**2-02**

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТА**на педагогическом советеМКУ ДО ДЮСШ № 5Протокол № 3 от «30» августа 2021 г |  | **УТВЕРЖДАЮ**Директор МКУ ДО ДЮСШ № 5\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Кимприказ № 29-1\_от «30» августа 2021г |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ

ПО ВИДУ СПОРТА

«УШУ»

Срок реализации: 8 (+2) лет4360 часов

Авторы-составители:Кощеев Д.В., замдиректора по УСР

 Цомаев А.Р., тренер-преподаватель

Дрияева А.Ю., методист

Рецензенты:Саляхо Ю.М. кандидат педагогических наук, декан факультета, профессор кафедры теории и методики спортивных единоборств тяжелой атлетики и стрелкового спорта ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Казан А.Б. президент общественной организации «Региональной спортивная федерации ушу Краснодарского края

г. Анапа

2021

**Содержание**

|  |
| --- |
| **Раздел 1Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты** |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1 | Цели и задачи программы | 3 |
| 1.2 | Характеристика вида спорта | 4 |
| 1.3 | Минимальный возраст для зачисление на обучение, количество обучающихся в группах, срок обучения | 5 |
| 1.4 | Планируемые результаты | 6 |
| **Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации** |
| 2 | Учебный план | 8 |
| 2.1 | План учебного процесса | 9 |
| 2.2 | Календарный учебный график | 11 |
| 3 | Методические материалы | 14 |
| 3.1 | Методика и содержание работы по предметным областям | 14 |
| 3.2 | Вариативные предметные области | 30 |
| 3.3. | Самостоятельная работа  | 35 |
| 3.4 | Объемы учебных нагрузок | 37 |
| 3.5 | Методы выявления и отбора одаренных детей | 37 |
| 3.6 | Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы | 39 |
| 4 | План воспитательной и профориентационной работы | 41 |
| 5 | Система контроля и зачетные требования | 42 |
| 6 | Перечень информационного обеспечения. Список литературы | 55 |

**Раздел 1 Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «ушу» /базовый и углубленный уровень/ составлена в соответствиис нормативными документами:

 1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

 2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

 3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 № 1662-р «Об утверждении Концепции долгосрочного социально-экономического развития в Российской Федерации на период до 2020 года» с последующими дополнениями».

 4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

 5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

 6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва» российской Федерации до 2025 года».

 7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 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».

 8. Письмо от 10 сентября 2019 г. Министерства Просвещения Российской Федерации № 06-985 и Министерства спорта Российской Федерации № исх.-ПВ-10/9327 «О направлении методического письма» (Разъяснения к приказу Министерства спорта России N 939).

 9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года№28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 -20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

 10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.06.2021 г. № 501 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу».

 Программа учитывает психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся и направлена на отбор одаренных детей; создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

* 1. **Цели и задачи программы**

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует **цель**: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

**Основными задачами** реализации программы являются

**Базового уровня:**

-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;

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей.

**Углубленного уровня:**

-выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

**1.2 Характеристика вида спорта**

Ушу представляет собой древнее воинское искусство, систему самозащиты, а также способствует физическому и духовному развитию человека. Ушу объединяет в себе боевой, гимнастический, военный, оздоровительный, психологический и философский аспекты. Ушу развивалось на протяжении десятков веков многими тысячами прославленных военных, педагогов, врачей. На сегодняшний день ушу трансформируется из боевого единоборства в массовый вид спорта и физической культуры. Ушу развивает дисциплинированность, справедливость, целеустремлённость, терпение, самокритичность, уважение к окружающим. Воспитание этих качеств становится всё более необходимым в современной жизни, как и всестороннее развитие физических возможностей организма. Современное ушу является популярным видом спорта, развывшимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приемы кулачного боя и работа с оружием, фехтование, различные виды традиционной акробатики, дыхательныегимнастики и специальные психорегулирующие упражнения.

Занятия ушу способствуют обогащению двигательного опыта, совершенствованию многофункциональных свойств детского организма, развитию 2 двигательных способностей. При занятиях ушу соблюдается соответствие развития гибкости и силы. Игровые задания и игровой образ, связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы, способствуют развитию быстроты двигательной реакции, а также подталкивают детей к выполнению подражательных движений, что непосредственно влияет на развитие воображения и мышления. Таким образом, дети получают опыт творческой деятельности на основе движений своего тела. Ушу дает возможность гармоничного телесного развития и функциональную подготовку для дальнейших занятий любыми практиками или видами спорта. Параллельно этому в процессе занятий происходит закладывание основ, которые в дальнейшем могут стать прочным фундаментом для занятий ушу как собственно боевым искусством. Стоит отметить, что ушу - это спорт не только для мальчиков, но и для девочек тоже. Можно сочетать занятия ушу и танцами. И то, и другое будет благоприятно сказываться на развитии ребенка и только дополнит, и улучшит умения.

Ушу-таолу («комплексы ушу») — это вид спорта. Участники соревнуются в выполнении комплексов движений, составленных из движений различных стилей традиционного 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 соревнуются в выполнении комплексов движений традиционных школ китайского ушу. 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, однако важно понимать, что при этом он всё равно остаётся именно разделом «гимнастики ушу», и никакого отношения к традиционному ушу не имеет. Ряда стилей, которые включены в данную программу, в традиционном ушу не существовало вообще, а для некоторых из всё-таки существовавших стилей («орлиный коготь», «кулак богомола» и др.) комплексы для соревнований были сочинены «с нуля» во второй половине XX века, без какой-либо связи со «стилем-прародителем».

Саньда (саньшоу) спортивное. Саньда — это современное китайское искусство рукопашного боя и вид спортивного контактного единоборства. Саньда (Саньшоу), как система боя, было разработано китайскими военными на основе изучения и практики традиционного Ушу, современных методов самообороны и элементов других боевых систем. Оно сочетает в себе удары руками и ногами, броски, захваты. В рамках развития спортивного ушу китайским правительством, была разработана стандартная учебная программа, разделённая на обучение Саньда как системе методов самообороны и как для отдельного вида спорта.

Поединок проводится в полный контакт. Спортсмен облачён в защитную экипировку, включающую: шлем с защитой подбородка и висков, капу (загубник), боксёрские перчатки (вес перчаток в зависимости от весовой категории участника), нагрудник (жилет), защиту от удара в пах. Обязательна бинтовка рук, в случае отсутствия бинтов спортсмену засчитывается поражение. Возможно бинтование голени и бёдер (по медицинским показаниям). Проводятся и бои без защитных средств (в боксёрских шортах и перчатках): профессиональные бои взрослой возрастной группы.

* 1. **Минимальный возраст для зачисления на обучение, количество обучающихся в группах, срок обучения**

В группы образовательной программы принимаются лица, изъявившие желание заниматься этим видом спорта, не имеющие медицинские противопоказания к занятиям данным видом спорта, сдавшие тестовые испытания по контрольным упражнениям, предусмотренные программой.

На базовый уровень (БУ) программы – с 7 лет;

На углубленный уровень(УУ) – 13 лет и наличие спортивного разряда по виду спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень сложности программы | Продолжительность обучения ( в годах) | Минимальный возраст детей ( лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Базовый | 1 | 7 | 10-25 |
| Базовый | 2 | 8 | 10-25 |
| Базовый | 3 | 9 | 10-25 |
| Базовый | 4 | 10 | 5-15 |
| Базовый | 5 | 11 | 5-15 |
| Базовый | 6 | 12 | 5-15 |
| Углубленный | 1 | 13 | 3-10 |
| Углубленный | 2 | 14 | 3-10 |
| Углубленный | 3 | 15 | 3-10 |
| Углубленный | 4 | 16 | 3-10 |

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации.

**1.4 Планируемые результаты**

1. Учащийся овладеет знаниями по истории развития спорта, законодательства в области физической культуры и спорта, приобретет умения и навыки гигиены, основ здорового образа жизни, закаливания, основ здорового питания.

2. Разностороннее физическое развитие учащихся, повышение уровня физической работоспособности, развитие способности к проявлению функционального потенциала в условиях занятий, специальная психологическая подготовка.

3. . Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) учащихся, овладение ими основ техники и тактики вида спорта, освоение комплексов упражнений, соответствующих возрасту, полу и уровню освоения программы (см. стр. 57), знание требований федерального стандарта по виду спорта.

4. Овладение навыками выполнения задания соответственно виду спорта, развивать физические качества по с помощью подвижных игр и других видов спорта, соблюдение требований техники безопасности, приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

5. Развитие изобретательности и логического мышления, умения сравнивать, выявлять и устранять закономерности, самостоятельно решать ход поставленной задачи, концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

6. Знание особенностей развития вида спорта в Российской Федерации.

7. Научиться точно выполнять задания, связанные с видом спорта, развивать профессиональные физические качества, использовать меры страховки и самостраховки, соблюдение требований по технике безопасности.

8. Знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта, приобретение навыков содержания и ремонта спортивного оборудования.

.

**Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

**2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

 Образовательная организация обеспечивает непрерывную образовательную деятельность с учетом сроков начала и окончания учебного года.

Трудоемкость образовательной программы определяется из расчета 42 недели в год.

Учебный план содержит: план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, отражает самостоятельную работу обучающихся, формы контроля и аттестации.

Образовательная программа предусматривает участие обучающихся в качестве участника, спортивного судьи, зрителя в физкультурных и спортивных мероприятиях*.*

Учебным планом предусмотрено объем времени на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

 Дистанционные и электронные технологии для данной программы, применимы только в разделах теоретической подготовки и общей физической подготовки. При условии реализации части программы в дистанционном формате необходимо предусмотреть наличие у учащихся либо компьютера (с колонками, веб-камерой), либо планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет, установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д.

План учебного процесса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия ( в часах) | Аттестация ( в часах) | Распределение по годам обучения |
| теорет | практ | промеж | 1- й годБУ | 2-й годБУ | 3-й годБУ | 4-й годБУ | 5-йгодБУ | 6-йгодБУ | 1-йгодУУ | 2-йгодУУ | 3-йгодУУ | 4-йгодУУ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|  Общий объем часов | 4360  |  |  |  |  | 252 | 252 | 416 | 416 | 420 | 420 | 504 | 504 | 588 | 588 |
| 1 | Обязательные предметные области | 3050 |  |  |  |  | 179 | 179 | 290 | 290 | 294 | 294 | 354 | 354 | 408 | 408 |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 438 |  |  |  |  | 25 | 25 | 42 | 42 | 42 | 42 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 1202 |  |  |  |  | 79 | 79 | 126 | 126 | 126 | 126 | 100 | 100 | 120 | 120 |
| 1.3 | Основы профессионального самоопределения | 326 |  |  |  |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 75 | 75 | 88 | 88 |
| 1.4 | Вид спорта | 1184 |  |  |  |  | 75 | 75 | 122 | 122 | 126 | 126 | 129 | 129 | 140 | 140 |
| 2 | Вариативные предметные области | 1310 |  |  |  |  | 73 | 73 | 126 | 126 | 126 | 126 | 150 | 150 | 180 | 180 |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 328 |  |  |  |  | 25 | 25 | 42 | 42 | 42 | 42 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 2.2 | Судейская подготовка | 110 |  |  |  |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 2.3 | Развитие творческого мышления | 218 |  |  |  |  | 12 | 12 | 21 | 21 | 21 | 21 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 2.4 | Хореография и (или)акробатика | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.5 | Национальный региональный компонент | 218 |  |  |  |  | 12 | 12 | 21 | 21 | 21 | 21 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 2.6 | Специальные навыки | 218 |  |  |  |  | 12 | 12 | 21 | 21 | 21 | 21 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 2.7 | Спортивное и специальное оборудование | 218 |  |  |  |  | 12 | 12 | 21 | 21 | 21 | 21 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 3 | Теоретические занятия | 436 |  | 436 |  |  | 25 | 36 | 38 | 38 | 42 | 42 | 51 | 51 | 51 | 51 |
| 4 | Практические занятия | 3546 |  |  | 3546 |  | 200 | 200 | 280 | 280 | 356 | 354 | 427 | 427 | 511 | 511 |
| 4.1 | Тренировочные мероприятия | 1772 |  |  |  |  | 180 | 174 | 246 | 242 | 308 | 298 | 76 | 76 | 86 | 86 |
| 4.2 | Физкультурные и спортивные мероприятия | 458 |  |  |  |  | 10 | 16 | 20 | 24 | 32 | 40 | 74 | 74 | 84 | 84 |
| 4.3 | Иные виды практических занятий | 770 |  |  |  |  | 10 | 10 | 14 | 14 | 16 | 16 | 150 | 150 | 195 | 195 |
| 5 | Самостоятельная работа | 196 | 196 |  |  |  | 14 | 14 | 16 | 16 | 20 | 20 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 6 | Аттестацияпромежуточная  | 20 |  |  |  | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Календарный учебный график (базовый уровень)

|  |  |
| --- | --- |
| Календарный учебный график | Сводные данные |
| Год обучения | сентябрь | 30.09-06.10 | октябрь | 28.10-03.11 | ноябрь | 25.11-01.12 | декабрь | 30.12-05.01 | январь | 27.01-02.02 | февраль | 24.02-01.03 | март | 30.03-05.04 | апрель | 27.04-03.05 | май | июнь | 29.06-05.07 | июль | 27.07-02.08 | август | теор | прак | самос | Промат | итоговая | каникулы | всего |
| 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 |  | 07-13 | 14-20 | 21-27 |  | 04-10 | 11-17 | 18-24 |  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 |  | 06-12 | 13-19 | 20-26 |  | 03-09 | 10-16 | 17-23 |  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 |  | 06-12 | 13-19 | 20-26 |  | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22028 |  | 06-12 | 13-19 | 20-26 |  | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-31 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 252 |
| т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 36 |  |  |  |  |  |  |
| п | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |  |  |  |  |  |
| с |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14 |  |  |  |  |
| э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 36 | 200 |  |  |  |  | 252 |
| п | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14 |  |  |  |  |
| с |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 336 |
| т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |
| п | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 6 | 6 | 8 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 280 |  |  |  |  |  |
| с |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  |  |  |
| э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 336 |
| т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |
| п | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 6 | 6 | 8 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 280 |  |  |  |  |  |
| с |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  |  |  |
| э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 42 |  |  |  |  |  |  |
| п | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 9 | 10 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 356 |  |  |  |  |  |
| с |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 |  |  |  |  |
| э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 42 |  |  |  |  |  |  |
| п | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 9 | 10 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 356 |  |  |  |  |  |
| с |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 |  |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения:

Т-теоретические занятия, П-практические занятия, С-самостоятельная работа, Э-промежуточная аттестация, = -каникулы.

Календарный учебный график (углубленный уровень)

|  |  |
| --- | --- |
| Календарный учебный график | Сводные данные |
| Год обучения | сентябрь | 30.09-06.10 | октябрь | 28.10-03.11 | ноябрь | 25.11-01.12 | декабрь | 30.12-05.01 | январь | 27.01-02.02 | февраль | 24.02-01.03 | март | 30.03-05.04 | апрель | 27.04-03.05 | май | июнь | 29.06-05.07 | июль | 27.07-02.08 | август | теор | прак | самос | Промат | итоговая | каникулы | всего |
| 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 |  | 07-13 | 14-20 | 21-27 |  | 04-10 | 11-17 | 18-24 |  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 |  | 06-12 | 13-19 | 20-26 |  | 03-09 | 10-16 | 17-23 |  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 |  | 06-12 | 13-19 | 20-26 |  | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22028 |  | 06-12 | 13-19 | 20-26 |  | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-31 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 504 |
| т | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 51 |  |  |  |  |  |  |
| п | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 427 |  |  |  |  |  |
| с |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 24 |  |  |  |  |
| э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| т | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 51 |  |  |  |  |  | 504 |
| п | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 427 |  |  |  |  |  |
| с |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 24 |  |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |  | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 588 |
| т |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 51 |  |  |  |  |  |  |
| п | 12 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 12 | 12 | 14 | 12 |  | 12 | 12 | 12 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 12 | 12 | 11 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 511 |  |  |  |  |  |
| с |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 24 |  |  |  |  |

Условные обозначения:

Т-теоретические занятия, П-практические занятия, С-самостоятельная работа, Э-промежуточная аттестация, = -каникулы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ ДО ДЮСШ №5

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Ким

Приказ № от «\_\_»\_\_\_20г

Расписание учебных занятий

на \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группа | день недели | вид спорта | время проведения (начало/окончание) | место проведения | тренер-преподаватель |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в календарный учебный график каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны педагога.

 При условии реализации дистанционного (электронного, сетевого) метода обучения предоставляется доступ к электронным ресурсам организации.

 Для каждой группы тренер-преподаватель составляет свой календарный учебный график.

1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**3.1 Методика и содержание работы по предметным областям**

**3.1.1 Предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта»**

Теоретическая подготовка проводится как, отдельное занятие, так и во время практического занятия в форме бесед, лекций и связана с физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовкой, как элемент практических занятий. Занятия должны иметь целевую направленность в части умения использовать полученные знания на практике. Целевые занятия проводят в виде коротких бесед в начале занятия, или во время пауз на занятиях**.**

**Темы занятий:**

**1.Знание истории развития вида спорта**

Китайская культура, основываясь на глубоком почитании древности, где история воспринимается как передача духовных ценностей от первомудрецов к их потомкам, относят появление ушу за два тысячелетия до нашей эры, когда в первобытном обществе люди вели ожесточенную борьбу за выживание. Путем естественного отбора начали складываться способы оборонительной и наступательной техники с использованием рук, ног и простейших видов оружия. Это и стало прообразом того, что с течением времени, непрерывно развиваясь и совершенствуясь, превратилось в уникальную культуру боевых искусств, со своими законами и правилами.

Однако ушу, как духовно-культурный феномен, представляющий собой широкий многофункциональный комплекс методов психофизического воздействия, сложившийся в Китае на основе техники ведения поединка, концепция ряда традиционных философских школ, включавший ритуальный, боевой, оздоровительный и другие аспекты, тесно взаимосвязанные между собой, оформился значительно позднее.

Первые рисунки методов боя с оружием встречаются на изображениях, относящихся к эпохе Шан-Инь (14-11 века до нашей эры), этот период, когда появляются первые протогосударства в районе реки Хуанхэ. К этому времени и относят появление основных видов традиционного оружия: алебарды, клевца, трезубца, кинжала, копья, дротика, различных видов мечей.

Если воинские искусства стали первым истоком ушу, то его вторым истоком стали, безусловно, системы внутренней тренировки, психопрактики и регулирования циркуляции внутренней энергии ци. Практически нет такого стиля ушу, который не включал бы в себя раздел, называемый «нэйгун» (внутренняя работа).

Два последних века принесли в китайскую культуру много изменений, в то же время — это период бурного расцвета стилей, школ, направлений ушу. До 18 века многие стили не имели своего названия и обобщенно назывались «чанцюань» (длинный кулак). Разделение всех стилей на «Длинный кулак» и «Короткие удары» появилось едва ли не одновременно с формированием самих стилей ушу, приблизительно в 14 веке, и до сих пор многими мастерами считается хотя и самой простой, но при этом самой разумной схемой.

Еще одно разделение ушу, «южно-северное», возникло где-то в середине 17 века. Южными считались стили, практиковавшиеся к югу от Янцзы, северными, соответственно, - к северу. Основными представителями южной группы считались стили уданского направления, а северной – шаолиньского. Все стили, которыми занимались на юге Китая в провинциях Гуандун, Фуцзянь, Хунань, Чжецзянь и других, стали относить к «Южному кулаку» (наньцюань).

Ни одна из систем классификации не является буквальной, смысл их создания определен мифологическим характером китайской традиции. Они созданы для того, чтобы зафиксировать ушу как некий целостный механизм в пространстве культуры.

Официальную летопись российского ушу следует начинать с 1985 года. Именно тогда Глеб Николаевич Музруков направил генеральному секретарю, ЦК КПСС М.С. Горбачёву письмо, в котором предложил культивировать в СССР китайскую гимнастику ушу, как компонент улучшения советско-китайских отношений в области культуры. В тот период советские руководители активно искали новые пути сближения с Китаем, и предложение Г. Музрукова, несмотря на действовавший тогда запрет на изучение каратэ и всего связанного с восточными боевыми искусствами было принято.

Заслуженной оценкой работы руководства федерации ушу России стало награждение её президента Г. Музрукова Почётным знаком Госкомспорта России «За заслуги в развитии физической культуры и спорта в РФ», вручённого председателем Госкомспорта России П. А. Рожковым.

В 2003 году, президент Федерации ушу России Г. Музруков назначен Государственным тренером РФ по восточным единоборствам и советником Председателя Госкомспорта России В. А. Фетисова. В 2003 г. Г. Музруков избран в Высший Совет ВДО "Спортивная Россия".

**2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе**

 Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

 В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многофункциональное общественное явление. Физической культуре и спорту как явлению общественной жизни свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции.

Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний.

 Основной целью и важным фактором вовлечения населения (особенно молодёжи) к регулярным занятиям физической культурой и спортом является всестороннее и гармоничное развитие личности. Физическая культура и спорт используется как средство охраны и укрепления здоровья человека от самого раннего детства до преклонного возраста. Использование средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности способствует профилактике самых различных заболеваний. Особое значение в оздоровлении населения имеет поддержание здорового образа жизни.

 Спортивное движение как массовое социальное течение приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, т. е. сближения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общих интересов и деятельности по их удовлетворению.

 Физическая культура - это сложное социальное явление, которое не ограничивается решением одних только задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции в области политики, морали, этики и эстетики. Физическая культура стимулирует развитие духовной и материальной деятельности, поскольку создает общественные потребности и побуждает к поискам, открытиям в области науки, новым методикам, новым техническим средствам.

**3. Умения и навыки гигиены**

 Спортивная гигиена – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норми сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.

 Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма.

 Большое внимание необходимо уделять гигиене тела, уходу за кожей, в особенности после активных тренировок. Кожа выполняет ряд сложных физиологических функций: защищает организм от вредных воздействий внешней среды (физических, химических и бактериальных), служит регулятором тепла в организме.

 Физической культурой и спортом нужно в специальной одежде, белье и обуви, которая соответствует размеру и должна быть из натуральных тканей.

**4. Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни.**

 Учащимся, занимающимся физической культурой и спортом, необходимо соблюдать основные гигиенические требования. Прежде всего им следует правильно спланировать свой режим дня, то есть определить и точно соблюдать известный порядок чередования труда, отдыха, приема пищи, сна.

Режим дня – это удобное распределение времени. Он способствует глубоким физиологическим процессам в организме и имеет огромное значение для повышения работоспособности.

 Режим требует от спортсмена вовремя ложиться спать и вставать, повседневно делать зарядку, водные процедуры, вовремя принимать пищу, начинать тренировку. Все это имеет глубокий физиологический смысл, так как у спортсмена вырабатываются условные рефлексы на определенный ритм работы нервной системы и деятельности всех органов.

Закаливание – комплекс мер, повышающих защитную реакцию организма от вредных воздействий окружающей среды. К этим воздействиям относится не только холод, но и жара, изменение давления, воздействия ядов и даже радиация. В повседневной жизни в плане здоровья нас в основном интересует реакция на холод.

 Научно доказано, что продолжительность жизни человека на 70% зависит от образа его жизни. Поэтому общее закаливание организма играет важнейшую роль в формировании здорового образа жизни. Закаливание – это мероприятия, которые связаны с рациональным использованием естественных сил окружающей природы для увеличения сопротивляемости организмалюбым вредным влияниям метеорологических факторов**.**

Закаливание является своеобразными тренировочными занятиями иммунной системы человека и ее подготовки к своевременной мобилизации и сопротивлению.

 Само по себе закаливание не лечит человека, а только предупреждает возникновение заболеваний, и это одна из самых важных его профилактических целей.

 Человек, который правильным образом занимался закаливанием, очень легко переносит перепады температур, способные ослаблять защитные силы организма. Закаливание доступно и необходимо каждому человеку для формирования здорового образа жизни.

**5. Знание основ здорового питания.**

 Для успешных занятий спортом большое значение имеет правильное питание.

 Во время физической нагрузки организм испытывает повышенную потребность в энергии, которая затрачивается на формирование мышечной массы, поэтому питание спортсменов по своему составу имеет отличие от питания людей, не занимающихся спортом.

 Калорийность питания спортсменов должна быть выше, чем у тех, кто не занимается спортом, и зависеть от интенсивности физической нагрузки.

 Рацион спортсменов должен содержать повышенное количество белков за счёт увеличения в нём доли белков животного происхождения, которые содержатся в мясе, молочных продуктах, включая само молоко, и яйцах.

 Также спортсменам необходимо потреблять в пищу больше углеводов, главным образом за счёт простых сахаров, быстро всасывающихся и легко усваиваемых организмом. Для этого спортсменам по сравнению с другими людьми необходимо увеличивать потребление соков, фруктов и овощей, являющихся носителями витаминов и минеральных солей, которые выполняют роль биологических стимуляторов нервно-мышечной деятельности, повышают выносливость организма.

 Потребность организма спортсменов в жидкости также выше, чем у людей, не занимающихся спортом.

 Одновременно спортсменам необходим особый режим питания.

Так, людям, занимающимся спортом, рекомендуется режим питания, состоящий из 5-6 приёмов пищи.

 Перед тренировкой или соревнованиями есть рекомендуется примерно за 1,5 часа до тренировки или соревнования, когда можно выпить стакан молока или кефира с бутербродом или печеньем.

 Непосредственно перед тренировкой или соревнованиями обильный приём пищи противопоказан, поскольку обильная еда ухудшает кровообращение и обеспечение кислородом и питательными веществами работающие мышцы.

 Кроме того, под влиянием больших нагрузок в желудочно-кишечном тракте снижается выделение пищеварительных соков, вследствие чего пища хуже усваивается.

 Нельзя тренироваться и натощак, поскольку в этом случае возможно истощение углеводных ресурсов, что резко снижает работоспособность организма.

После окончания тренировки целесообразно поесть не ранее чем через 15-20 минут.

 Как показывают научные исследования, в результате сильной физической нагрузки аппетит может угнетаться на довольно длительное время.

**6.Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.**

Интерес к физкультурно-спортивной деятельности прививается и закрепляется в жизни подростка на протяжении всего времени. А различные методы, навыки и способности, которые учащийся получает благодаря этой деятельности, помогают формировать профессиональные качества и прочно укрепляют человека в его будущей профессии и в социуме.

В процессе спортивной тренировки, занимающиеся не должны быть пассивными объектами воздействия тренера. Необходимо, чтобы они сами проявляли активность. В связи с этим перед тренером стоит задача всеми имеющимися в его распоряжении способами и средствами обеспечить высокую активность спортсменов. Для этого тренер должен формировать интерес к занятиям физическими упражнениями, целеустремленность занимающихся в развитии у себя волевых, психических и физических качеств, вызывать у занимающихся удовлетворение от тренировок. Важно при этом соблюдать принципы спортивной тренировки, которые обеспечивают не только успешность обучения, но и сохранение, и укрепление здоровья спортсменов.

**3.1.2. Предметная область «общая и специальная физическая подготовка»:**

**-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;**

Общая физическая подготовка - процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека.
 Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.
 Общая физическая подготовка способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.

Средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения: для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног.

**-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;**

 Физическая работоспособность – это потенциальная способность человека проявить максимум физических усилий в виде трудовой или спортивной деятельности. Сущность работоспособности заключается в совокупной способности человека выполнять физическую работу, строго конкретную по форме, характеру и разновидности без снижения её эффективности. Фактически способность человека к выполнению каждого конкретного вида работы в отдельности нашла свое выражение в таких понятиях, как «сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость», каждое их которых выделяет лишь частное проявление физической работоспособности спортсмена. Физическая работоспособность является показателем физических качеств, которые можно рассматривать как компоненты, характеризующие физическую работоспособность в целом

**- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости и их гармоническое сочетание применительно к специфике занятия видом спорта;**

 Физические способности - это комплекс морфологических и психофи­зиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.Принято различать пять основных физических способностей: силовые, скоростные, координационные способности, выносливость и гибкость.

 Основная задача в методике с**иловой** подготовки состоит в том, чтобы обеспечить в процессе выполнения упражнений достаточно высокую степень мышечных напряжений.

 **Скоростные способности** - это способность осуществлять движения с определенной скоростью благодаря подвижности мышц. Она зависит от мышечной силы.Они определяют способность дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, выполняемых при внешнем сопротивлении соперника.

Одной из основных физических способностей человека является **мышечнаясила**, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

**Быстрота** -- это комплекс функциональных свойств человека, по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции

**Выносливость** представляет собой способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, а критерием является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

 **Гибкость**-это функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев

Среди физических способностей **ловкость** занимает особое положение в связи с многообразными взаимосвязями с остальными физическими способностями.

Развитие физических способностей - силовых, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости применительно к виду спорта и их гармоничное сочетание ведет к развитию навыков у учащихся и достижению успехов.

**- формирование двигательных умений и навыков;**

 Формирование двигательного навыка – это процесс формирования способности к осуществлению того или иного движения без сознательного контроля.

Спортсмены осваивают технику избранного спорта на определенном уровне, характеризующем степень освоенности действия. Двигательное умение и навык отражают уровень владения дзюдоистами техническими действиями. Формирование двигательного умения и навыка требует от дзюдоистов активного участия в учебно-тренировочном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения действия, а также формирует основы управления движениями.

Формирование двигательных навыков происходит в единстве с развитием физических качеств.

Формирование двигательного навыка зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. На скорость образования двигательных навыков влияет психологическая установка (осознание поставленных задач, мотивов деятельности), а также положительные эмоции на занятиях.

 **-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;**

Общеподготовительные упражнения играют в учебно-тренировочном процессе важную роль. Общеподготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости.

 Воздействие общеподготовительныхупражнений зависит от их содержания: а) строевые упражнения — построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений; б) гимнастические упражнения — повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо и др.); в) упражнения из других видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, плавания, тяжелой атлетики, лыжного спорта, которые также повышают физическую подготовленность.

 В связи с этим общие методические рекомендации для составления комплексов общеразвивающих упражнений следующие.

1. При подборе упражнений следует придерживаться определенной последовательности:

а) Ходьба или бег на месте.

б) Упражнения типа «потягивание» – выполняются с движениями рук вверх-вниз по большой амплитуде в сочетании с дыханием (руки вверх, вдох, вниз – выдох).

в) Упражнения для рук: отведения-приведения, махи, круговые движения.

г) Упражнения для мышц шеи – наклоны, повороты головы без резких движений.

д) Упражнения для туловища в переднезаднем направлении – наклоны вперед и назад, и упражнения для косых мышц – повороты, наклоны в стороны.

е) Упражнения для ног – выпады, приседания, махи вперед, назад, в стороны.

ж) Упражнения в положении сидя и лежа – поднимания ног, сгибания рук в упоре лежа.

з) Упражнения на растягивание.

и) Прыжки, медленный бег и ходьба на месте.

 Общеразвивающими называются упражнения, выполняющие движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями. Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов и с предметами (с гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, гирями и т.д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером. Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений способствует развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, что способствует улучшению физического развития, работоспособности, укреплению здоровья занимающихся.

 Общеразвивающие упражнения просты и доступны всем категориям занимающихся. Они служат основным содержанием занятий гимнастики. Обучать этим упражнениям довольно просто.

 С помощью общеразвивающих упражнений можно избирательно воздействовать на отдельные части тела или группы мышц, что способствует гармоничному развитию двигательного аппарата.

 В занятия можно включать по 10 – 30 упражнений; чем их больше, тем нагрузка выше. Нагрузка изменяется в зависимости от интенсивности мышечных напряжений, с которой выполняются упражнения. Повышение интенсивности мышечных напряжений достигается:

 1) увеличением продолжительности (количества повторений упражнения);

 2) повышением скорости выполнения упражнений;

 3) увеличением веса отягощений (гантели, набивные мячи, гири);

4) изменением исходных положений (сгибания рук в упоре стоя и в упоре лежа различны по нагрузке);

 5) применением волевых усилий можно увеличивать и уменьшать на грузку;

 6) сокращение интервалов отдыха.

**-получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде**

 Коммуникативные навыки – это способность человека взаимодействовать с другими людьми, адекватно интерпретируя получаемую информацию, а также правильно ее передавая.

 Специфика педагогического процесса коммуникативного развития личности во многом зависит от особенностей социальных сфер, в которых формируются коммуникативные умения, одной из них является физическая культура и спорт.

 Эффективность спортивной подготовки создание победных ситуаций в спортивных соревнованиях во многом определяются уровнем развития коммуникативных умений спортсменов как в индивидуальных, так и командных видах спорта.

 Исследования, проведенные специалистами в области физической культуры и спорта, показывают, что совершенствование двигательных действий приобретает осмысленность при формировании коммуникативных умений и положительно изменят индивидуально-личностные качества спортсменов.

 Формирование коммуникативных навыков, установление рационального взаимодействия с окружающими людьми, обеспечивают не только лучшие взаимоотношения с тренером, но и позволяют более успешно управлять психоэмоциональным состоянием, контролировать ситуацию; приобретать знания и необходимую информацию в процессе бесед с тренером, соперниками, товарищами по команде.

**-организация специальной психологической подготовки спортсмена;**

 Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Основные задачи психологической подготовки:

- развивать и совершенствовать у спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта;

- осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;

- формировать у занимающихся интерес к занятиям избранным видом спорта, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально- психологические черты характера;

- вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;

- формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером, родителями, с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации.

 Психическая подготовка учащихся состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

***Общая психологическая подготовка***

 Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

 Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственныхпринципов.

 В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

 Тренер формирует у обучающихся такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

 К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

 С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных легкоатлетов.

***Моральная подготовка*** направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

***Волевая подготовка*** направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать спортсменам на то, что волю надо закалять и развивать с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

***Средства и методы психолого-педагогических воздействий***, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.

- Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

- Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

- Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

- Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

- Воспитательное воздействие коллектива.

- Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.

- Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

- Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

- Создание жестких условий тренировочного режима.

- Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.

- Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

 Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

 При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

 Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действийвнешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

***Специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию***

 В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

 На **базовом уровнеподготовки**основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально- психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установлениеположительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

 На **углубленном уровне подготовки**внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегулированию, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде,развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектовпсихолого-педагогических воздействий.

**3.1.3. Предметная область «вид спорта»:**

**-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационной, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта.**

Физическая подготовка — это методически организованный процесс двигательной деятельности дзюдоистов для оптимального развития их физических качеств и базирующихся на них способностей.

**Физическая подготовленность** — это физическое состояние, приобретенное в результате физической подготовки и позволяющее достигнуть определенных результатов в освоении техники, роста спортивного мастерства, поддерживать должный уровень здоровья.

Средствами развития силы являются физические упражнения, выполнение которых требует большего напряжения мышц, чем в обычных условиях их функционирования.

Средствами развития силы являются: упражнения с отягощением — весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки, лазание по канату, поднимания ног в висе на перекладине), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением — сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды — вода, песок, перетягивание каната, полотна), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах и др. Особенно эффективны средства противоборства в партере: удержания, перевороты соперника.

***-* овладение основами техники и тактики вида спорта;**

Процесс обучения приему проводится в три этапа. Каждый этап преподавания делится на периоды обучения, под которыми следует понимать такое учебное задание, которое выполняется в одной попытке. В каждом периоде обучения выделяются три ступени:

* восприятие и созерцание движения;
* обдумывание и программирование;
* выполнение двигательного задания.
* Наиболее важными аспектами педагогической деятельности являются объяснение и демонстрация техники движения.

 Объясняются не только внешние, то есть видимые характеристики технико-тактического действия, но и внутренние ощущения, которые должны возникнуть при правильном его выполнении. При этом целесообразно использовать следующие методические приемы:

* использование предшествующего двигательного опыта спортсменов
* актуализация образных выражений

 Существуют следующие варианты демонстрации движений: натуральный показ, демонстрация наглядных пособий, световая демонстрация. Наиболее удобным и простым является натуральный показ. Для лучшего восприятия технических действий выбирается наиболее удобная для просмотра плоскость и оптимальное расстояние от занимающихся. Тренеру рекомендуется показывать бросок или прием в борьбе лежа в левую и правую сторону из стандартного положения.

 При обдумывании и программировании необходимо:

* выделить время на обдумывание;
* изложить план выполнения двигательного задания;
* требовать обдуманного выполнения движений.

**Основы базовой техники и тактическая подготовка в ушу.**

Тактическая подготовленность – это умение спортсмена грамотно построить ход выступления с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей и создавшихся внешних условий.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в толчке и рывке в первой попытке; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники.

**Базовая техника**

1. Позиции:

Бинбу – позиция «стопы вместе». В данной позиции ноги выпрямлены в коленях, внешние стороны стоп прижаты друг к другу. Вес тела равномерно распределен между левой и правой ногой, таз слегка оттянут назад, корпус выпрямлен.

Гунбу – позиция выпада (буквально, «шаг лука»).

Мабу – П-образная позиция (буквально «шаг лошади»).

Сюйбу – позиция «пустого шага».

Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой (буквально – «стелящийся шаг»).

Чабу – позиция зашага (буквально «шаг-вилка»).

Баньмабу – полу-П-образная позиция («полушаг лошади»).

2. Основные виды перемещений:

Цзибу – «шаг с хлопком», подскок с хлопком.

Синбу (таннибу, хусинбу) – «скользящий шаг».

Гайбу – отшагивание.

 3. Основные виды движений ногами:

Шэньцзюйсинтуйфа –удары с распрямлением ноги в колене;

Чжибайсинтуйфа – удары (махи) выпрямленной ногой;

Саочжуань туйфа – круговые подсечки;

Цзисян туйфа – удары с хлопком;

Пича туйфа – шпагаты.

 4. Удары ногой:

Даньтуй – удар носком ноги вперед.

Чжэнтитуй – удар выпрямленной ногой.

Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу.

Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой.

Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой

 5. Удары руками:

Чунцюань – прямой удар кулаком.

Цзяцюань – верхнее блокирующее движение кулаком.

Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону.

Цзацюань – удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз.

 6. Равновесия:

Цяньтисипинхэн (дулибу) – равновесие с поднятым вперед коленом.

Цэтисипинхэн – равновесие с поднятым в сторону коленом.

Цянькунтуйпинхэн – равновесие с поднятой вперед ногой.

Яньшипинхэн – равновесие с вытянутой назад ногой («ласточка»).

Паньтуйпинхэн – равновесие с подогнутой ногой («складка»).

Цяньцзюйтуйдишипинхэн – равновесие в приседе с вытянутой ногой.

**-требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта**

Рубаха, шаровары и пояс – вот неотъемлемые вещи ушуиста, по-другому, «ифу», для показательных выступлений и соревнований. На соревнованиях по ушу все спортсмены должны быть одеты в такие костюмы, соответствующие соревновательному стандарту. Во время тренировок специальная одежда для ушу не обязательна, но приветствуется.

Костюм состоит из рубахи, шаровар и пояса. Рубаха довольно длинная и просторная, с воротником-стойкой, разрезами по бокам и специфической застежкой на 7 узелков. Рукав может быть длинным, три четверти, коротким. Для каждого направления в ушу свой особенный костюм. Шаровары свободные, собраны внизу на резинку. Пояс мягкий, завязывающийся. Костюм шьется в основном из креп-сатина (достаточно прочного материала) ярких расцветок.Натуральные материалы, из которых делают одежду для ушу, позволяют коже свободно дышать, что важно при проведении физических упражнений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Гантели переменной массы ( от 1,5 до 6 кг) | комплект | 3 |
| 2 | Гири спортивные (16,24,32 кг) | комплект | 1 |
| 3 | Лапа боксерская | пар | 5 |
| 4 | Макивара | штук | 10 |
| 5 | Мат гимнастический | штук | 5 |
| 6 | Медицимболы | штук | 5 |
| 7 | Мешок боксерский | штук | 5 |
| 8 | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| 9 | Секундомер | штук | 1 |
| 10 | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 11 | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 12 | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| 13 | Длинное оружие, для выполнения комплексов ушу (бунь) | штук | 10 |
| 14 | Короткое оружие, для выполнения комплексов ушу (дао) | штук | 10 |

**-основы судейства по виду спорта**

 Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать с 1 года обучения и продолжать инструкторско-судейскую практику и далее. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

**3.1.4 Предметная область «Основы профессионального самоопределения»**

 Средства обучения по данной предметной области направлены на готовность обучающихся самостоятельно и осознанно планировать свое будущее, реализацию перспектив своего развития с выбором деятельности, самоопределение с выбором профессии**.**

Формирование социально-значимых качеств личности:

-развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;

-развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

-приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

-приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

 На занятиях необходимо давать информацию о разнообразии профессий физкультурно-спортивной отрасли: тренер, спортивный врач, массажист, судья, диетолог, журналист, спортивный комментатор, режиссер, сценарист спортивных праздников, спортивный юрист о их содержании, сроках обучения.

 Формой реализации является: беседа, рассказ, показ, демонстрация, практические целевые экскурсии, волонтерство.

**3.2Вариативные предметные области**

**3.2.1 Предметная область «различные виды спорта и подвижные игры»**

При проведении занятий необходимо точно и своевременно выполнять задания, связанные с выбранным видом спорта.

В настоящее время система многолетней подготовки требует от тренеров-преподавателей подборки средств и методов, способных повышать эффективность и ускорять процесс подготовки спортсменов. Цель подготовки ушуистов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач – образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из освоения теоретических и методических основ видов спорта, овладения двигательной культурой и навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов. Основными воспитательными задачами является развитие волевых и нравственных качеств спортсменов. Оздоровительные задачи призваны контролировать развитие форм и функций организма спортсмена, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных мероприятий.

В практических занятиях очень большое значение имеет разминка. Ее можно проводить в игровой форме. В разминку должны включаться различные виды упражнений для больших и малых мышечных групп, области грудинно-ключичных сочленений, суставов рук, ног, мышц шеи; акробатические упражнения, имитационные упражнения, упражнения с партнером. Необходимо выделять дополнительное время для освоения двигательной культуры, что является хорошим средством совершенствования сложных приемов.

Основными вариативными средствами являются: легкая атлетика-бег, метания, прыжки; акробатика – кувырки, перекаты, группировки, перевороты; гимнастика – висы, упоры, подтягивание, упражнения в равновесии; спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол – броски мяча, передача мяча; виды единоборств – статические упоры, воспитание силы, воли, плавание – развитие общей выносливости, воспитание силы, оздоровление и восстановление организма.

Подвижные игры, которые способствуют формированию умений и навыков являются первостепенным средством формирования коллектива

Для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости) рекомендуется проводить круговые тренировки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Для совершенствования физических возможностей спортсменов следует использовать упражнения для развития быстрых мышечных волокон (интенсивность выполнения упражнения –70-80 % от max) и медленных мышечных волокон (интенсивность выполнения упражнения –30-40 % от max).

.

**3.2.2 Предметная область «развитие творческого мышления»**

**Развитие изобретательности и логического мышления**

Изобретательность и логическое мышление независимо от его целей. Освоение этими навыками в спорте поможет найти оптимально выгодное решение проблемной ситуации боя. Позволяет всегда находиться на несколько шагов впереди врагов или конкурентов, рассчитывая их возможные действия подобрать нужный способ достижения поставленной задачи. Развитие логического мышления помогает осознать сделанные противником ошибки во время поединка быстро использовать для своей победы.

 Необходимо уметь концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия во время занятия спортом.

Концентрация и размышление - неразрывно связанные психические процессы. Трудность состоит в удержании сознания на чем-либо. Концентрация не требует сверхъестественных сил, она приходит с практикой. Она подобна любому навыку, требующему продолжительной работы для его овладения. Обладая концентрацией, человек легко управляет своими мыслями. Способность концентрироваться и фокусировать свой мозг на какой-либо идее является залогом успешного использования силы мозга. Нетренированный мозг непостоянен, неуправляем и постоянно перескакивает с одной мысли на другую. **Быстрота мышления** включает упражнения, способствующие формированию умений быстро находить правильные обоснованные решения, чтобы управлять мозгом, нужно приложить немало усилий. Надо научиться заставлять свой мозг вырабатывать нужные мысли по своему желанию накануне соревнования и отбрасывать мысли, которые несут негативные последствия. Именно этому должен научиться каждый спортсмен, мечтающий о спорте. Развитие концентрации - это своеобразный психотренинг. Для обучения используют комплекс психотехнических игр, способствующих развитию концентрации и управлению своими мыслями. Человеческий мозг не приучен к дисциплине, поэтому первые попытки будут встречены сопротивлением, не будут продуктивными. Надо проявлять настойчивость и терпеливость, и результаты не заставят ждать.

 Размышления являются действенным способом познания и нахождения правильного решения проблемы и развивают **глубину мышления**. Упражнения на размышления должны быть составной частью учебно-тренировочного процесса в спорте. Размышляя, спортсмен постигает скрытый смысл проблемы (например, неудачного выступления на соревновании). Размышление заключается в том, что человек берет идею, мысль и глубоко ее анализирует. Это дисциплинирует мозг, и приучает его постоянно концентрироваться на предмете размышлений.

 Упражнения, направленные на развитие **критичности мышления**, должны быть направлены на воспитание способности обучающего правильно оценивать собственную деятельность. В успешном выступлении спортсмена на соревнованиях существенное значение имеют мыслительные процессы, направленные на развитие эффективного мышления, способствующего реализации подготовленности спортсмена и достижению спортивных результатов.

 **3.2.3 Предметная область «судейская подготовка».**

 Освоение методики судейства физкультурно-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.

**3.2.4Предметная область «национальный региональный компонент»**

 Ушу по праву можно считать многогранным общественным явлением и действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения; занятия — одна из эффективных форм подготовки молодых людей к учебной и трудовой деятельности. Основами развития являются программно-нормативные и психолого-педагогические.

 В Краснодарском крае ушу является одним из популярных видов спорта. Отличительными признаками являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Как вид спорта выделяет свои спортивные дисциплины — составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

 Ушу входит во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС). Реестр создан с целью совершенствования статистической отчетности в области физической культуры и спорта, а также для систематизации видов спорта и спортивных дисциплин, культивируемых на территории Российской Федерации.

 Организация и проведение соревнований возлагается на управление по физической культуре и спорту и Краснодарскую региональную спортивную общественную организацию «Федерация Ушу».

Популярность ушу в обществе и обеспечение его функционирования педагогическими кадрами. Для этого важно увеличение количества занимающихся детей и подростков. Квалификация тренеров-преподавателей также влияет на повышение спортивных достижений как у тренеров детей и подростков, так и у выдающихся спортсменов.

**3.2.5Предметная область «специальные навыки»**

 В предметной области «специальные навыки» необходимо точно и своевременно выполнять задания, связанные с видом спорта.

 Средства, используемые в программе, должны формировать у обучающихся навыки безопасного поведения и развивать умение идентифицировать факторы риска и опасности.

 Предусмотрено проведение различных инструктажей, обучение правилам и требованиям безопасности, использования инвентаря и оборудования, различных устройств и тренажеров.

Требования техники безопасности при занятиях.

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить при условии наличия соответствующей квалификации тренерско- преподавательского и медицинского обслуживающего персонала; при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;   при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;   при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам; при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;  все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии. Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

**Правила поведения и требования безопасности на занятиях**

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

 1. Спортивная форма должна учитывать характер движений на тренировках, быть по возможности легкой и не стеснять движений.

 2. Во время выполнения упражнений выполнять элементы самостраховки.

 3. Боевые приёмы на руки, на ноги выполнять без особых усилий.

4 .Заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера.

 5.Соблюдение правил личной гигиены.

**Запрещается:**

 Без разрешения тренера–преподавателя: входить в зал, выполнять какие-либо технические действия, заниматься на снарядах, выходить из зала.

Важным средством является диспансеризация обучающихся, соблюдение режима труда и отдыха, выполнение рекомендаций врача, использование средств контроля и самоконтроля.

**Специальные упражнения для подготовки ушуиста**

**к изучению технических действий.**

1. Упражнения с оружием, вес которого вдвое превышает стандартный, способствует увеличению подвижности лучезапястного сустава и силы мышц предплечья.

2. Отработка поворота головы (яньфа) способствует достижению лучшей выразительности при исполнении комплексов.

3. Чаотаосюньлянь – тренировка полутора комплексов, способствующая развитию специальной выносливости.

4. Статическая тренировка позиций (чжаньчжуангун).

Специальная физическая подготовка ушуиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный:

- 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 занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

Воспитание физических качеств в избранном виде спорта, осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания необходимых физических качеств прежде всего необходимо выделить упражнения, связанные непосредственно с комплексами.

При разработке методики развития физического качества для ушуистов различного возраста тренеры-преподаватели должны последовательно выполнить ряд операций:

— поставить педагогическую задачу, — для этого проводится тестирование физического качества (применяются специальные тесты) и определяется уровень его развития у группы ушуистов или конкретного спортсмена;

— подобрать из программы спортивной подготовки наиболее подходящие физические упражнения и методы их выполнения в учебно-тренировочном процессе ушуистов с учетом возраста занимающихся;

— оставить план применения упражнений в отдельных занятиях и в системе занятий с учетом изменений в уровне физической подготовленности занимающихся и периодов подготовки в годичном цикле (подготовительный, соревновательный, переходный);

— определить временной период воздействия упражнений на физическое качество, необходимое количество тренировочных занятий, перечень упражнений в применяемых формах занятий;

— установить величины тренировочных нагрузок и их динамику в соответствии с закономерностями адаптации ушуистов детско-юношеского возраста к тренировочным воздействиям.

**3.2.6 Предметная область «спортивное и специальное оборудование»**

Устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта, умение использования спортивного инвентаря и оборудования

 Площадка для учебно-тренировочных занятий, состоящая из нескольких татами, должна быть ровной, не имеющей углублений и выступов. Для этого они плотно сдвигаются друг к другу и скрепляются между собой.

 Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющей функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти краснодарского края в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителя спортивных соревнований, проводимых на территории муниципального образования город-курорт Анапа и на территории Краснодарского края;

- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований;

- организация и проведение совместных мероприятий (соревнований, турниров) с другими детскими спортивными школами.

* 1. **Самостоятельная работа**

Целью самостоятельной работы учащихся является формирование способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности.

Задачи самостоятельной работы:

* понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовкекучебной деятельности;
* знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образажизни;
* формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями испортом;
* овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физическойкультуре;
* приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональныхцелей.

**Содержание самостоятельной работы:**

- ***иметь представление*** о своих физических возможностях (уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку);

-***знать правила*** поведения на спортивных сооружениях и рекреационных площадках (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности, методы контроля за состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой. Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения восстановительных процедур, методику выполнения оздоровительных упражнений - для зрения, осанки, укрепления стопы, дыхания, правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила оказания первой доврачебной помощи при царапинах и ссадинах, потертостях иушибах.

-***уметь провести*** планирование занятия:

* постановки цели занятия и его задач.
* выбора времени в режимедня,
* выбор необходимых физических упражнений (в соответствии с целью и задачами)
* частота занятий внеделю,
* продолжительность одногозанятия,
* дозировка нагрузки при выполнении разных физическихупражнений,
* средства контроля за состоянием организма (ЧСС и частота дыхания во время выполнения физических упражнений и во время восстановления после работы, нарушение координациидвижений).

-***уметь выполнять*** доступные (в зависимости от возраста и степени подготовленности) физические упражнения (оздоровительные - для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно- сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, для развития двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные, для профилактики нарушений зрения).

-***уметь подготовить*** место проведения занятия:

* выбрать место для занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке, в рекреационном помещениишколы);
* обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасныхпредметов - выступов, повреждений пола, ям, движения автомобилей идр.).
* подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивную одежду иобувь).

-***уметь провести*** занятие физическими упражнениями:

* выполнениеразминки;
* выполнение основной части занятия (общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры в соответствии с целью занятия; лыжные прогулки; оздоровительный бег; контроль за функциональным состоянием организма, соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культурой, выполнение норм межличностного общения);
* выполнение заключительной части занятия (выполнение упражнений на расслабление и дыхательных упражнений, контроль за самочувствием, подведение итогов занятия: что выполнено и что не выполнено из запланированного, по какой причине не удалось выполнить).

-***уметь выполнять*** гигиенические мероприятия (утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, физкультминутки, самомассаж биологически активных точек, дыхательные упражнения), оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания), восстановительные процедуры, режим дня (основные моменты).

**3.3 Объемы учебных нагрузок**

|  |  |
| --- | --- |
| Показатель учебной нагрузки | Уровни сложности программы |
| Базовый уровень сложности | Углубленный уровень сложности |
| 1-2 годы обучения | 3-4 годы обучения | 5-6 годы обучения | 1-2 годы обучения | 3-4 годы обучения |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| Количество занятий в неделю | 32х2х2 | 42х2х2х2 | 52х2х2х2х2 | 52х3х2х3х2 | 62х2х3х3х2х2 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 420 | 504 | 588 |
| Общее количество занятий в год | 126 | 168 | 210 | 210 | 252 |

Продолжительность одного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей, годов обучения.

С целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося, учреждение может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

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 так же ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по программе на углубленном уровне до 2-х лет.

**3.4 Методы выявления и отбора одаренных детей**

Отбор проводится по алгоритму:

- оценка состояния здоровья;

-выполнение контрольно-переводных нормативов;

- антропометрические измерения;

- выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации.

Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования.

На основании анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося м переводе его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

**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 качествах 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 детей и подростков в 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 занимающийся, 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 соответствуют тому типу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о типах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей 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. 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.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

**3.5 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

Во избежание травматизма при проведении учебных занятий особое внимание уделяется подготовке мест проведения занятий, дисциплине в учебной группе, состоянию здоровья обучающихся, техническому состоянию инвентаря и оборудования.

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр (1-2 раза в год), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

 2. Воздержаться от приема пищи за 1,5 – 2 часа до начала занятий.

3. Необходимо сходить в туалет до тренировки, т.к. случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным.

4. Перед тренировкой очистить органы дыхания.

5. Занятия должны проводиться в спортивной одежде. Обучающиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

5. Обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах, волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.). На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде, если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве.

 6. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. Опасность возникновения травм: при выполнении бросков без разминки; при проведении спаррингов между обучающимися разной технической подготовки и весовой категории; - травмы, ушибы при проведении приемов ушу; - ссадины и повреждения кожных покровов.

 **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму.

2. Входить в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером –преподавателем.

3. Проверить спортивные маты (татами) на отсутствие посторонних предметов.

4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других учащихся (серьги, часы, браслеты и т. д.). Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены педагог и партнёры.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Не выполнять упражнений без заданий тренера.

2. За 10-15 мин. до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.

3. При объяснениях новых упражнений и новой техники, учащиеся обязаны внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения тренера-преподавателя.

4. При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра мата к краю.

5. При всех бросках, атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.

6. При возникновении боли вовремя проведении болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.

7. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, а также публично извиняется перед своим партнером и обучающимися за недостойное поведение. В случае отказа выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.

8. Во время тренировки по команде тренера-преподавателя обучающиеся обязаны прекратить схватку.

9. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.

10. Строго запрещается вести бой в полный контакт без разрешения и контроля педагога или в его отсутствии, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками.

11. Строго запрещается экспериментировать бесконтрольно со своим партнером: как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п.

12. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

13. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.

14. Запрещается покидать занятие без разрешения тренера-преподавателя.

 **Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

1. При возникновении повреждений спортивных матов сообщить тренеру-преподавателю.

2. При появлении болей, плохом самочувствии, получении травмы прекратить занятие и сообщить об этом педагогу.

3. При возникновении чрезвычайных ситуаций соблюдать спокойствие и выполнять все указания тренера-преподавателя.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Снять спортивную одежду.

2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**4 ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

 Содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, научную, творческую, исследовательскую работу, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих мероприятий, план организации встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими спортсменами, тренерами в области физической культуры и спорта.

План воспитательной работы включает направления: освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям; стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе; воспитание гражданской ответственности и порядочности;формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей.

Профориентационная работа – основные направления работы в программе должны отражать: формирование общих представлений о современных профессиях; развитие компетенций; потребность в творчестве, работу в коллективе, социальную полезность; профессиональное самоопределение; формирование базовых трудовых навыков; знакомство с содержание профессий; выявление профессиональных предпочтений, участие в волонтерском движении*.*

**5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Освоение программы, отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, предметной области сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

1. Итогом реализации образовательной программы является проведение промежуточной аттестации обучающихся и результаты выступления их на официальных спортивных соревнованиях по ушу, покоторым осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (период) реализации образовательной программы.
2. Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года.
3. Текущая аттестация проводится без прекращения процесса обучения в течение всего учебного года для всех обучающихся ДЮСШ. Сроки и периоды проведения текущей аттестации с начала и до окончания учебного года проходит в соответствии с учебным планом программы.
4. Формы текущей аттестации выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий.
5. Формы текущей аттестации:
6. - тестирование обучающихся по учебным нормативам. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности);
7. - участие в различных соревнованиях;
8. - личностные достижения обучающихся на текущих занятиях и других формах обучения;
9. - выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
10. - членство в сборных командах города, края и т.п. по культивируемым видам спорта.
11. - наличие инструкторской и судейской практики.

На основании выполнения форм текущей аттестации в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

**Комплексы контрольных упражнений для проведения текущей аттестации и методические указания к ним**

1. Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетичес­кого манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до де­сятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

 2.Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги парал­лельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, ис­ключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записы­вается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3. Подъём туловища из положения лёжа на спине выполняется при зафиксированном положении ног. Для выполнения упражнения нужно руки положить за голову и сцепить пальцы в «замок». Это — исходное положение; на выдохе поднять верхнюю часть туловища так, чтобы она образовала с бедрами воображаемую букву V, затем на вдохе вернуться в исходное положение.

 4.Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обега­ет стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

 5.Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется мак­симальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. - вис на перекла­дине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уров­ня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попере­менная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с засчитывается количество полных подтягиваний.

6.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максималь­ное количество раз. И. п. – упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги со­ставляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упраж­нения запрещены движения в тазобедренных суставах.

 7.Бег на 800м, 1000 м, 1500м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

8.Бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

9.Время 10 подтягиваний на перекладине из положения виса. Подтя­гивания засчитываются при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины, каждое последующее подтягивание выпол­няется из положения полностью выпрямленных рук. Результат фиксиру­ется с точностью до 0,1 с.

10. Поднимание ног к перекладине выполняется из виса (хват сверху, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение виса на перекладине, поднять ноги к перекладине до касания, а затем - опустить их вниз. Снова зафиксировать положение виса. Запрещается: держать руки на перекладине на расстоянии большем, чем ширина плеч; упражнение выполнять из виса обратным хватом; делать рывки и маховые движения ногами; отталкиваться от пола и касаться других предметов, производить перехваты и раскрытия ладони; ноги поднимать поочередно; выполнять упражнение со значительной остановкой для отдыха.

 11. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях выполняется из и.п. упор на прямых руках, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор на прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются полностью. Разрешается незначительное сгибание ног, тела и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом.

1. **Нормативы контрольных упражнений для зачисления и проведения промежуточной аттестации в группы базового уровня**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | Юноши | Девушки |
| Таолу, традиционное |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,5 с) | Бег на 30 м (не более 6,7 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 12 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 12,2 с) |
| Сила | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 1 раза) |
| Скоростная выносливость | Бег на 250 м (не более 55 с) | Бег на 250 м (не более 55 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 18 раз) | Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 16 раз) |
|  | Двойной прыжок в длину с места (не менее 280 см) | Двойной прыжок в длину с места (не менее 270 см) |
|  | Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,2 с) | Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,4 с) |
| Гибкость | Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с) | Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с) |
|  | Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с) | Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с) |
|  | И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с) | И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с) |
|  | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с) |
| Саньда |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,4 с) | Бег на 30 м (не более 6,7 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 12 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 12,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин) |

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

**Бальная система оценок результатов для зачисления и промежуточной аттестации базового уровня**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | Юноши | Девушки |
| Таолу, традиционное |
| Скоростные качества | Бег на 30 м | Бег на 30 м |
| >6,5с | 6,5с | <6,5с | >6,7с | 6,7с | <6,7с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м | Челночный бег 3 x 10 м |
| >12 с | 12 с | <12 с | >12,2 с | 12,2 с | <12,2 с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Сила | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | Подъем туловища, лежа на спинеПодъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» |
| >3 раз | 3раза | <3 раз | >1 раз | 1раз | 0 раз |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 0баллов |
| Скоростная выносливость | Бег на 250 м | Бег на 250 м |
| >55с | 55с | <55с | >55с | 55с | <55с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки вверх из И.П. упора присев за 1 мин | Прыжки вверх из И.П. упора присев за 1 мин |
| >18 раз | 18 раз | <18 раз | >16 раз | 16раз | <16 раз |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Двойной прыжок в длину с места | Двойной прыжок в длину с места |
| >280 см | 280 см | <280 см | >270 см | 270 см | <270 см |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Прыжок в длину на одной ноге 10м  | Прыжок в длину на одной ноге 10м |
| >6,2с | 6,2с | <6,2с | >6,4с | 6,4с | <6,4с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Гибкость  | Шпагат продольный  | Шпагат продольный |
| >5с | 5с | <5с | >5с | 5с | <5с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Шпагат поперечный | Шпагат поперечный |
| >5с | 5с | <5с | >5с | 5с | <5с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные |
| >5с | 5с | <5с | >5с | 5с | <5с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см) | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см) |
| >5с | 5с | <5с | >5с | 5с | <5с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Саньда |
| Скоростные качества | Бег на 30 м | Бег на 30 м |
| >6,4 с | 6,4 с | <6,4 с | >6,7 с | 6,7 с | <6,7с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м | Челночный бег 3 x 10 м |
| >12 с | 12 с | <12 с | >12,2 с | 12,2 с | <12,2 с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
| >120 см | 120 см | <120 см | >110 см | 110 см | <110 см |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| сила | Подтягивание на перекладине | Подтягивание на перекладине |
| >2раз | 2 раза | <2 раза | >1раз | 1 раз | <0 раз |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 0баллов |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| >15раз | 15 раз | <15 раз | >10раз | 10раз | <10 раз |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе | Непрерывный бег в свободном темпе |
| >10 мин | 10 мин | <10мин | >10 мин | 10 мин | <10 мин |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |

1. **Нормативы контрольных упражнений для промежуточной аттестации в группах углубленного уровня**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | Юноши | Девушки |
| Таолу, традиционное |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м (не более 6,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Скоростная выносливость | Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с) | Бег на 500 м (не более 2 мин 30 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза) |
|  | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 7 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 20 раз) | Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 20 раз) |
|  | Двойной прыжок в длину с места (не менее 330 см) | Двойной прыжок в длину с места (не менее 325 см) |
| Гибкость | Шпагат продольный (фиксация не менее 10 с) | Шпагат продольный (фиксацией не менее 10 с) |
|  | Шпагат поперечный (фиксация не менее 10 с) | Шпагат поперечный (фиксация не менее 10 с) |
|  | И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 10 с) | И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 10 с) |
|  | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
|  | Саньда |  |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м (не более 6,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
|  | Подъем ног из виса на перекладине в положение "высокий угол" (не менее 5 раз) | Подъем ног из виса на перекладине в положение "высокий угол" (не менее 3 раз) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин) |
|  | Бег 500 м (не более 1 мин 40 с) | Бег 500 м (не более 1 мин 40 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

**Бальная система оценок результатов для зачисления и промежуточной аттестации углубленного уровня**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | Юноши | Девушки |
| Таолу, традиционное |
| Скоростные качества | Бег на 30 м | Бег на 30 м |
| >6с | 6с | <6с | >6,2с | 6,2 с | <6,2с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м | Челночный бег 3 x 10 м |
| >9,9 с | 9,9 с | <9,9 с | >10 с | 10с | <10с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Скоростная выносливость | Бег на 500 м | Бег на 500 м |
| >2м 15 с | 2м 15 с | <2м 15 с | >2м 30 с | 2м 30 с | <2м 30 с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Сила | Подтягивание на перекладине | Подтягивание на перекладине |
| >2 раз | 2раза | <2раз | >1раз | 1раза | 0 раз |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 0баллов |
| Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | Подъем туловища, лежа на спинеПодъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» |
| >7 раз | 7раза | <7раз | >5 раз | 5раз | 5 раз |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки вверх из И.П. упора присев за 1 мин | Прыжки вверх из И.П. упора присев за 1 мин |
| >20 раз | 20 раз | <20 раз | >20 раз | 20 раз | <20 раз |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Двойной прыжок в длину с места | Двойной прыжок в длину с места |
| >330 см | 330 см | <330 см | >325 см | 325 см | <325 см |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Гибкость  | Шпагат продольный  | Шпагат продольный |
| >10с | 10с | <10с | >10с | 10с | <10с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Шпагат поперечный | Шпагат поперечный |
| >10с | 10с | <10с | >10с | 10с | <10с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные |
| >10с | 10с | <10с | >10с | 10с | <10с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см) | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см) |
| >5с | 5с | <5с | >5с | 5с | <5с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Саньда |
| Скоростные качества | Бег на 30 м | Бег на 30 м |
| >6с | 6 с | <6 с | >6,2 с | 6,2 с | <6,2с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м | Челночный бег 3 x 10 м |
| >9,9 с | 9,9 с | <9,9с | >10с | 10с | <10с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
| >130 см | 130 см | <130 см | >120 см | 120 см | <120 см |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| сила | Подтягивание на перекладине | Подтягивание на перекладине |
| >2раз | 2 раза | <2 раза | >1раз | 1 раз | <0 раз |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 0баллов |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| >18раз | 18 раз | <18 раз | >15раз | 15раз | <15 раз |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Подъём ног из виса на перекладине в положение «высокий угол» | Подъём ног из виса на перекладине в положение «высокий угол» |
| >5раз | 5 раз | <5 раз | >3раза | 3 раза | <3 раза |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе | Непрерывный бег в свободном темпе |
| >10 мин | 10 мин | <10мин | >10 мин | 10 мин | <10 мин |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |
| Бег на 500 м | Бег на 500 м |
| >1 мин 40с  | 1 мин 40с | <1 мин 40с | >1 мин 40с  | 1 мин 40с | <1 мин 40с |
| 5 баллов | 3балла | 1балл | 5 баллов | 3балла | 1балл |

|  |
| --- |
| Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |

Протокол результатов обучающихся

для зачисления/промежуточной аттестации /базового углублённого уровня / категория/

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИ ученика | Бег на 30мсек. | балл | Челночный бег 3х10мсек. | балл | Подтягивание на перекладине кол. раз | балл | Сгибание и разгибание рук в упоре лежакол. раз | балл | Прыжок в длину с места см. | балл | Непрерывный бегсек. | балл | Подъем туловища, лежа на спине кол. раз | балл | Итого баллов |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ №5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Зам.директора по УСР МКУ ДО ДЮСШ № 5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кощеев. Д.В./

Для зачисления на дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу базового и углубленного уровня по виду спорта «ушу» необходимо набрать 12 баллов.

Для зачисления на углубленный уровень общеобразовательной предпрофессиональной программы углубленного уровня по виду спорта «ушу» - 21 балл по комплексам и 21 балл по категории.

Для промежуточной аттестации:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень сложности программы | Год обучения  | Количество баллов |
| Зачисление | Комплексы | Категория | Промежуточная аттестация |
| Базовый | 1 | 10 |  |  | - |
| Базовый | 2 |  |  |  | 12 |
| Базовый | 3 |  |  |  | 14 |
| Базовый | 4 |  |  |  | 16 |
| Базовый | 5 |  |  |  | 18 |
| Базовый | 6 |  |  |  | 20 |
| Углубленный | 1 | 21 | 21 | 21 |  |
| Углубленный | 2 |  | 23 | 23 |  |
| Углубленный | 3 |  | 25 | 25 |  |
| Углубленный | 4 |  | 27 | 27 |  |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Список литературы**

1. Абовян Т.Ж. Разработка методики предсоревновательной подготовки в ушу на основе использования дозированных физических и гипоксических нагрузок: автореф. дис. / Т.Ж. Абовян. – СПб., 2000.

2. МузруковГ.Н. «Основы ушу», Москва, 2006.

3. Чувалов, Е.В. Анализ физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов, занимающихся ушу / Е.В. Чувалов, А.А. Федякин // VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Том 3. – М. :СпортАкадемПресс, 2003.

4. Чувалов, Е.В. Физическая подготовка спортсменов, занимающихся ушу-таолу и пути ее совершенствования :автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Чувалов Евгений Владимирович. – СПб., 2003.

5. Чувалов, Е.В. Ушу таолу : учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ / Е.В. Чувалов, А.А. Федякин. – Сочи : [б.и.], 2003.

6. ЯоцзяЧэнь. Входные ворота ушу. М.: «Йен», 2005.

**5.2 Интернет ресурсы**

1.www.minsport.gor.ru

2.минобрнаукирф

3.ru.wikipedia.org/wiki/Ушу

4. www.rsbi.ru

5. www.wushu-russ.ru