

Комитет молодежной политики, физической культуры и спорта
Администрации города Иванова
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7

153000, г. Иваново, ул. Арсения, д. 4, тел. 8 (4932) 30-01-75

РАССМОТРЕНО

на заседании Общешкольного
тренерского совета

Протокол № 1 от «24» 05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №7

А. В. Анисенко

2023 г.



СОГЛАСОВАНО

Председатель комитета молодежной политики,
физической культуры и спорта
Администрации города Иванова

И. А. Баранов

20 23 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО УШУ
(для групп СОРН)**

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет

Срок реализации: бессрочно

Автор-составитель:

Новосельцева Екатерина Михайловна,

заместитель директора по спортивной подготовке

г. Иваново, 2023

Оглавление

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	12

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации	13
2.4. Оценочные материалы	13
2.5. Методические материалы	14
2.6. Список литературы	16

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по ушу (для групп СОРН) (далее – Программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Программа предназначена для подготовки начинающих ушуистов в условиях спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков от 6 лет и старше, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки.

Настоящая Программа разработана с учетом требований:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является *актуальной* в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей и подростков, не прошедших отбор на спортивную подготовку по виду спорта «ушу».

Адресат Программы: в группы СОРН по ушу зачисляются дети в возрасте от 6 до 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься ушу, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же достигшие возраста, но не сдавшие контрольные нормативы для зачисления в группы по программам спортивной подготовки по виду спорта «ушу».

Программа бессрочная. Учебно-тренировочный период составляет 46 недель (с 01 сентября по 31 августа).

Количество тренировок в неделю – от 2 до 3. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей спортсменов. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал Программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков спортсменов.

Срок реализации Программы, минимальный возраст спортсменов, наполняемость групп и количество часов занятий представлены в таблице № 1.

Таблица № 1. Наполняемость учебных групп и режим работы

Группы СОРН	Срок реализации	Минимальный возраст	Наполняемость в группах	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Минимальные требования к уровню освоения Программы на конец года
	Не устанавливается	6	10-20	2-6	92-276	Не предъявляются

Основными **формами** тренировок в спортивной школе являются: групповые практические тренировки, индивидуальные тренировки тренера-преподавателя с отдельными воспитанниками, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Программа не предполагает для каждого года

подготовки определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

Каждой группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности спортсменов и их возможностей.

Программа содержит следующие предметные области:

- общая и специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка.

1.2. Цель и задачи программы

Целью Программы является организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по физической культуре и спорту среди детей и молодежи, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи Программы:

Предметные:

- обучить комплексам физических упражнений и навыкам укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитание личностных качеств и нравственных чувств;
- изучить основы технических действий по ушу, соответствующих возрасту и уровню подготовленности;
- обучить адаптироваться к тренировочной деятельности;
- рассказать историю развития ушу;
- объяснить требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- объяснить требования техники безопасности при занятиях ушу.

Метапредметные:

- обучить основам философии и психологии спортивных единоборств;
- объяснить место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- обучить гигиеническим знаниям, умениям и навыкам.

Личностные:

- привить режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся (коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность);
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать чувство гражданской ответственности и патриотизма.

1.3. Содержание программы

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение календарного года, в соответствии с годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель и представлен в таблицах № 2, № 3, № 4, № 5 и № 6.

Таблица № 2. Годовой учебный план (2 часа в неделю)

Разделы	При 2х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	7	6	5	7	4	4	5	6	4	6	2	56
СФП	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	12
Техническая подготовка		1	1	1		1	1	1	1	1		8
Тактическая подготовка		1	1	1	1		1	1		1	1	8
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												92

Таблица № 3. Годовой учебный план (3 часа в неделю)

Разделы	При 3х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	9	9	9	9	6	6	9	9	8	9	4	87
СФП	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10

Продолжение таблицы № 3

Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												138

Таблица № 4. Годовой учебный план (4 часа в неделю)

Разделы	При 3х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	12	12	12	12	10	10	12	12	10	12	5	119
СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	31
Техническая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	13
Тактическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	13
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												184

Таблица № 5. Годовой учебный план (5 часов в неделю)

Разделы	При 5-ти часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	6	146
СФП	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	40
Техническая подготовка	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	18
Тактическая подготовка	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	18
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												230

Таблица № 6. Годовой учебный план (6 часов в неделю)

Разделы	При 6-ти часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	17	17	17	17	15	15	17	17	17	17	8	174
СФП	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	50
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												276

Содержание годового учебно-тренировочного плана

Общая и специальная физическая подготовка:

Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения, многоскоки;

- разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороны стопы, на внутренней стороне стопы, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе, ходьба в полном приседе;
- общеразвивающие упражнения: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры;
- упражнения на равновесия.

Упражнения на развитие силовых способностей: упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (отжимания, приседания, подъем туловища из положения лежа, приседания на одной ноге и т. п.).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки через линию, нарисованную мелом на полу;
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- прыжки на скакалке;
- бег с ускорениями на короткие дистанции.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, стойка на руках у опоры, колесо.

Упражнения для развития гибкости:

- основные упражнения на гибкость спины: наклоны туловища вперед/назад, влево/вправо;

- основные упражнения на гибкость ног: наклоны к прямым ногам в положения стоя, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь и т. п.

Упражнения на развитие ловкости:

- упражнения на согласованность движений, координацию;
- прыжки с различными движениями;
- развитие ловкости через подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

Жоугун сюнъянь – упражнения на развитие специальной гибкости ушу.

Ушу основано на движениях с широкой амплитудой, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхностей бедра, голеностопные суставы:

- Цзяньбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- Яобу жоугун – упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;
- Туйбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

Цингун сюнъянь – упражнения на развитие специальной прыгучести.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки:

- разнообразные прыжковые упражнения с поворотом на 180°, 360°;
- прыжки на прямых ногах с оттягиванием носков в пол;
- прыжки с подтягиванием одного/двух коленей к груди и т. п.

Технико-тактическая подготовка:

Основные базовые элементы ушу (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо):

1) Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

- а) Чжан – ладонь;
- б) Цюань – кулак;
- в) Гоушоу – «крюк», кисть руки пальцы собраны в «щепоть».
- 2) Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):
 - а) Пинчунцюань – прямой удар кулаком;
 - б) Пинлицюань – прямой удар вертикальным кулаком;
 - в) Туйчжан – удар ладонью;
 - г) Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
 - д) Цзацюань – удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
 - е) Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед;
 - ж) Аньчжан – «давящее» движение ладонью;
 - з) Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
 - и) Динчжоу – удар в сторону острием локтя;
 - к) Ячжоу – удар локтем сверху вниз.
- 3) Основные виды позиций (цзибэнь бусин):
 - а) Мабу – П-образная позиция;
 - б) Гунбу – позиция выпада;
 - в) Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой;
 - г) Бинбу – позиция «стопы вместе»;
 - д) Динбу – Т-образная позиция;
 - е) Дулибу – позиция на одной ноге.
- 4) Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):
 - а) Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперед-вверх;
 - б) Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой;
 - в) Даньтуй – удар ногой вперед;
 - г) Дэнтуй – удар пяткой вперед.
- 5) Изучение базового комплекса Шилюши чанцюань.

В группах СОРН необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, что-

бы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего ушуиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих ушуистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по ушу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст тренирующихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки представлен в таблице № 7.

Таблица № 7. План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Сроки проведения
1.	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	сентябрь/март
2.	История ушу	История развития ушу в мире. История развития ушу в России. Выдающиеся спортсмены прошлого и настоящего.	сентябрь
3.	Места занятия ушу. Оборудование и инвентарь	Место для проведения тренировок и соревнований.	октябрь/март
4.	Гигиенические навыки. Режим дня	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	декабрь/апрель

1.4. Планируемые результаты

Результатом освоения Программы является приобретение спортсменами следующих знаний, умений и навыков:

Предметные:

- владеют комплексами физических упражнений и навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности;
- владеют основами технических действий по ушу, соответствующих возрасту и уровню подготовленности;
- адаптируются к тренировочной деятельности;
- знают историю развития ушу;
- знают требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- объяснить требования техники безопасности при занятиях ушу.

Метапредметные:

- знают основы философии и психологии спортивных единоборств;
- знают место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- обучены гигиеническим знаниям, умениям и навыкам.

Личностные:

- привит режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- развитие социальной активности обучающихся (коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность);
- воспитано чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитано чувство гражданской ответственности и патриотизма.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель: 46 недель.

Продолжительность каникул: 6 недель.

Дата начала и окончания занятий: с 01 сентября по 31 августа.

2.2. Условия реализации программы

Условия реализации Программы:

- спортивный зал;
- раздевалки, душевые;
- оборудование и спортивный инвентарь.

Примерный перечень оборудования и спортивного инвентаря:

- мат гимнастический;
- игровые мячи;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастическая стенка.

Требования к кадровому составу:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации лиц, осуществляющих обучение;
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

2.3. Формы аттестации

Промежуточная аттестация в группах СОРН не предусмотрена.

2.4. Оценочные материалы

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод наблюдения.

Важнейшие требования к наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;

- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий.

2.5. Методические материалы

Тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсменов.

Особенности организации образовательного процесса – очно, дистанционно.

Методы обучения: словесный, наглядный практический, игровой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебно-тренировочного занятия: беседа, наблюдение, практического занятия, эстафета.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающая технология (система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка);

- технология группового обучения (организация совместной деятельности, общение обучающихся, взаимопонимание, обмен знаниями и умениями);
- технология дифференцированного обучения (форма организации учебно-тренировочного процесса, при которой тренер-преподаватель, работая с группой обучающихся, учитывает их особенности);
- технология развивающего обучения (ориентация учебно-тренировочного процесса на потенциальные возможности обучающихся и на их реакцию);
- технология дистанционного обучения (возможность получения знаний на расстоянии с сохранением компонентов учебно-тренировочного процесса и с использованием интерактивных интернет-технологий);
- технология игровой деятельности (организация педагогического процесса в форме различных педагогических игр; последовательная деятельность тренера-преподавателя по: отбору, разработке, подготовке игр; включению детей в игровую деятельность; осуществлению самой игры; подведению итогов, результатов игровой деятельности);
- коммуникативная технология (процесс последовательного, пошагового, разработанного решения какой-либо проблемы, имеющей организационную или социальную значимость);
- технология обучения (совокупность, специальный набор форм, методов, способов, приемов обучения, приводящих в конечном итоге к наиболее эффективному результату).

Алгоритм учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть. Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между спортсменами и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части тренировки. Для

содержания первой части тренировки характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части тренировки – четкая организация спортсменов, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одну тренировку включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части тренировки – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида «ушу». Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части тренировки не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части тренировки – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести спортсменов в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

2.6. Список литературы:

Нормативная литература:

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 2) Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 3) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-

20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Основная литература:

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г. Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2014. – 464с.
3. Курьсь, В. Н. Основы силовой подготовки юношей / В. Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2004.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
5. Ростовцев, В. Л. Современные технологии спортивных достижений / В. Л. Ростовцев. – М.: «ВНИИФК», 2007.

Дополнительная литература:

1. Губа, В. П. Резервные возможности спортсменов: монография / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- 1) <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;
- 2) <https://wushu-russ.ru/> – Официальный сайт федерации ушу России;
- 3) <http://www.ivofu.ru/> – Официальный сайт федерации ушу Ивановской области;
- 4) <http://lib.sportedu.ru/press/> – Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».