке выпрямленной ногой с разворотом корпуса (тэнкунчжуаньфэньфэйцзяо);
 - удар выпрямленной ногой изнутри наружу с поворотом в прыжке (тэнкунчжуаньшэньбайлянь).
- 3 Движения в прыжках с переворотами (сюаньфань тяоюэ):
 - прыжок с переворотом на 360° и ударом по стопе снаружи внутрь (сюаньфэнцзяо);
 - прыжок-переворот в горизонтальной плоскости с поворотом на 360° (сюаньцзычжуанти).

Изучение комплексов формальных упражнений (таолу):

- одиночный комплекс повышенного технического уровня (цюаньшу, дуаньцисе, чанцисе);
- одиночный комплекс традиционного ушу (чуаньтун цюаньшу, дуаньцисе, чанцисе);

- парный комплекс (дуйлянь цюаньшу, дуаньцисе, чанцисе);
- групповые выступления (цзитисянму: цюаньшу, дуаньцисе, чанцисе).

3.1.6 В предметной области "развитие творческого мышления"

УШУ - индивидуальный вид спорта, итог подготовки обучающегося на тренировках и соревнованиях, в экстремальных ситуациях. И здесь наряду с физической подготовкой, арсеналам техники и тактики необходимо творческое мышление. Из двух равных победит думающий и думающий нестандартно. Соревнования УШУ характеризуется высокой скоростью смены технико-тактических ситуаций, необходимостью бойца в каждый момент учитывать конкретную ситуацию. В таких условиях спортсмен в первую очередь должен уметь находить правильные решения в быстро меняющихся проблемных ситуациях, непохожих одна на другую.

Для базового уровня творческое мышление носит тактический оттенок (таблица № 23).

Таблица № 23

№ п/п	Особенности тактического мышления	Характеристика
1	2	3
1	Наглядно-образный характер мышления	При решении тактических задач мышление спортсмена основано на наглядных чувственных образах и явлениях. Оно носит конкретный характер и связано с восприятием действий соперников и партнеров и всей ситуации спортивной борьбы.
2	Действенный характер мышления	Мышление спортсмена включено в его деятельность, протекает неотрывно от его моторных действий. Нередко спортсмен находит правильное решение не путем предварительного продумывания, а в ходе самого действия.
3	Ситуационный характер мышления	Мышление спортсмена протекает на фоне постоянно меняющихся ситуаций и требует принятия только адекватных решений, ибо неверное решение исправить уже невозможно.
4	Быстрота мышления	Обусловлена жестким лимитом времени для выполнения тактических действий.
5	Гибкость мышления	Обучающийся должен уметь перестраивать намеченный план тактических действий: подметив изменения в сложившейся обстановке, вносить поправки в принятое решение.
6	Целеустремленность мышления	Означает умение спортсмена концентрироваться, не отвлекаясь и не прекращая поиски новых решений. Целеустремленность тесно связана с развитием воли.
7	Самостоятельность мышления	Обучающийся должен уметь решать тактические задачи самостоятельно: принимать решения и действовать в соответствии со сложившимися обстоятельствами, не поддаваясь постороннему влиянию.
8	Глубина мышления	Проявляется в умении выделять главное, существенное в тактических действиях.
9	Широта мышления	Заключается в умении постоянно держать под контролем большое число связей и отношений, влияющих на ход тактических действий. При этом используются данные, как собственного опыта, так и других источников.
10	Критичность мышления	Это одно из проявлений мыслительной деятельности, без которого невозможно творческое решение задач, это всесторонняя проверка на прочность различных вариантов собственных тактических действий.

Для углубленного уровня творческое мышление выходит за рамки тактического и является технико-тактическим и стратегическим.

На этом этапе формируются умения самостоятельного месячного и годового тренировочного планирования, комплексный подход к тренировочному процессу, умения

работать с судейским корпусом, тренерско-преподавательским составом, спортсменами своих и других команд, зрителями.

К вышеизложенному следует добавить, что в спортивной деятельности не последнее место занимает такое понятие, как интуиция. Интуиция – это протекание процессов мышления в свернутой неосознанной форме, когда осознается лишь конечный результат мыслительного процесса.

Во время соревнований опытные спортсмены нередко решают тактические задачи и выполняют действия мгновенно и правильно без достаточно ясного их осознания.

Осмысливание (выражение в словесной форме) наступает уже после совершения действия. Интуитивные действия осуществляются на основе богатого разностороннего опыта, спортсмена: глубокого знания тактики и совершенного владения техникой, умения наблюдать за действиями соперников и партнеров, хорошо развитой способности к вероятностному прогнозированию и антиципации (предвосхищению действий противника).

3.1.7 В предметной области инструкторской и судейской практики

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с базового уровня 3 года обучения и продолжать на всех последующих уровнях подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку обучающихся своей группы к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ по УШУ;
- уметь вести протокол поединков;
- участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных поединков (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата;
- уметь судить поединки при проведении соревнований в качестве рефери.

Выпускник ДЮСШ должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и «судья по спорту».

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

Этапы судейской подготовки:

1, Теоретическая

- изучение правил соревнований по УШУ: терминология; этика; система оценок; особенности работы секундометриста, секретаря, бокового судьи, рефери; требования к спортсменам; к организации соревнований.
- теоретическое решение задач по ситуативным моментам соревнований, анализ соревнований.

- сдача теоретических знаний через тестирование.

2.Практическая

- решение ситуативных задач на практике.

- практическая деятельность в роли секундометриста, секретаря, бокового судьи, рефери в учебных поединках.

- сдача судейских правил на практике.

- практическая деятельность в роли секундометриста, секретаря, бокового судьи, рефери в соревновательных поединках.

3.1.8 В предметной области «Национальный региональный компонент»

Тематика НРК на учебно-тренировочных занятиях

1. Личности в современном олимпийском движении.
2. Известные спортсмены Волгоградской области прославившие страну и нашу область на международных соревнованиях: Исинбаева –Сальников-Петров и др
3. Спортивные традиции города Урюпинска.
4. Развитие различных видов спорта в Волгоградской области.
5. Ведущие спортсмены нашего города
7. Развитие УШУ в Волгоградской области, тренерский состав, известные турниры, знаменитые спортсмены.

Предметная область «специальные навыки» для базового и углубленного уровней

Таблица № 24

Уровни подготовки	Специальные навыки
Базовый	- страховка и самостраховка. - взрывная скорость - техника безопасности при выполнении упражнений - техника безопасности в при выполнении техники - навыки самоконтроля
Углубленный	- скоростная реакция - скоростно-силовая выносливость - технико-тактическая интуиция - навыки расслабления и восстановления организма

3.1.9 В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней

Данная предметная область предполагает набор знаний и умений по:

- использованию спортивного и специального оборудования;
- приобретению навыков содержания и ремонта оборудования;
- технике безопасности при работе на данном оборудовании.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм (таблица № 25).

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Медбол	штук	2
2.	Лапы боксерские	штук	20
3.	Макивара	штук	2
4.	Скакалки	штук	10
5.	Резиновый эспандер	штук	2
6.	Стенка гимнастическая	штук	3
7.	Мячи теннисные	штук	10
8.	Мяч волейбольный	штук	1

3.2 Рабочие программы по предметным областям

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7 – 9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста обучающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. В технической подготовке могут быть использованы различные методы.

Например - целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами) и расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе принцип целостного обучения.

Общие указания по проведению занятий

1. Занятия проводятся в спортивном зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование обучающихся для контроля и оценки их функционального состояния
2. Занятия по УШУ состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и само страховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов

акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся:

- кувырки;
- перекаты;
- падения.

Специальные упражнения включают в себя:

- передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;
- упражнения на координацию;
- упражнения с партнером для развития гибкости;
- упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучающихся, для чего используются и коллективные упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

3.2.1 БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 1-2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ (4-6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Данный этап занимает 6 лет обучения. И это один из наиболее важных, поскольку на этом этапе формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для УШУ.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности обучающегося.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

- укрепление здоровья и всестороннее развитие обучающихся;
- обучение технике УШУ;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий УШУ.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;
- повторный;
- равномерный;
- контрольный.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами УШУ;

- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- техники УШУ
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо);
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим вовремя и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно).

Практические занятия: Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

Основы физиологии человека

Влияние физических упражнений на организм обучающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся в УШУ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 x 10 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости.

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Изучение и совершенствование техники и тактики.

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

ТАОЛҮ – основная базовая техника УШУ.

Разучивание стоек: МАБУ, ГУНБУ, ПУБУ, СЮЙБУ. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (ЧУН ЦЮ АНЬ). Разучивание техники ударов ногой: Дяньтуи, даньтуй, вайбайтуй, цетитуй. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков тоже, но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой.

3.2.2 БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 3-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6-8 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1 и 2-м годом обучения.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия. Судейство тренировочных и соревновательных боев в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери. Судейство городских, областных соревнований в качестве секретарей, секундометриста, судьи-информатора.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

О Ф П – практические занятия

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

С Ф П – практические занятия

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаки по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол.

Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

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.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. 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.

Комбинации базовых стоек, ударов руками и ногами, передвижения отработка техники с партнером: атака-защита-контратака

3.2.3 БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

5 – 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (8-10 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Основные задачи:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные показатели данного периода:

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма;
- правила соревнований;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- ОФП и СФП;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- выполнение контрольных нормативов;
- инструкторская и судейская практика.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Размер площадки. Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Судейство ТАОЛУ в качестве старшего судьи (рефери), судьи на ковре, и т.д. Судейство, городских и областных соревнований.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл.

Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течении 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и

изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием УШУ. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в ходе выполнения ТАОЛУ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Совершенствование комплексов без оружия с оружием.

Отработка отдельных связок и частей комплектов.

Функциональное применение техники ТАОЛУ с партнером.

3.2.4 УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (10 – 12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Данный этап составляет 2 года. Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Основными задачами данного этапа являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Обучение приему. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером-преподавателем, соревнованиях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в условиях соревнований. Проведение соревновательных, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники УШУ, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных

Конкретный разбор техник ТАОЛУ без оружия с оружием с практической стороны

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Повторение и изучение базовых комбинаций и связок без оружия с оружием: техника передвижений атак защит и контратак наработка техники ДУЙЛЯНЬ без оружия с различными партнерами и различной последовательностью

ОБЪЕМЫ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК

Количество соревнований в год указано в таблице № 26.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана можно увидеть в таблице № 27.

Требования к условиям реализации и срокам обучения в таблице № 28.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

Таблица № 26

№	Вид соревнований	Базовый уровень			Углубленный уровень	
		1-2 год	3-4 год	5-6 год	1-2 год	3-4 год
1	Контрольные	-	2	2	2	2
2	Отборочные	-	2	2	2	2
3	Основные	-	-	2	3	3
4	Главные	-	-	1	1	1

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

Таблица № 27

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	Вариативные предметные области¹		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4.	Хореография и (или) акробатика	5-20	5-20
2.5.	Уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях	5-20	5-20
2.6.	Национальный региональный компонент	5-20	5-20
2.7.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Требования к условиям реализации и срокам обучения

Таблица № 28

№	параметры	УРОВНИ ПОДГОТОВКИ							
		Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1	Количество часов в неделю	4	6	6	8	8	10	10	12
2	Количество занятий в неделю (максимальное)	2	3	3	4	4	4	4	4
3	Общее количество часов в год	168	252	252	336	336	420	420	504
4	Продолжительность одного занятия	2	2	2	2	2	2-3	2-3	3

3.4 Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы

Таблица № 29

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы УШУ ПП и ТБ Правила и методика судейства в УШУ	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по УШУ.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, , медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы	Словесный, объяснение нового материала, рассказ,	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и	Зачет, тестирование, , промежуток

		внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем.	средний спортивный инвентарь просмотр и разбор соревнований по видео	очный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающегося. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, промежуточный тест, соревнования
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, просмотр и разбор соревнований по видео	промежуточный отбор, соревнования

3.5 Методы выявления и отбора одаренных обучающихся

Принципы выявления обучающихся, обладающих спортивной одаренностью

- В основу идеи физкультурного образования обучающихся с признаками спортивной одаренности положено шесть принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей обучающегося. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности обучающегося может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование обучающихся должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных обучающихся должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и обучающиеся. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития обучающегося, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия обучающихся в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с обучающимися может включать в себя рефлекссию и анализ обучающимся собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) обучающегося к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого обучающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у обучающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления обучающихся, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе обучающихся в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на углубленный уровень, соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме обучающихся после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся. Технические действия, обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

В ходе учебно тренировочных занятий обучающиеся должны строго соблюдать инструкцию по технике безопасности при занятиях УШУ

3.7 Воспитательная и профориентационная работа

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Воспитательная цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности обучающегося;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития обучающегося. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность обучающихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера-преподавателя превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать обучающегося, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- создание музея школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

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

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих обучающихся: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер-преподаватель знает своих обучающихся, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера-преподавателя может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная

работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются незачетные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием обучающихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу «гордость школы» и др. Называться настоящим спортсменом – это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у обучающихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину. В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует обучающихся.

Тренер-преподаватель не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы обучающиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера-преподавателя – это научить обучающихся организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера-преподавателя, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у обучающихся правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер-преподаватель всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру-преподавателю необходимо поощрять успехи не только в занятиях УШУ, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо быть примером своим обучающимся во всем. Тренер-преподаватель должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить занятие, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину, и повышать авторитет тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу обучающемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время обучающимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2019-2020 учебный год

Таблица № 31

Дата проведения	Тема мероприятия	Форма мероприятия	Место проведения
Сентябрь	Участие в мероприятиях Здравствуй спорт	Собрание детей	Спортивный зал
Сентябрь	Индивидуальное качество обучающихся	Родительское собрание	Спортивный зал
Октябрь	Всемирный день туризма. Туристический поход	спортивное мероприятие	р. Хопёр, лесные массивы.
Октябрь	Создание родительских комитетов по отделениям, группам. Родительские собрания по группам.	Работа с родителями	здание ДЮСШ
Ноябрь	Проведение культурных и спортивно-массовых мероприятий с воспитанниками.	спортивные соревнования, походы в музей, на концерты, выставки, просмотр видеозаписей соревнований	спортивный зал, стадион, КДЦ, музей, спортивный зал
	Создание актива в группах. Часы профилактики	Беседы, лекции, просмотр видеофильма о	Спортивный зал

Ноябрь	правонарушений. «Профилактика экстремизма» «Имею право знать!» Безопасность на дороге.	профилактике правонарушений. Встреча с работниками КДН и ГИБДД.	
Декабрь	Изучение плана-эвакуации здания МБУДО ДЮСШ.№1 города Урюпинска	беседа, экскурсия	Спортивный зал
Январь	Новогодние веселые старты Кунг фу панда	массовые мероприятия	спортивный зал
Январь	Беседа о безопасном поведении на каникулах	профилактическая беседа	спортивный зал
Февраль	День защитника отечества	Просмотр патриотического кино	спортивный зал
Февраль	Беседа “Твое здоровье”	беседа	спортивный зал
Март	Международный женский день “Наши девочки в УШУ ”	Праздничное мероприятие	Спортивный зал
Март	Профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголя у обучающихся.	профилактическая беседа	Спортивный зал
Март	«Сообща, где торгуют смертью!»	Всероссийская антинаркотической акции	спортивный зал
Апрель	Личное первенство ДЮСША по УШУ	Спортивное мероприятие	Спортивный зал
Апрель	Родительское собрание на тему «Возрастные психологические особенности ребенка »	встреча с родителями	Спортивный зал
Апрель	Дорога в спортивную школу и домой	Беседа по ПДД	Спортивный зал
Май	Наши земляки ветераны великой отечественной . 75 лет великой победе	общественное мероприятие	Краеведческий музей
Июнь	Летний спортивный лагерь ОЛИМП	Досуг детей	Спортивный зал
Август	Туристический поход	спортивное мероприятие	реки, лесные массивы.

План профориентационной работы

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Рекомендуемые педагогические технологии:

- идеи деятельностного подхода;
- технология личностно-ориентированного подхода;
- технология обучения в сотрудничестве;
- технология проектной и исследовательской деятельности;
- технология оценочной деятельности – «портфолио»;
- технология развития критического мышления;
- технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

Развивать интересы и способности обучающихся, **создавать условия** для самоактуализации обучающихся в различных сферах деятельности, **формировать потребности** обучающихся в профессиональном самоопределении.

Помочь обучающимся сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников. Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

Примерная тематика лекций и бесед

Таблица № 32

№	Базовый уровень 1-4 года обучения
1	Мир моих интересов
2	Профессии наших родителей.
3	Путь в профессию начинается в школе.
4	Моя мечта о будущей профессии.
5	Труд на радость себе и людям.
	Базовый уровень 5-6 года обучения
1	Мир профессий. Массаж (спортивный массаж). Встреча со специалистами спортивного массажа.
2	Мир профессий. Встреча с ведущими спортсменами региона, в области единоборств.
3	Мир профессий. Менеджмент. Встреча с директорами школ района.
4	Мир профессий. Чтобы люди были красивыми. Парикмахер. Визажист. Конкурс.
5	Мир профессий. На страже закона. Встреча.
6	Мир профессий. Лекция, беседа на тему: «Спортивная психология».
	Углубленный уровень 1-2 года обучения
1	Познай самого себя. Беседа, тестирование.
2	Какие факторы оказывают значительное влияние на выбор профессии. Анкетирование.
3	Профориентация и медицинская профконсультация.
4	Мотивы выбора профессии.
5	Психологические характеристики профессий.
6	Они учились в нашей школе.

7	Выпускники школы-тренера.
8	Профессии с большой перспективой.
9	Сотвори свое будущее. Проект.
10	Что? Где? Когда? Информация о профессиях. Периодическая печать и литература.

План профориентационной работы

Таблица № 33

№	Мероприятия	Участники	Сроки проведения
1. Организационно-информационная деятельность			
1	Оформление стендов, наглядных пособий, плакатов, методических материалов	тренер-преподаватель, обучающиеся	сентябрь
2	Координирование работы тренерского коллектива	директор, инструктор-методист, тренер-преподаватель	в течение года
3	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в учреждения среднего профессионального и высшего образования выпускников ДЮСШ	тренер-преподаватель	август-сентябрь
4	Разработка рекомендаций тренером-преподавателем с обучающимися различных возрастных групп.	тренер-преподаватель	август-сентябрь
5	Осуществление взаимодействия с ЦЗН, учреждениями профессионального образования (ВГАФК, ВКОР, ВГПУ)	тренер-преподаватель	в течение года
2. Информационно-консультационная деятельность с педагогическими работниками			
1	Оказание помощи в разработке, организации и проведении воспитательных мероприятий	тренер-преподаватель	в течение года
2	Организация семинаров по проблемам личности обучающихся: - «Изучение профессиональных намерений и планов обучающихся», - «Исследование готовности обучающихся к выбору профессии», - «Изучение личностных особенностей и способностей обучающихся»	тренер-преподаватель	в течение года
3. Профориентационные мероприятия с обучающимися			
1	Знакомство с профессиями при группово-тренировочной	Обучающиеся УУ 1-2 года	в течение года

	системе. Расширение знаний обучающихся о профессиях.	обучения	
2	Организация и проведение бесед и лекций по профориентации	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
3	Вовлечение обучающихся в общественно-полезную деятельность в соответствии с познавательными и профессиональными интересами: обеспечение участия в соревнованиях разного уровня	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий
4	Организация и проведение встреч с представителями различных профессий.	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
5	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования	Обучающиеся УУ 1-2 года обучения	в течение года
6	Обеспечение участия обучающихся в работе ярмарки вакансий ЦЗН с целью знакомства с учреждениями среднего профессионального и высшего образования и рынком труда.	Обучающиеся УУ 1-2 года обучения	март-апрель
4. Профориентационная деятельность с родителями			
1	Привлечение родителей к участию в проведении экскурсий на предприятия и учреждения среднего профессионального и высшего образования.	Родители обучающихся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года

Условные обозначения: БУ – базовый уровень.
УУ – углубленный уровень.

5. Система контроля и зачетные требования

Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «УШУ» можно увидеть в таблицах № 33 – 40.

5.1 Комплексы контрольных упражнений

Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня 1-го года обучения

Таблица № 34

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Техническая подготовка	Комплексы первого второго технического разряда ЧАНЦЮАНЬ, 16 форм ЧАНЦЮАНЬ	

**Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня 2-го года обучения**

Таблица № 35

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,6 и выше	3,5	3,4 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше
Техническая подготовка	ЧУ ЦЗИ ТАОЛУ ЧАН ЦЮАНЬ Базовая техника ГУНЬ ШУ		

**Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня 3-го года обучения**

Таблица № 36

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,0 и выше	4,9	4,8 и ниже
Прыжок в длину с места, см	184 и ниже	185	186 и выше
Челночный бег 4x20 м, с	21,6 и выше	21,5	21,4 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и меньше	10	11 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,4 и выше	3,3	3,2 и ниже
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	19 и ниже	20	21 и выше

Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Техническая подготовка	ГУЙДИН ТАОЛУ ЧАНЦЮАНЬ ЧУ ЦЗИ ТАОЛУ ГУНЬШУ		

**Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня 4-го года обучения**

Таблица № 37

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническая подготовка	Комплекс среднего уровня ЧАНЬЦЮАНЬ	Комплекс среднего уровня ЧАНЬЦЮАНЬ

**Контрольно-переводные нормативы для групп
базового уровня 5-го года обучения**

Таблица № 38

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с	9,9 и выше	9,0	8,9 и ниже
Прыжок в длину с места, см	189 и ниже	190	191 и выше
Челночный бег 4x20 м, с	17,4 и выше	17,3	17,2 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и ниже	10	10 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,2 и выше	3,1	3,05 и ниже
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	24 и ниже	25	26 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	24 и ниже	25	26 и выше
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с	5,4 и выше	5,3	5,2 и ниже
Суммарное время 6-и боковых			

ударов ногами, с	8,3 и выше	8,2	8,1 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	7,2 и выше	7,1	7,0 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	15 и ниже	16	17 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных комплексов с оружием и без оружия		
Спортивная деятельность	Массовые разряды		

**Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня 6-го года обучения**

Таблица № 39

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с	8,9 и выше	8,8	8,7 и ниже
Прыжок в длину с места, см	194 и ниже	195	196 и выше
Челночный бег 4х20 м, с	17,3 и выше	17,2	17,1 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	10 и ниже	11	12 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,05 и выше	3.0	2.95 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	27 и ниже	28	29 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	34 и ниже	35	36 и выше
Техническая подготовка	Базовая техника ДУИЛЯНЬ ЧАНЦЮАНЬ		
Спортивная деятельность	Массовые разряды		

**Контрольно-переводные нормативы
для групп углубленного уровня 1-го года обучения**

Таблица № 40

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с	8,8 и выше	8,7	8,6 и ниже
Прыжок в длину с места, см	197 и ниже	198	199 и выше
Челночный бег 4х20 м, с	17,0 и выше	16,9	16,8 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	10 и ниже	11	12 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,05 и выше	3.0	2.95 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	29 и ниже	30	31 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	37 и ниже	38	39 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных комплексов УШУ с оружием и без оружия		
Спортивная деятельность	Массовые разряды, 1 взрослый		

**Контрольно-переводные нормативы
для групп углубленного уровня 2-го года обучения**

Таблица № 41

--	--	--	--

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с	8,7 и выше	8,6	8,5 и ниже
Прыжок в длину с места, см	219 и ниже	220	221 и выше
Челночный бег 4х20 м, с	16,8 и выше	16,7	16,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	11 и ниже	12	13 и выше
Бег на 1000 м, сек	2.95 и выше	2.9	2.85 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	31 и ниже	32	33 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	39 и ниже	40	41 и выше
Техническая подготовка	Выполнение комплексов повышенной сложности без оружия и с оружием Комплексов ДУИЛАНЬ без оружия и с оружием		
Спортивная деятельность	Массовые разряды, 1 взрослый, КМС		

Методические указания к сдаче нормативов по ОФП, СФП и ТП

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Бег на 1000 м, мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- **Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. или 12 мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Техническое мастерство обращать внимание на правильное выполнение стоек передвижений, ударов, четкий ритм исполнения эмоциональная составляющая комплектов УШУ и боевой дух исполнения

Перечень вопросов по текущему контролю, освоению теоретической части образовательной программы

Порядок проведения текущего контроля успеваемости обучающихся

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача,
- определения уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями по видам спорта,
- с целью административного контроля – директор учреждения, инструктор-методист.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий,
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов обучающихся,
- уровень освоения материала учебных программ по видам спорта, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период обучения.

Контроль за освоением спортсменами материала учебных программ по видам спорта осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в «Журнале учета групповых занятий».

Основными формами текущего контроля успеваемости являются: - контрольные тренировки, соревнования, контрольные тесты по ОФП;

Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок. Входной контроль проводится тренером-преподавателем в начале учебного года (ноябрь). Показатели входного контроля используются для коррекции процесса усвоения содержания изучаемой дисциплины и планирования содержания текущего контроля. Итоги текущего контроля фиксируются в протоколе. Повторный текущий контроль успеваемости проводится в апреле месяце.

Ликвидация задолженности, образовавшейся в случае пропуска обучающимися занятий без уважительной причины, неудовлетворительного выполнения упражнения на учебно-тренировочных занятиях, может осуществляться на индивидуальных занятиях.

Последствия получения неудовлетворительного результата текущего контроля успеваемости определяются тренером-преподавателем в соответствии с общеразвивающей программой, и должны включать в себя действия по коррективке образовательной деятельности в отношении обучающегося.

Тренер-преподаватель доводит до сведения обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, сведения о результатах текущего контроля успеваемости посредством заполнения предусмотренных документов (протоколов). Тренер-преподаватель в рамках работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся обязаны прокомментировать результаты текущего контроля успеваемости в устной форме.

Избранная форма текущего контроля отражается в рабочих программах. Администрация школы осуществляет контроль за текущей успеваемостью согласно утвержденному плану-графику.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласно расписания занятий.

Перечень вопросов для освоения теоретической части образовательной программы

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок:

- физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья;
- состояние и развитие УШУ в России;
- воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- физиологические особенности и физическая подготовка;
- гигиенические требования к обучающимся спортом;
- профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
- общая характеристика спортивной подготовки;
- планирование и контроль спортивной подготовки;
- основы техники УШУ и техническая подготовка;
- основа тактики и тактическая подготовка;
- спортивные соревнования;
- единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

5.2 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Цель промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня освоения обучающимися программ дополнительного образования и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных программ. **Промежуточная аттестация проводится** с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся; осуществления перевода на следующий этап обучения.

Задачи аттестации:

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности обучающихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися избранного вида спорта;
- анализ полноты освоения дополнительной общеобразовательной программы; соотнесение прогнозируемых результатов дополнительной общеобразовательной программы и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации дополнительной общеобразовательной программы;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности учебных групп Учреждения.

Аттестация обучающихся может проводиться в форме: зачета, тестирования (контрольные нормативы и тесты по общей и специальной физической подготовке), соревнования.

Содержание проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется самим тренером-преподавателем на основании содержания дополнительных общеобразовательных программ и в соответствии с прогнозируемыми результатами.

Составляется общий график проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, рассмотренный на Педагогическом совете Учреждения, утверждается приказом директора и вывешивается на доступном для всех педагогов месте (информационный стенд).

Оценка качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной программы определяет уровень их теоретических знаний и практических умений и навыков.

В настоящем Положении используются следующие определения: Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения. Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью контроля эффективности реализации дополнительных общеобразовательных программ, своевременной корректировки образовательной деятельности.

Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:

- соответствие уровня развития теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- выполнение спортивных разрядов;
- результаты выступления на различных соревнованиях;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласно расписания занятий.

Результаты итоговой и промежуточной аттестации обучающихся оцениваются с целью определения:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной общеобразовательной программы каждым обучающимся;
- полноты выполнения дополнительной общеобразовательной программы;
- обоснованности перевода обучающихся на следующий год, уровень обучения;
- результативности самостоятельной деятельности обучающегося в течение всего учебного года.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов и (или) аналитической справки промежуточной и итоговой аттестации обучающихся и рассматриваются на Педагогическом совете Учреждения.

Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится по итогам обучения за полугодие и за учебный год. Форма и сроки проведения промежуточной аттестации определяются

тренерами-преподавателями в соответствии с требованиями дополнительной предпрофессиональной программы и не позднее, чем за месяц до проведения аттестационного занятия доводятся до сведения обучающегося конкретный перечень контрольных нормативов, тестов, зачетов. Уровень знаний, умений и навыков обучающихся оценивается на промежуточной аттестации по системе, отраженной в дополнительной предпрофессиональной программе. Основной контроль промежуточной аттестации осуществляется в конце учебного года (согласно графику, утвержденному директором учреждения), при подведении итогов контрольно-переводные нормативов.

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- сдачи контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовке; - зачета по теоретической подготовке (тестирование);
- системы зачетов по выполнению норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, тренировочных и соревновательных нагрузок, достижений на официальных спортивных соревнованиях в течение учебного года.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год, этап обучения или решения вопроса о повторном годе обучения, или перевода на спортивно-оздоровительный этап (или восстановления на тот год обучения, с которого были переведены на СОЭ).

Сведения о результатах прохождения промежуточной аттестации за весь период обучения по дополнительной предпрофессиональной программе, являются основанием для рассмотрения вопроса о допуске к итоговой аттестации.

Для обучающихся, пропустивших промежуточную аттестацию по уважительным причинам, предусматриваются дополнительные сроки проведения.

Для приема контрольно-переводных нормативов в Учреждении приказом директора создается приемная комиссия.

Педагогические работники доводят до сведения обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, сведения о результатах промежуточной аттестации обучающихся.

Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях Педагогического совета спортивной школы.

Порядок проведения итоговой аттестации обучающихся

Итоговая аттестация представляет собой оценку качества усвоения обучающимися содержания дополнительной предпрофессиональной программы по окончании срока обучения.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по дополнительной предпрофессиональной программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех уровнях обучения.

Форма и сроки проведения итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями, утверждается приказом директора учреждения и не позднее, чем за месяц до проведения аттестационных занятий, доводятся до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов, тестов, зачетов.

6. Перечень информационного обеспечения

Основная литература:

1. Бальсевич, В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации/ В.К. Бальсевич. – ТП ФК, 2016, № 10. – С. 2-8.
2. Годик, М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека /М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин. – ТПФК, 2014. – С. 11-32.

3. Железняк, Ю.Д. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – с. 264.
4. Железняк, Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Ю.Д. Железняк. – М.: УМО, 2013. – С. 27.
5. Лях, В.И. Совершенствуя координационные способности / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2016. – № 4. – С.18-20.
6. Марков, К.К. Тренер – педагог и психолог /К.К. Марков. – Иркутск, 2013.
7. Музруков, Г.Н. Основы ушу / Г.Н. Музруков. – М.: ООО «Пик», 2016. – 664 с.
8. Назаренко, Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одной из сторон гармоничного развития личности / Л.Д. Назаренко // Любимцевские чтения. – Ульяновск, 2014. – С. 120-122.
9. Назаренко, Л.Д. Физиология физического воспитания /Л.Д. Назаренко. – Ульяновск, 2015. – 144 с.
10. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2013.
11. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 2016. –256 с.
12. Книга Г.Н. Музруков Основы УШУ Короткое оружие М.: ООО «Пик», 2014

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Федерация УШУ	http://dragonway.ru
Комитет по физической культуре и спорту Волгоградской области	http://sport.volganet.ru/