

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №87»**

Рассмотрена на
заседании МО
Протокол №1
от «28» августа 2018 г.

Утверждена
приказом по школе № 490/1
от «1» сентября 2018 г.

**Муниципальное
общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 87»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивно-оздоровительное УШУ»
для обучающихся 8-16 лет
срок реализации – 2 года**

**Составитель:
Ляпин А.М.,
педагог дополнительного образования**

Ярославль, 2018

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность и актуальность программы

Общая направленность – развитие личности путём совершенствования психомоторных навыков, характерных для гимнастики УШУ, укрепление здоровья и формирование устойчивой психофизической «формы» ребёнка.

Это объясняет педагогическую целесообразность и актуальность программы для формирования и развития полноценного члена общества в современных условиях России.

Значимость программы

Ушу является сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции; развивает координацию, чувство равновесия, даёт необходимые навыки самообороны. Важной положительной чертой является и то, что занятия ушу не требуют специального инвентаря и оборудования и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

Цель программы:

На основе использования многообразия техники УШУ в сочетании с другими методами физ. воспитания, реализовать возможности к самосовершенствованию, формирования здорового образа жизни, развитию физических, психологических и интеллектуальных способностей обучающихся. А также достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям подготовки:

- 1 год. НП – начальная подготовка;
2. год. УТ – учебно-тренировочная подготовка.

Задачи программы:

1. Этап начальной подготовки:
 - Привлечение детей к систематическим занятиям спортом, направленных на развитие их личности;
 - Утверждение здорового образа жизни;
 - Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.
2. Этап учебно-тренировочной подготовки:
 - Улучшение состояния здоровья, физического развития;
 - Повышение уровня спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей.

Отличительная особенность программы

Особенности программы, отличающие её от большинства других в том, что учитываются не только типичные для спорта методики подготовки, но и специальные, исторически сложившиеся: строго регламентированные упражнения, где присутствует чётко расписанная программа технических упражнений; идеомоторный метод, где используются возможности мобилизации психических начал для направления регуляции состояний организма и выявления его функциональных возможностей.

Категория учащихся

Программа рассчитана на возраст детей 8-16 лет. Принимаются дети без ОВЗ и только при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Условия реализации программы

Основные формы занятий – тренировки физкультурно – спортивной направленности в режимах постепенного освоения; психофизиологический тренинг основанный на дыхании и самовнушении; соревновательные тренировки в конкурентном и экзаменационном режиме.

Программа является типовой. Сроки реализации программы – 2 года.

Предполагаемый режим занятий:

2 часа 3 раза в неделю.

I группа – 222 часа.

Учебно-тематический план

год обучения

Учебно–тематический план.

РАЗДЕЛ	ТЕМА	Количество часов	
		теория	практика
1. Общее представление об УШУ и основные философские принципы.	1. История УШУ.	0,5	
	2. Стили УШУ.	0,5	
	3. Философия единства и борьбы противоположностей, её реализация в УШУ.	0,5	
	4. Принципы в УШУ.	0,5	
2. Общая специальная физии ческая подготовка	1. ОФП и подвижные игры.		8
	2. Индивидуальная разминка.		10
	3. Освоение основных стоек и передвижений.		10
	4. Техника движений рук.		10
	5. Техника движений ног.		10
	6. Балансирование и равновесие.		8
	7. Дыхание.		8
	8. Прыжки.		8
	9. Развитие гибкости.		10
	10. развитие статической выносливости.		6
	11. Развитие силовой выносливости.		6
	12. Развитие скоростно-силовых качеств.		6
	13. Комплексы УШУ без оружия (таолу).		30
	14. Комплексы УШУ с оружием (таолу).		10
3. Термины УШУ.	1. Терминология УШУ.	1	
4. Профорентация	1. Возможность использования навыков УШУ в различных профессиях	1	
5. Итоговые мероприятия.	1. Показательные выступления и соревнования.	По возможности	
	2. Сдача нормативов.	2 раза в год	
		Общее количество часов: 144 за уч.год, 4 часов в неделю.	

год обучения

РАЗДЕЛ	ТЕМА	Количество часов	
		теория	практика
1. Общее представление об УШУ и основные философские принципы.	1. Стили УШУ	0,5	
	2. Принципы движения в УШУ.	0,5	
	3. Философские принципы, и их реализация.	0,5	
	4. Структура спортивного УШУ	0,5	
2. Общая специальная физическая подготовка	1. ОФП и подвижные игры.		10
	2. Индивидуальная разминка.		10
	3. Освоение и улучшение стоек и		10

	передвижений.		
	4. Техника движений рук.		12
	5. Техника движений ног.		15
	6. Балансирование и равновесие.		10
	7. Дыхание.		10
	8. Прыжки.		10
	9. Совершенствование гибкости.		10
	10. Совершенствование статической выносливости.		10
	11. Выработка силовой выносливости.		10
	12. Совершенствование координации.		5
	13. Развитие скоростно-силовых качеств.		10
	14. Отработка таолу без оружия.		56
	15. Отработка таолу с оружием.		30
3. Термины УШУ.	1. Терминология УШУ.	1	
4. Профорентация	1. Возможность использования навыков УШУ в различных профессиях	1	
5. Итоговые мероприятия.	1. Соревнования.	Не менее 2 раз в год	
	2. Сдача тест-нормативов этапного контроля.	4 раза в год	
	3. Показательные выступления	По возможности.	

Общее количество часов 222 за уч.год. 6 часов в неделю (по 2 часа – занятие).

Содержание программы

Теория:

Раздел 1: «Общее представление об УШУ и основные принципы».

1. История УШУ. Историческое формирование УШУ, как всеобъемлющей системы боевых и лечебно-оздоровительных практик в Китае. Зарождение УШУ. Легенда о Бодхидхарме, как основателе УШУ. Современное УШУ, как спорт.
2. Разнообразие стилей УШУ. Три основных направления. Деление стилей на «внутренние» и «внешние», «северные» и «южные», оздоровительно-прикладные и боевые.
3. Философские принципы УШУ. Понятие об Инь и Янь, как единстве противоположностей. Понятие «Уде». Правила поведения в зале – на тренировке.
4. Принципы движения в УШУ. «Цин-дун» - «покой-движение». «Кай-хэ» - «открытие – закрытие». «Шан-ся» - «верх-низ».
5. Возможность использования знаний, умений и навыков УШУ в различных профессиях.

Раздел 2: «Термины УШУ».

1. Название основных стоек.
2. Название основных видов ударов ногами.
3. Название основных положений рук.
4. Названия видов пятиборья в спортивном УШУ.
5. Названия основных видов движений руками.

Практика:

Раздел 3: «Общая физическая подготовка».

1. ОФП и подвижные игры. Общая разминка.
2. Дыхательные упражнения.
3. Прыжковые упражнения.
4. Упражнения на развитие выносливости. Бег и циклические движения.
5. Упражнения на развитие скорости.
6. Упражнения на развитие мышечного «корсета». Развитие ловкости.
7. Упражнения на развитие гибкости. «Растяжки» и «прокачки».

Раздел 4: «Специальная физическая подготовка».

1. Индивидуальная разминка.
2. Основы дыхания во время исполнения таолу (комплексов).
3. Основных стоек (позиций) и передвижений в них. Расположение конечностей и туловища, работа ног.
4. Техника движений руками в «блоках» и ударах.
5. Техника движений ногами в ударах. С распрямлением в колене. С выпрямленной ногой.
6. Балансирования и равновесия. Простые, сложные, силовые «пинхены», выход из них.
7. Удары в прыжках.
8. Развитие специальной гибкости.
9. Развитие статической выносливости.
10. Таолу без оружия.
11. Таолу с оружием.

Ожидаемые результаты освоения программы

При систематических и усердных занятиях по данной программе ожидается, что обучающиеся:

- овладеют базовой техникой УШУ стиля «чан цюань»;
- станут более крепкими физически;
- смогут проявить силу воли при достижении спортивных целей.

Ожидаемые результаты программы

Этап начальной подготовки:

- Привлечение максимально возможного числа занимающихся к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- Утверждение здорового образа жизни;
- Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Учебно – тренировочный этап:

- Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей и требований настоящей программы по ушу;
- Профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

- Привлечение к специализированной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России по всем видам ушу;
- Выступление сильнейших спортсменов по ушу на крупнейших соревнованиях международного уровня, мероприятиях спортивной направленности.

Контрольно-измерительные материалы

В качестве итога своих занятий обучающиеся выступают на спортивных соревнованиях по УШУ и в специализированных конкурсах, сдают различные нормативы.

Сообразно способностям учеников и освоению УШУ как системы самосовершенствования возможны определённые спортивные достижения в виде спортивных разрядов, побед на соревнованиях и получение спортивных званий.

ФИО ребенка	Уровень освоения программы		
	Высокий	Средний	Низкий

Контрольно-переводные нормативы для занимающихся ушу

Контрольные упражнения и единицы измерения	Возраст и оценка в баллах													Участие в соревнованиях
	8-9 лет			10-12 лет			13-15 лет			16 лет				
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3		
Мальчики														
1. Челночный бег 3x10 м. (7-9 лет), бег 60 м. (с 10 лет) сек.	9,9	10,3	10,8	11,2	11,7	12,1	9,8	10,4	11,1	9,0	9,7	10,5		
2. Прыжок в длину с места (см.)	140	125	100	165	145	130	180	165	150	195	180	160		
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), количество раз	10	8	5	18	15	10	25	20	17	35	30	27		
4. Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (7-9 лет), 1 мин. (с 10 лет.) количество раз	18	16	11	35	30	25	40	35	30	45	40	35		

Методическое обеспечение программы

Данная программа является переработанным вариантом «Единой Всероссийской программы преподавания спортивного ушу» 1998 года.

Изменения и дополнения в программу внесены с учётом изменений в международном соревновательном стандарте ушу и общими тенденциями развития ушу в мире.

В качестве методического обеспечения данной образовательной программы представлена основная часть общей единой программы по спортивному УШУ, утвержденной Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры Госкомспорта России, изложенной в соответствии с программой Международной Федерации УШУ (IWUF) за 2001.

Средства тренировки

В арсенал средств тренировки входят общеразвивающие и специальные физические упражнения непосредственно из различных видов ушу и других систем физического воспитания.

1. Общеразвивающими упражнениями являются разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, элементы гимнастики и акробатики и пр. они служат преимущественно средствами общей подготовки спортсмена.

2. Специальные упражнения делятся на специально-подготовительные и соревновательные.

а) специально – подготовительные упражнения - это движения и навыки, которые составляют предмет спортивной специализации. К ним относятся технические действия и сходные с ними по структуре движения, выполняемые с отягощениями, на снарядах, с партнёром и т.п.;

б) соревновательные упражнения – это движения и навыки сходные по форме и содержанию с элементами соревновательных действий. К ним относятся технические действия, обусловленные правилами соревнований.

Список литературы

1. Долин А., Попов Г. Традиции ушу. - Красноярск: Прометей, 1990.
2. Маслов А.А. Уроки китайской гимнастики. – М.: Сов.спорт, 1990.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991.
4. Музруков Г.Н. и др. Основы ушу. – М.: Пик, 2001.
5. Музруков Г.Н. и др. Единые всероссийские правила ушу. – М., 2000.
6. Пино Ж. Китайский кулак. – Минск: Харвест, 2001.
7. Сушков Ю.А. и др. Кунг-фу: стиль Чан цюань. – П-Камчатский: АЭРО, 1983.
8. Физическое воспитание./под ред. Головина В.А. – М.: Высшая школа, 1983.
9. Хаберзетцер Р. Ли Брюс. Ву-шу.- Л.:МЦ Зодчий, 1990.
10. Чэнь Яоцзя. Входные ворота - Ашхабад: Туркменистан, 1990.

Методы тренировки

Как и в большинстве других видов спорта, формирование методов тренировки исторически развивалось по нескольким направлениям. Широкое распространения получили игровые и соревновательные формы организации двигательной деятельности (типичные для спорта). Вместе с тем разрабатывались специальные способы подготовки. В результате сложились четыре типа методов тренировки: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и идеомоторный методы. Ни один из этих методов не может рассматриваться как единственный полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

Методы строго регламентированного упражнения

(Цзибэньгун, цзухэ лянсьи, таолу сюньлянь).

Особенности.

Методы строго регламентированного движения являются в ушу превалирующими. Они основываются на следующих релевантных критериях:

- а) Наличие четкой расписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения).
- б) Точное нормирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха.
- в) Создание внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих дозированию нагрузки и контролю над ее воздействием).

Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две противоположные группы: методы стандартно-повторного упражнения (цзухэ лянсьи, таолу сюньлянь) и методы вариативного (переменного) упражнения (цзибэньгун).

Игровой метод

Особенности.

- а) Отсутствие жесткой регламентации действий, вероятные условия их выполнения.
- б) Широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал.
- в) Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь линии поведения играющих, не определяют все конкретные формы их действий. Отсюда импровизационный характер движений и связи с этим широкие возможности для проявления самостоятельности, инициативности и других личностных качеств.

Игровой метод используется не столько для начального обучения движениям, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Соревновательный метод (Бисай)

Особенности:

- а) Конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьба за первенство или возможно высокое достижение.
- б) Особый эмоциональный фон, который усиливает воздействие упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

в) Унификация (единообразие) порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. По сравнению с другими методами подготовки соревновательный метод позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода в развитии волевых качеств.

Идеомоторный метод

Особенности.

Использование возможностей мобилизации психических начал для направленной регуляции состояний организма и выявления его функциональных возможностей.

Основу составляют:

- а) Идеомоторные упражнения (многократное мысленное воспроизведение движения с особой концентрацией внимания на его решающих фазах или неудающихся сложных элементах).
- б) Эмоциональная самонастройка на предстоящее действие (с помощью образов, привлекаемых из жизненного опыта, литературы, кино создать необходимый эмоциональный фон для полной мобилизации сил).

Основные принципы тренировки

1. Принцип постепенности.

Соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

а) Правило «от простого к сложному» предлагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

б) Правило «от легкого к трудному» в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

в) Правило «от известного к неизвестному» осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений. Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту тренированности (форсированная тренировка), не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса спортсмена.

2. Принцип цикличности (повторности).

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний. Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки.

количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений. возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости, силы и координации движений. В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить. выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления.

Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года и ряда лет. Главное при этом – приступать к тренировочному занятию, достаточно восстановив силы после предыдущей тренировочной нагрузки.

3. Принцип индивидуализации.

Осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

Индивидуальный подход необходим в решении всех основных задач, но учитывать индивидуальные особенности не значит потакать каждому занимающемуся. Подлинная индивидуализация занятий возможна лишь на основе соблюдения общих закономерностей обучения и соблюдения дисциплинарных требований внутри группы.

Формы тренировочных занятий

Общие принципы построения тренировки предполагают сочетание разнообразных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям: уровню подготовленности и составу занимающихся, месту занятий в общем контексте жизни, технической оснащенности и условиям окружающей среды.

Основная форма тренировочных занятий – групповой или индивидуальный тренировочный урок (занятие). Кроме того, используются дополнительные формы занятий: общегигиеническая утренняя тренировка, отдельные упражнения тренировочного характера в повседневном режиме дня, индивидуальные занятия аэробным бегом или аэробной гимнастикой. Одной из форм занятий являются спортивные соревнования. Во всех указанных формах занятий должны соблюдаться принципы построения тренировки.

Тренировочный урок (занятие) состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия

Задачи этой части – разъяснение целей урока (тренировки), контроль состояния занимающихся (как субъективный – опрос, так и объективный – визуальный, при необходимости замер АД и т.п.).

Подготовительная часть занятия

Задачи подготовительной части – общее разогревание организма занимающихся и подготовка к предстоящей нагрузке. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния занимающихся. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности, и особенно критична в группах ушу спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент.

Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия

Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов.

Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности.

Вместе с тем в заключительной части важно подытожить, насколько удалось решить намеченные во вводной части задачи, и сориентировать занимающихся на очередные цели.

Содержание учебного материала

Представленная программа организации обучения рассчитана в среднем на 10-18 лет обучения и соответствует 10 этапам техники подготовки (по количеству ученических разрядов «цзи», и степеней «дуаней»). Программа предусматривает сдачу экзаменов на следующий разряд по частям – по мере освоения материала, но это не значит, что элементы пятой группы будут изучаться на пятом году обучения. Все зависит от тренера и индивидуальных особенностей занимающихся. На освоение каждой части программы отводится определенное время, которое зависит от условий занятий, квалификации тренера, возраста и пола занимающихся, оборудования зала.

Для организации процесса обучения, учета объема технических действий, а также для соблюдения принципа от «простого к сложному», обучение следует вести, опираясь на общую программу.

Такая форма дачи материала воспитывает сознательное отношение к занятиям, способствует качественному и последовательному овладению учебным материалом. Программа позволяет рассчитывать время освоения материала по частям. На экзаменах определяется степень усвоения материала (критерий оценки может быть в каждой школе свой). Освоившие весь необходимый объем переводятся на следующий этап подготовки для прохождения следующей части программы и т.д. Не освоившие остаются на прежнем этапе обучения. В группы начальной подготовки (НП) можно делать набор в любое время, как и осуществлять перевод из группы в группу по мере освоения материала.

Лучшие ученики смогут осваивать материал быстро, а значит и переходить к следующему этапу подготовки, отстающие будут заниматься в группах начальной подготовки.

После истечения времени, установленного на изучение определенной части программы, тренеры у себя в группах проводят предварительный прием экзаменов. На предварительном экзамене у тренера есть возможность принять решение о допуске к общему экзамену на следующий ученический разряд («цзи»).

В назначенное время тренеры представляют группу учащихся аттестационной комиссии для сдачи определенной части программы в соответствии с «Едиными квалификационными разрядами и нормативами по спортивному ушу».

Сдача экзаменов по технической подготовке, как и по другим разделам, сама по себе является резервом повышения качества обучения спортсмена и работы тренера. Регулярный контроль качества освоения технического материала учениками способствует постоянной корректировке процесса обучения и своевременному устранению ошибок.

Экзамены по технической подготовке вносят элемент заинтересованности, повышают мотивацию занимающихся.

Этапы обучения

Первый этап (группы СО, НП-1г., НП-3г.)

Основы базовой техники ушу (ушу цзибэньгун)

5-6 Цзи (разряд)

Первый этап, как правило, занимает от 1 до 3-х лет. На начальном этапе занимающийся овладевает совокупностью специальных подготовительных упражнений, имеющих целью подготовить организм занимающегося к специфическим видам нагрузки, характерным для спортивного ушу, овладевает основными техническими элементами, изучает комплексы чанцюань начального уровня.

Соотношение цзибэньгун и других тренировочных методов на этом этапе – 90% к 10%.

Содержание первого этапа обучения

Теоритическая подготовка включает уяснение учащимися понятий:

- а) Спортивная этика и основы этики ушу (понятие «Удэ», его имплементация в повседневной жизни).
- б) Правила поведения в спортивном зале.
- в) Спортивная форма и правила ее ношения
- г) Правила личной гигиены

Общая физическая подготовка включает:

Основную общефизическую подготовку.

Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн).

Упражнения на развитие силовых способностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания, набивные мячи).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки.

Упражнения для развития гибкости (жоугун).

Данный раздел является наиболее важным в структуре первого этапа обучения ушу, поскольку ушу основано на широкоамплитудных движениях, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхности бедра, голеностоп.

Собственно упражнения для развития гибкости подразделяют на следующие группы:

- 1) Цзяньбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- 2) Яобу жоугун – упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;
- 3) Туйбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного сустава и голеностопа.

Упражнения на развитие ловкости

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

Техническая подготовка

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

Основные базовые элементы ушу включают в себя:

- 1) Основные положения кисти (цзибэнь шоусин).
 - а) Чжань – 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 поворотом сверху вниз.
 - 3) Основные виды позиций (цзибэнь бусин).
 - а) Мабу – П-образная позиция;
 - б) Баньмабу – полу-П-образная позиция;
 - в) Гунбу – позиция выпада;
 - г) Сюйбу – позиция «пустого шага»;
 - д) Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой;
 - е) Бинбу – позиция «стопы вместе».
 - 4) Основные виды перемещений (цзибэнь буфа)
 - а) Шанбу – шаг вперед;
 - б) Туйбу – шаг назад;
 - в) Чабу – позиция зашага;
 - г) Гайбу – отшагивание.
 - 5) Основные движения ногами (цзибэнь туйфа)
 - а) Чжэнтитуй – удар выпрямленной ногой вперед-вверх;
 - б) Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу;
 - в) Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой;
 - г) Холяотуй – удар назад выпрямленной ногой;
 - д) Даньтуй – удар ногой вперед.
- б) Изучение комплексов чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань (шилиюши чанцюань); 20 форм чанцюань (эриши чанцюань).

Рекомендации

Упражнения общефизического характера желательно давать в конце тренировки.

Следует чередовать в процессе тренировки изучение материала с выполнением упражнений на гибкость (жоугун).

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

Основное требование при сдаче экзамена – правильное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольных движений следует использовать позиции мабу, гунбу, пубу, движения туйчжан, чжэнтитуй, даньтуй, холяотуй, комбинации этих движений, комплексы чанцюань начального уровня. (Требования к базовой технике см. «Единые правила соревнований по ушу»).

В экзамен желательно включить несколько нормативов по общефизической подготовке, в зависимости от возраста и пола занимающихся.

Второй этап (группы УТ-1г., УТ-2г., УТ-3г., УТ-4г.)

Базовая техника ушу (ушу цзибэньгун)

4-3 Цзи

Второй этап охватывает период 4-5 лет и включает освоение базовых движений ушу в полном объеме. Акцент на втором этапе делается на дальнейшее изучение базовых движений и их отработку в различных комбинациях (цзухэ лянъси) и комплексах первого, второго и третьего технического уровня.

Соотношение цзибэньгун и других тренировочных методов на этом этапе – 70% к 30%.

Содержание второго этапа обучения

Теоритическая подготовка

Изучение терминологии ушу. Принципы «цин-дун», «кай-хэ» и «шанся» как универсальные принципы движения в ушу. Правила техники безопасности при проведении занятий.

Физическая подготовка

Совершенствование техники первого этапа программы и овладение более сложными движениями:

Упражнения на развитие силовых способностей

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощений (удерживание ног (кунтуй), повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности);

Упражнения для укрепления групп мышц задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями (гантели, отягощения на ноги);

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину ковра.

Упражнения для развития гибкости (жоугун)

Акробатические упражнения

Кувьрки вперед (цяньбэй), кувьрок назад (хоубэй), колесо (цэшоуфань), равновесия (пинхэн).

Упражнения на развитие ловкости

Подвижные игры

Техническая подготовка

Закрепление навыков первого раздела

Изучение базовых упражнений основного отдела

1) Положения кисти (шоусин)

а) Хучжао – «когти тигра»;

б) Инчжуа – «когти орла»;

в) Лунчжао – «когти дракона»;

г) Даньчжуоань – кулак «одинокая жемчужина»;

д) Даньчжи – «одиночный палец»;

2) Движения руками (шоуфа)

а) Лигэ – блокирующее движение предплечьем внутрь;

- б) Вайгэ – блокирующее движение предплечьем наружу;
- в) Шанцзя – блокирующее движение предплечьем вверх;
- г) Тяовань – фиксация ладони в запястье;
- д) Ланчжан – фиксация ладони в запястье над головой (букв. «сверкающая ладонь»);
- е) Ляочжан – удар ладонью снизу вверх по дуге;
- ж) Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- з) Лоушоу – захват снаружи внутрь;
- и) Гуаньцюань – боковой удар по дуге согнутой рукой;
- к) Чаоцюань – удар полусогнутой рукой снизу вверх;
- л) Баньцюань – горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте;
- м) Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
- н) Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед;
- о) Динчжоу – удар в сорону острием локтя;
- п) Паньчжоу – круговой удар локтем.

3)Позиции (бусин)

- а) Дулибу – позиция на одной ноге;
- б) Цзопаньбу – скрученная позиция сидя;
- в) Хэнданбу – поперечная позиция гунбу;
- г) Себу – скрученная позиция;
- д) Гаосюйбу – высокая позиция «пустой шаг»;

4)Перемещения (буфа)

- а) Табу – «шаг с подбивком»;
- б) Цзибу – «шаг с хлопком»;
- в) Цзунбу – «шаг-полет»;
- г) Юэбу – «шаг-прыжок»;
- д) Синбу – «скользящий шаг».

5)Движения ногами

- а) Вайбайтуй – удар выпрямленной ногой изнутри наружу;
- б) Лихэтуй – удар выпрямленной ногой изнутри внутрь;
- в) Даотитуй – удар ногой прогнувшись;
- г) Дэнтуй – прямой удар пяткой ноги;
- д) Цэчуатуй – удар ногой в соррону;
- е) Чжэньтуй – «топающий удар»;
- ж) Хоудэнтуй – прямой удар назад;
- з) Фуди хоусаотуй – задняя круговая подсечка с опорой;
- и) Чжишэнь цяньсаотуй – передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом.

б) Удары с хлопками (цзисян дунцзо)

- а) Даньпайцзао – одиночный удар с хлопком по подъему стопы;
- б) Лихэпайцзяо – удар снаружи внутрь с хлопком по стопе;
- в) Вайбайпайцзяо – удар с хлопком изнутри наружу;
- г) Хоутяо пайцзяо – удар с хлопком с захлестыванием;

7)Техника движений в прыжках (тяоюэ дунцзо)

- а) Тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой;
- б) Тэнкуншуанфэйцзяо – двойной удар в прыжке выпрямленными ногами;
- в) Тэнкунбайляньцзяо – удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;
- г) Тэнкунсюаньфэнцзяо – прыжок с переворотом на 360 градусов и ударом по стопе снаружи внутрь;
- д) Сюаньцзы – прыжок-переворот в горизонтальной плоскости;

е)Цэкунфань – боковое маховое сальто.

8)33 формы чанцюань первого технического уровня (и дуань цзишу чанцюань); 33 формы чанцюань второго технического уровня (эр дуань цзишу чанцюань); 32 формы чанцюань третьего технического уровня (саньдуань цзишу чанцюань).

Психологическая подготовка

Усиление мотивации к занятиям.

Формирование сознательного отношения занимающегося к тренировке.

Формирование основных волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности, самостоятельности и самообладания).

Рекомендации

Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения.

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе обучения необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ техники ушу.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и т.д.

Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же что и на первом этапе.

В качестве контрольных упражнений по технической подготовке можно использовать: базовые удары по ногам в прыжках (т.к. они требуют хорошей координации и физической подготовки), учебные комплексы чанцюань 1, 2 и 3 технического уровня (и дуань, эр дуань, сань дуань цзишу чанцюань таолу). Демонстрация юнфа (применение техники) необходима с целью контроля понимания занимающимися функции движения в ушу.

Рекомендации к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов.

Третий этап (группы спортивного совершенствования 1-го, 2-го года)

Основы спортивного многоборья ушу (ушуцюаньнэн цзичу)

2-1 Цзи

На данном этапе обучения занимающийся овладевает основными базовыми комплексами чанцюань и основами спортивного многоборья ушу по трем видам программы, по которым он будет в дальнейшем специализироваться: 1) цюаньшу (регламентируемые комплексы без оружия по трем основным соревновательным видам ушу – чанцюаньшу («длинный кулак»); наньцюаньшу («южный кулак»); тайцзициюаньшу («кулак Великого предела»); 2) дуаньцисе – короткое оружие (даошу и цзяньшу); 3) Чанцисе – длинное оружие (цяншу и гуньшу).

Соотношение цзибэнгун и других тренировочных методов на этом этапе – 40% к 60%.

Требования к организации занятий

Важнейшими требованиями к организации занятий являются

Дифференцированный подход к учащимся с учетом их здоровья, физического развития и подготовленности.

Достижение высокой мотивации у занимающихся.

Обеспечение комплексного подбора учебного материала.

Формирование у занимающихся навыков и умений проведения самостоятельных занятий.

Требования к занимающимся

На каждом этапе выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Умение самостоятельно составлять и выполнять индивидуальные физкультурно-оздоровительные комплексы для укрепления физического состояния организма.

Участие в спортивных соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Соблюдение принципов здорового образа жизни.

Для достижения требуемой результативности занятий необходимо использовать передовые методы учебного процесса: проводить круговую тренировку, применять спортивные снаряды и тренажеры, технические средства обучения, музыкальное сопровождение, видеоматериалы, проводить компьютерную диагностику.

Содержание и методику проведения занятий определяет руководитель.

Гигиенические требования к занятиям

Плотность занятий (отношение времени выполнения физических упражнений ко всему времени занятия) равна 60-80%, в зависимости от этапа обучения.

Тренировка должна проходить на положительном эмоциональном фоне, быть, по возможности, разнообразной и интересной.

Содержание домашних заданий должно быть направлено на развитие гибкости, совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств, улучшение осанки, соблюдение гигиенических процедур и режима питания, закрепление теоритических знаний.

Педагогический контроль

Основными документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета теоритического обучения группы, карта физической подготовленности учащегося, и, на этапе ГВСМ, -индивидуальный план спортсмена.

Оценка физической подготовленности

Силовые качества

Показатели относительной силы (результат от деления величины становой или ручной динамометрии на вес испытуемого, тест этапного контроля).

Результат в прыжке с места вперед и количество прыжков в длину ковра (14 м)-(тест оперативного и этапного контроля).

Гибкость

Выполнение продольного и поперечного шпагатов (тест оперативного контроля);

Выполнение равновесий (тест этапного контроля);

Выполнение Ятуй (тест этапного контроля);

Выполнение гимнастического «мостика» (тест оперативного и этапного контроля).

Скоростные качества

Челночный бег (тест этапного контроля);

Время 5-10 сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа (тест оперативного и этапного контроля).

Временные параметры технических действий (количество ударов в минуту, тест оперативного и этапного контроля)

Выносливость

Время преодоления 400-800 метровой дистанции (тест этапного контроля);

Простые физиологические: величина жизненной емкости легких, суточные колебания ЧСС (регистрируются испытуемым самостоятельно), скорость протекания восстановительных процессов (отношение ЧСС после нагрузки и через минуту отдыха) (тест оперативного и этапного контроля).

Ловкость

Время овладения новыми двигательными действиями (оценивается условно, по количеству неудачных попыток - тест этапного контроля).

Показатели кинестезии (величина ошибки при воспроизведении заданного усилия на ручном или станковом динамометре вслепую, тест этапного контроля).

Упомянуты лишь некоторые тесты, процедура проведения которых отличается доступностью. Из них тренеру рекомендуется отобрать несколько отвечающих условиям и задачам тренировочного процесса.

Оценка технической и тактической подготовленности

В практике техническую подготовку оценивают, как правило, визуально, что позволяет тренеру оперативно вносить необходимые коррективы в подготовку своего ученика.

Для определения показателей технической подготовленности можно рекомендовать два способа.

Визуальная оценка специалистами экспертной комиссии (этапный контроль).

Анализ видеозаписи действий спортсмена (оперативный контроль).

Медицинский контроль

Медицинские обследования занимающихся должны проводиться в начале учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний или длительных перерывах в занятиях.

Без заключения врача о состоянии здоровья занимающиеся к практическим занятиям не допускаются.

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности при проведении занятий.