

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

Принята
на заседании педагогического
совета
МБУДО «ДЮСШ № 1»
протокол №1 от 30.08.2018г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО УШУ

(спортивно-оздоровительный этап)
Срок реализации программы – 1 год

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

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

г. Урюпинск
2018 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

«Дополнительная общеразвивающая программа по УШУ» является дополнительной общеразвивающей программой в области физической культуры и спорта.

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования. Программа является государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с появлением всё большего количества детей младшего школьного возраста, желающих заниматься ушу. УШУ - древнее воинское искусство. Это система самозащиты, а также физического и духовного развития человека, основанная на восточной философии и мировоззрении. Смысл ушу кроется в расшифровке иероглифов, обозначающих это слово. Первый из них, иероглиф «у», дословно можно перевести как «остановить оружие», «воспрепятствовать его применению». Второй – «шу» – переводится как «техника», «искусство».

Ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборств, и великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нем. Ушу отражает в себе, как в зеркале, всю многогранность, продуманность и неоднозначность китайской культуры, истории и философии. Сейчас это древнее, некогда тайное искусство становится все более доступным для людей, превращаясь из боевого единоборства в массовый вид спорта и физической культуры.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей младшего школьного возраста. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Цель программы:

создание необходимых условий для физического развития обучающихся средствами физической культуры и спорта.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- оказание помощи образовательным учреждениям в организации массовой спортивной работы;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Срок реализации программы 1 год. Учебный план рассчитан 276 часов в год (3 раза в неделю по 2 часа) для обучающихся в возрасте от 7 лет и предусматривает теоретическую, общефизическую и специальную подготовку.

Зачисление обучающихся в группы спортивно-оздоровительные производится по заявлению поступающего при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья, с согласия родителей (законных представителей). Продолжительность обучения на спортивно-оздоровительном этапе – весь период.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: повышение уровня общей и специальной физической подготовки; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий; укрепление здоровья и улучшения физического развития; приобретение соревновательного опыта; воспитание смелости, воли, решительности.

Ожидаемые результаты:

1. Стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Знания основ гигиены и самоконтроля.

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Этапы подготовки	Возраст для зачисления	Год обучения	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю	Количество часов в год
СО	от 7 лет	1	25	30	3	276

С целью большего охвата обучающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю **может быть снижен, но не более чем на 10%** от годового объема и не более чем **на 2 часа в неделю** с возможностью увеличения в каникулярный период, **но не более чем на 25%** от годового тренировочного объема.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	наименование тем	всего часов	количество часов учебных занятий	
			теоретические	практические
Этап спортивного оздоровления- 1 год обучения				
1.	Теоретическая подготовка:	6	6	

	- физическая культура и спорт в России - гигиенические знания и навыки - профилактика травматизма в ушу - строение и функции организма человека - основы техники ушу			
2.	Общая физическая подготовка	76		76
3.	Специальная физическая подготовка	56		56
4.	Технико-тактическая подготовка	130		130
5.	Контрольные и переводные испытания	8		8
Итого часов:		276	6	270

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретические занятия

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

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

Тема 2. Гигиенические знания и навыки.

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

Тема 3. Профилактика травматизма и заболеваемости в ушу.

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

Тема 4. Строение и функции организма человека.

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

Влияние занятий спортом на обменные процессы, развитие организма.

Тема 5. Основы техники ушу.

Основные сведения о технике ушу, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники ушу. Анализ выполнения техники изучаемых приемов ушу. Методические приемы и средства обучения технике ушу. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий. Просмотр видеозаписей техники сильнейших спортсменов, изучение программы 1, 2 технического разряда и начальных комплексов чанцюань 16 и 20 форм.

3.2. Практические занятия

1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка осуществляется на основе программ по физической культуре для общеобразовательных школ. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы

Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра), для верхнего плечевого пояса отжимание в упоре лежа.

Упражнения для развития быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития выносливости

Бег равномерный и переменный. Катание на велосипеде.

3. Формы и виды контроля.

Текущий контроль – проводится на всех этапах изучения:

- выполнение заданий;
- опрос.

Тематический контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

Итоговый контроль – подведение итогов за год:

- нормативы по ОФП;
- выступление на соревнованиях.

**Нормативные
требования к оценке показателей
развития физических качеств и двигательных способностей
обучающихся отделения ушу на конец учебного года**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Отжимания (за 30 сек), кол-во раз	10	10
Жоугун	выполнил	выполнила
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, кол-во раз	12	12

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Процесс обучения направлен на формирование у учащихся:

- системы знаний по вопросам развития физической культуры и спорта, гигиене, закаливанию и режиму питания спортсмена, общей и специальной физической подготовке;
- двигательных умений и навыков, постоянное их развитие и совершенствование.

В учебно – тренировочном процессе применяются три основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические.

Основной формой занятий является учебно – тренировочное занятие, состоящее из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Теоретическая подготовка проводится в форме:

- лекций с просмотром кино- и видеосюжетов,
- бесед,
- непосредственно в занятиях.

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

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

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

Методы, используемые при проведении теоретических занятий: рассказ, объяснение, беседа, разбор, демонстрация, задание.

Практическая подготовка основывается на активной двигательной деятельности учащихся. Основные методы, используемые на практических занятиях:

- упражнения
- игровой (моделирование условий соревнований)
- соревновательный (специально организованные состязания, в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы)

Помимо данных методов в процессе подготовки применяются:

- равномерный метод – длительное, непрерывное выполнение упражнений в равномерном темпе
- переменный метод – чередование нагрузок различной интенсивности
- повторный метод – многократное выполнение упражнений при сохранении содержания, величины и характера нагрузки
- интервальный метод – многократное повторение кратковременной работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между повторениями
- метод сопряженных воздействий – взаимосвязь развития физических качеств и двигательных навыков
- метод круговой тренировки

Успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения педагогического процесса. Принципы научности, систематичности, последовательности, сознательности и активности, наглядности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования взаимосвязаны и взаимообусловлены, что позволяет обеспечить эффективность процесса обучения.

Процесс психологической подготовки делится на:

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

Психологическая подготовка осуществляется следующими основными методами:

- преодоления трудностей
- настраивающих упражнений
- идеомоторный
- психорегулирующий

Основными формами подведения итогов в рамках учебно – тренировочных занятий являются: опрос, наблюдение, тестирование, контрольные нормативы по ОФП.

Проверка и оценка знаний, умений и навыков уровня физической подготовленности определяют качество усвоения учебного материала, ликвидируют пробелы в знаниях. Подведение итогов органически объединяется с процессом обучения и оказывает влияние на его протекание, контролирует эффективность применяемых методов и служит цели совершенствования всего процесса преподавания. Результаты проверки и оценки повышают активность и самостоятельность обучающихся.

5. ЛИТЕРАТУРА

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.- Киев: Олимпийская литература, 1999.
3. Система подготовки спортивного резерва. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. - М., 1994.
4. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987.
5. Карпман В.Л. Спортивная медицина. - М.: ФиС, 1987.
6. Лейкин С.Ф. Педагогические функции ушу в системе спортивно-боевых единоборств России. - С-Петербург, 1998.
7. Орехов Л.И., Спиридонов Е.А. Сравнительный анализ структуры поединка в джиу-джитсу и ушу саньда // Спортивный Вестник. - 2007, №1. - С. 28-31.
8. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС, 1977.
9. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985.
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.