

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
МБУ ДО СШ №5
Протокол № 2 «22» мая 2023г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №5
А.В. Ким
Приказ № от «22» мая 2023г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«УШУ»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации: 1 год (144 часа)
Возрастная категория: 6- 18 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется:
ID номер программы в Навигаторе: 17925

Автор-составитель:

Цомаев А.Р., тренер-преподаватель
Кощев Д.В., заместитель директора по УСР

г. Анапа
2023

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.	9
1.3.1. Учебный план.	9
1.3.2. Содержание учебного плана.	10
1.4. Планируемые результаты.	17
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».	18
2.1 Календарный учебный график.	18
2.2. Условия реализации программы	22
2.3. Формы аттестации	22
2.4. Оценочные материалы	23
2.5. Формы контроля.....	23
2.6. Методические материалы	29
2.7. Список литературы.	33

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по ушу является дополнительной общеобразовательной программой ознакомительного уровня в области физической культуры и спорта, составлена в соответствии с нормативными документами:

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

- 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»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г «О направлении информации»;

- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ (ссылка:<https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/>)

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, целеустремленность, 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, развившимся 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, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения.

1.1.1. Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «Ушу» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в том числе и детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.2.1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность программы обусловлена тем, что современная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях требует увеличения двигательной активности учащихся, разработки разнообразных форм внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Спортивное ушу – это сложно координационный вид спорта, оказывающий разностороннее влияние на организм ребенка. Регулярные занятия ушу рекомендованы всем, а особенно детям с нарушениями осанки, заболеваниями суставов и опорно-двигательного аппарата, детям с ослабленной иммунной системой, часто болеющим простудными заболеваниями и заболеваниями, связанными с неблагоприятной экологической обстановкой. Занятия ушу развивают силу, гибкость, ловкость, координацию движений, быстроту реакции, чувство равновесия, выносливость, концентрацию внимания, имеют большее оздоровительное значение и положительное психофизическое воздействие, а кроме того дают необходимые навыки самообороны. Регулярное участие в соревнованиях позволяет провести внутреннюю переоценку своих способностей и выработать целый ряд полезных в жизни качеств, таких как целеустремленность, выносливость, решительность, способность мгновенно оценивать ситуацию и т.п.

Новизна программы заключается в поиске педагогом новых приемов обучения основам боевого искусства. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной

ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564>.

Интеграция с очным и дистанционными формами обучения путем совершенствования и развития их позволит качественно улучшить образовательный процесс, делать его более мобильным, разнообразным и доступным.

Педагогическая целесообразность программы раскрывается в развитии мотивации учащихся к познанию, творчеству используя методы создания ситуаций эмоциональных переживаний, познавательной новизны, бесед о боевом искусстве; в формировании ребенка как личности, через использование технологий личностно ориентированного обучения, обучения в сотрудничестве, дифференцированного подхода. Содержание программы закладывает основы нравственных качеств личности, способствует укреплению физического здоровья детей. С точки зрения оздоровления организма, ушу является прекрасным средством укрепления физического и психического здоровья.

1.1.3. Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в изменении построения учебного плана, вариативного использования форм обучения, содержания занятий, в используемой педагогом литературе.

Данная программа модифицированная, составлена с учётом дополнительной общеобразовательной программы «Ушу» (Составитель: Скворцова И.В., методист МКУ ДО ДЮСШ №5, г. Анапа 2018 год).

1.1.4. Адресат программы

Программа предполагает набор мальчиков и девочек - не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Возраст учащихся 6-18 лет. Основанием приема для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Ушу»:

- заявление родителей (законных представителей) учащегося;
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка;

Младший школьный возраст (6-12 лет):

Ведущий вид деятельности – учебная. В этот период происходит анатомо-физиологическое созревание организма: нервные процессы становятся более подвижны и уравновешены, тем не менее возбуждение преобладает над торможением. Возрастает физиологическая выносливость, работоспособность. Именно в данном возрасте формируется активное

развитие познавательной, эмоциональной и личностной сферы ребенка. Возникает интерес к первым результатам учебной деятельности, к процессу, содержанию учения и к способам добывания знаний. Потребности детей младшего школьного возраста ориентированы на познания действительности через новые впечатления, активность в действиях и движениях, игровую деятельность, желание общаться со сверстниками и проявлять собственную инициативу. В тоже время, учащимся данной возрастной группы присуща быстрая утомляемость от однообразия, изменчивость и неустойчивость интересов.

Подростковый возраст (13-15 лет):

Этот возраст представляет собой период взросления, характеризующийся интенсивными психологическими и физическими изменениями, бурной физиологической перестройкой организма. Подросток начинает быстро расти, причём, рост скелета идет быстрее, чем развитие мышечной ткани. Характерными являются значительные колебания артериального давления, частые головные боли, идёт серьёзная гормональная перестройка, половое созревание. Гормональные изменения вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость, импульсивность. В отдельных случаях проявляются такие признаки, как депрессия, неусидчивость и плохая концентрация внимания, раздражительность, тревога, агрессия и проблемное поведение. Это может выражаться в конфликтных отношениях с взрослыми.

Учёба перестает быть главной и самой важной задачей, ведущей деятельностью становится личностное общение со сверстниками. Снижается продуктивность умственной деятельности, конкретное мышление сменяется логическим, чем объясняется рост критичности: подросток не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.

Происходит жизненное самоопределение подростка, формируются планы на будущее. Идёт активный поиск своего «Я» и экспериментирование в разных социальных ролях. Подросток изменяется сам, пытается понять самого себя и свои возможности. В то же время происходит формирование воли, сознательности, нравственности, становление мировоззрения, иногда через отторжение ценностей, активное неприятие и нарушение установленных правил, негативизм.

В этот период характерно проявление полярных качеств психики: целеустремлённость и настойчивость могут сочетаться с импульсивностью и неустойчивостью; повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях может сменяться лёгкой ранимостью и неуверенностью в себе. Также характерно стремление к лидерству, чувство принадлежности к

«подростковой» общности. На первый план выходит острая потребность в признании, самостоятельности и самоутверждении.

Старший школьный возраст (16-18 лет):

В 16-18 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Дифференциация учебных дисциплин, необходимость овладения научными понятиями и специфической системой знаков, способствуют развитию теоретического мышления. Учебная деятельность, включающая в себя процесс усвоения знаний и способов их использования, позволяют старшему школьнику устанавливать более широкие и глубокие связи между имеющимися и вновь получаемыми знаниями, более сознательно контролировать свою мыслительную деятельность и управлять ею. Постепенно у школьника формируются навыки самостоятельно оперировать предположениями, гипотезами и критически их оценивать. Все более отчетливо прослеживается самостоятельность в учебной деятельности.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Центральным психологическим процессом юношеского возраста является развитие самосознания. На основе формирующегося самосознания происходит самоопределение личности учащимся, частным проявлением которого является профессиональное самоопределение.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки.

Данная программа ознакомительного уровня, рассчитана на *1 год* обучения, всего 144 часа, теории 20 часов, практики 124 часа, состоит из 2 –х модулей по 72 часа.

1.1.6. Формы обучения: очная, очно-дистанционная, групповая, с индивидуальным подходом, по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные и электронные технологии для данной программы, применимы только в разделах теоретической подготовки и общей физической подготовки.

1.1.7. Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа 45 минут.

Дистанционные занятия проводятся в соответствии с учетом возрастной группы занимающихся. Время проведения одного занятия - до 30 мин.

Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа ознакомительного уровня «Ушу» предусматривает: постоянный состав группы детей, соответствующего возраста, являющийся основным составом.

Формы организации: - традиционная, на основе сетевого взаимодействия, с применением дистанционных технологий, посредством организации электронного обучения.

В дистанционном формате: видеоконференции, видеолекции, самостоятельная работа, тестирование.

Виды занятий – групповые и индивидуальные в соответствии с содержанием программы: практические занятия, открытые занятия, соревнования, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Типы занятий: комбинированные занятия, изучение нового материала, повторение и усвоение пройденного материала, закрепление знаний, умений и навыков.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: Содействие укреплению здоровья учащихся и создание условий для гармоничного физического развития детей средствами занятий оздоровительной гимнастикой ушу.

Задачи:

Образовательные:

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в ушу;
- развитие физических данных средствами СФП;

Личностные:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- развитие внутренней собранности, внимания;
- воспитание позитивное отношение, уважение к окружающим.

Метапредметные:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- повышение уровня развития двигательных способностей (равновесия, координации движений, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных-заболеваний;
- воспитание умения ребенка работать в коллективе.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план.

№	Название разделов и тем	Количество часов				Формы аттестации
		всего	теория	практика		
1 модуль						
I	Теоретические занятия	10	10		Опрос	
1.1	Вводное занятие.	1	1		Опрос по технике безопасности	
1.2	Основные правила этикета в ушу	3	3		опрос	
1.3	История развития ушу	3	3		опрос	
1.4	Гигиена	3	3		опрос	
II	Практические занятия	62				
2.1	Общая физическая подготовка	16		16	тестирование	
2.2	Специальная физическая подготовка	16		16	тестирование	
2.3	Базовая техника	10		10	тестирование	
2.4	Тактическая подготовка	9		9	тестирование	
2.5	Подвижные игры	10		10	соревнования	
III	Итоговое занятие	1		1	Тестирование опрос	
	ИТОГО	72	10	62		
2 модуль						
I	Теоретические занятия	10	10		Опрос	
1.1	Вводное занятие.	1	1		Опрос по технике	
1.2	Основные правила этикета в ушу	3	3		опрос	
1.3	История развития ушу	3	3		опрос	
1.4	Гигиена	3	3		опрос	
II	Практические занятия	62				
2.1	Общая физическая подготовка	16		16	тестирование	
2.2	Специальная физическая подготовка	16		16	тестирование	
2.3	Базовая техника	10		10	тестирование	
2.4	Тактическая подготовка	9		9	тестирование	
2.5	Подвижные игры	10		10	соревнования	
III	Итоговое занятие	1		1	Тестирование опрос	
	ИТОГО	72	10	62		
	ВСЕГО	144	20	124		

1.3.2. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Теоретические занятия

Теоретические знания являются неотъемлемой частью практических занятий. Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет установленное количество часов теории на практических занятиях. Материалы размещены на сайте МБУ ДО СШ № 5, <http://anapa-sport.ru/sites/dush-5/files/downloads/Презентация%20«Правила%20техники%20безопасности%20при%20%20проведении%20УТЗ».pptx>

1.1 Вводное занятие.

Теория: Беседа о боевом искусстве - ушу. Знакомство с правилами техники безопасности: правила поведения на занятии; правила пожарной безопасности.

1.2. Основные правила этикета в ушу

1. При входе и выходе из зала производится поклон. Как способ выражения уважения и благодарности к месту проведения занятия, и всему что нас окружает.
2. Тренировка начинается и заканчивается медитацией (тихое сидение). Во время медитации в зале сохраняется тишина, отсутствуют любые перемещения по залу. Если ученик опоздал на тренировку или ему необходимо уйти раньше, он выполняет медитацию самостоятельно в свободной части зала, располагаясь лицом на север. Медитация является важной частью тренировки. Выполнение медитации в начале тренировки способствует настройке на предстоящую тренировку и восприятие информации. Завершающая медитация способствует усвоению полученного опыта и информации.
3. В начале тренировки и при появлении в зале наставника ученики совершают ему одновременный поклон (старший ученик даёт общую команду для приветствия наставника). Выход из зала сопровождается поклоном, ученики, находящиеся в зале, также совершают поклон выходящему. Поклон наставнику выражает уважение и благодарность человеку, который помогает ученику развиваться. Поклон наставнику также символизирует отказ от собственного эго, готовность учиться, быть восприимчивым. Поклон инструктору или ученику, проводившему занятие или часть занятия, является выражением уважения и благодарности к человеку, который занимается не только собственным развитием, но и помогает развиваться другим, передает им информацию.
4. Преподаватель располагается в северной части зала (иное место занятий). Перед началом занятия ученики строятся в колонны. Первый ряд и боковые колонны всегда заполняются. В первых рядах располагаются ученики, обладающие более высоким уровнем, занимающиеся больший период времени и ученики в форме установленного образца. Находящиеся в первых рядах старшие ученики являются образцом для начинающих при выполнении сложных технических действий. В процессе тренировки наставник часто

показывает боевые применения движений из гимнастики ушу, т.к. старшие ученики более тренированы, то демонстрация боевой техники на них менее травмоопасна.

5. Во время тренировки недопустимы праздные разговоры (разговоры, не касающиеся тренировки). Человек, ведущий отвлеченные беседы на тренировке, мешает собственному развитию и развитию собеседника. Отвлекаясь во время объяснения техники выполнения движения, ученик в дальнейшем не будет чётко понимать, как само движение, так и важные моменты его исполнения.

6. Во время занятий быть внимательным к тому, что говорит Наставник и старшие ученики. Проявлять усердие и целеустремлённость в освоении навыков и методов ушу. Всё это призвано обезопасить ученика в плане: получения физических травм (растяжения, ушибы, иные болезненные ощущения), возникновения проблем с дыханием и циркуляцией энергией (гипервентиляция лёгких, головокружение, упадок сил и т.д.). А также позволяет занимающемуся избежать искажения получаемой информации; развития качеств внутренней самодисциплины; гармонизация внутреннего мира.

7. Спортивная форма должна учитывать характер движений на тренировках, быть по возможности легкой и не стеснять движений. Тренироваться необходимо в стилизованном китайском костюме для занятий ушу – ифу.

8. Обувь для занятий ушу должна иметь тонкую не скользкую подошву, быть легкой по весу и эластичной. Тонкая подошва необходима для того, чтобы спортсмен чувствовал себя устойчиво, мог выполнить разнообразные движения из арсенала ушу.

9. Ученики не имеют права выходить из зала без разрешения. Если возникла срочная необходимость покинуть зал, сделайте это как положено и по возвращении объясните тренеру причину своего выхода из зала.

10. Ученики должны заботиться о тренировочном зале как об особом и уважаемом месте.

1.3 История развития ушу

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".

1.4 Гигиена

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Прежде всего, нужно научиться правильно готовиться к тренировке. Очень важно иметь в своей спортивной сумке все, что может понадобиться: чистую форму, кеды, бутылку с водой, наколенник и т.д. Перед тренировкой необходимо снять с себя украшения: цепочки, кольца, браслеты. Волосы не должны мешать тренироваться, лезть в глаза. Лучше завязать волосы в хвост, использовать только мягкие резинки. Ногти на руках желателен коротко подстричь. На тренировку нужно приходиться свежим и отдохнувшим. О плохом самочувствии необходимо предупредить тренера заранее. На разминке важно хорошо разогреться и сделать упражнения на растяжку. После тренировки обязательно переодеться в сухую чистую одежду. Физические нагрузки в сочетании с высокой температурой воздуха приводят к усилению потоотделения, поэтому после тренировки необходимо принимать душ. Вода не должна быть слишком холодной. Также водные процедуры являются прекрасным средством восстановления сил и работоспособности. Материалы размещены на сайте МБУ ДО СШ № 5, <http://anapa-sport.ru/sites/dush/5/files/downloads/правила%20гигиены%20спортсмена.pptx>

Раздел II Практические занятия

2.1. Общая физическая подготовка

1. Разминка на месте и в движении;
2. Силовые упражнения: подтягивание, отжимание, приседание, подъем корпуса вперед, подъем корпуса назад, подъем ног;
3. Растяжка и гибкость: наклон сидя к ногам, боковой наклон сидя к ноге, наклон стоя, мостик; Акробатика: прыжок в длину, прыжок в высоту лицом вперед, прыжок в высоту спиной вперед, кувырок вперед;
4. Балансировка: тиси;
5. Таолу: бинбу баоцюань, бинбу тяовань (на месте и в движении);

2.2. Специальная физическая подготовка

Комплекс упражнений специальной физической подготовки

1. Специальные упражнения:

- для шейных позвонков:
 - круговое вращение головой;
 - опускание головы с максимально сильным давлением на грудь;
 - запрокидывание головы назад;
 - «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.
- для рук и плечевых суставов:

- рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть; те же движения с одновременным поворотом туловища;
- рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз);
- вращение кистями рук;
- круговые вращения руками;
- сцепление рук «замочком» на спине;
- плечевые вращения.
- для **тазобедренных суставов и позвоночника:**
- наклоны вперед и назад прогнувшись;
- наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук);
- круговое вращение корпуса;
- круговые вращения таза;
- упражнения «дровосек» и «самолет».
- для ног:
- приседания;
- пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180 для смены ноги в выпаде);
- пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону;
- перекачивание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);
- махи ногами (правая нога к левой руке);
- вращение ноги в голеностопном суставе;
- прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах;
- упражнения со скакалкой.
- для мышц живота и укрепления пресса:
исходное положение – сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными,
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
- движение ногами «велосипед»;
- упражнение «березка»,
- из положения лежа, руки за головой: движение в положение «носом-к-коленке», держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения);
- из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);
- из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;
- стоя на коленях, сесть на пол поочередно справа и слева от пяток,

удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками;
- выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса).

2.3. Базовая техника

1. Позии:

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»).

Цяньцзюйтуй дишипинхэн – равновесие в приседе с вытянутой ногой.

2.4. Тактическая подготовка

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.

2.5. Подвижные игры

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; конный бой; петушиный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Раздел III. Итоговое занятие

Проводится диагностика уровня освоения программы теоретической части и практической части программы посредством опроса, выполнения практических упражнений или участием в соревновательной деятельности.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- появляется интерес к занятиям ушу;

Знать	Уметь
<ul style="list-style-type: none"> -простейшие элементы базовых техник -навыки правильных позиций и видов перемещений, устойчивости, координации движений; - тренировочные упражнения основного комплекса; -об ушу как о боевом виде искусстве; -правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях. 	<ul style="list-style-type: none"> -исполнять простейшие элементы базовых техник; -перемещаться в базовых стойках; -правильно исполнять базовые удары; - ориентироваться в пространстве спортивного зала; - выполнить основные приемы ушу; -строить отношения со сверстниками.

Личностные:

- развивается сосредоточенность, внимание, трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;
- воспитывается позитивное отношение, уважение к окружающим;
- вырабатывается настойчивость и самодисциплина.

Метапредметные:

- развиваются познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;
- формируется умение ребенка работать в коллективе.

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации».**

2.1 Календарный учебный график.

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1 модуль							
1		Вводное занятие	1		Лекция		опрос
2		Техника безопасности и спортивная терминология, Общеразвивающие упражнения	2		Беседа, тренировка		опрос тестирование
3		Базовые элементы ушу, Изучение позиции (мабу)	2		тренировка		тестирование
4		Развитие силовых качеств	2		тренировка		тестирование
5		Изучение специальных элементов ушу, Изучение (жоугун)	2		тренировка		тестирование
6		Развитие координации	2		тренировка		тестирование
7		Общеразвивающие упражнения	2		тренировка		тестирование
8		Подвижные игры	2		тренировка		соревнования
9		Базовые элементы ушу, Отработка позиции (мабу)	2		тренировка		тестирование
10		Изучение специальных элементов ушу, Изучение (жоугун)	2		тренировка		тестирование
11		Изучение 16 форм (чанцюань)	2		тренировка		тестирование
12		Базовые элементы ушу, Отработка позиции (гунбу)	2		тренировка		тестирование
13		Изучение специальных элементов ушу, Изучение махов	2		тренировка		тестирование
14		Развитие гибкости ног	2		тренировка		тестирование

15		Подвижные игры	2		тренировка		соревнования
16		Базовые элементы ушу, Изучение позиции (баньмабу)	2		тренировка		тестирование
17		Изучение 16 форм (чанцюань)	2		тренировка		тестирование
18		Изучение специальных элементов ушу, Отработка махов	2		тренировка		тестирование
19		Развитие гибкости плечевого пояса	2		тренировка		тестирование
20		Общеразвивающие упражнения	2		тренировка		тестирование
21		Изучение специальных элементов ушу, Изучение (чжентитуй)	2		тренировка		тестирование
22		Подвижные игры	2		тренировка		соревнования
23		Базовые элементы ушу, Изучение позиции (баньмабу)	2		тренировка		тестирование
24		Развитие выносливости	2		тренировка		тестирование
25		История развития ушу Базовые элементы ушу, Изучение позиции	2		Лекция		Опрос
26		Базовые элементы ушу, Изучение позиции (суйбу)	2		тренировка		специальные тесты
27		Подвижные игры Изучение специальных элементов ушу	2		тренировка		соревнования
28		Изучение специальных элементов ушу, Отработка (чжентитуй)	2		тренировка		тестирование
29		Изучение 16 форм (чанцюань)	2		тренировка		тестирование
30		Базовые элементы ушу, Отработка позиции (суйбу)	2		тренировка		специальные тесты
31		Изучение специальных элементов ушу, Изучение (сэтитуй)	2		тренировка		тестирование
32		Общеразвивающие упражнения	2		тренировка		тестирование
33		Подвижные игры	2		тренировка		соревнования
34		Базовые элементы ушу, Изучение позиции (дулибу)	2		тренировка		специальные тесты
35		Развитие координации Изучение позиции (дулибу)	2		тренировка		тестирование

36		Общеразвивающие упражнения, подвижные игры	2		тренировка		тестирование
37		Итоговое занятие	1		тренировка		Опрос тестирование
2 модуль							
38		Вводное занятие. Изучение специальных элементов ушу, Изучение (вайбайтуй)	1		тренировка		Опрос тестирование
39		Базовые элементы ушу, Изучение позиции (пубу)	2		тренировка		тестирование
40		Общеразвивающие упражнения	2		тренировка		тестирование
41		Изучение специальных элементов ушу, Отработка (вайбайтуй)	2		тренировка		тестирование
42		Изучение 16 форм (чанцюань)	2		тренировка		тестирование
43		Развитие скоростных качеств	2		тренировка		тестирование
44		Подвижные игры	2		тренировка		соревнования
45		Изучение специальных элементов ушу, Изучение (лихэтуй)	2		тренировка		тестирование
46		Базовые элементы ушу, Изучение позиции (бинбу и чабу)	2		тренировка		тестирование
47		Гигиена тренировочного процесса	2		тренировка		Опрос
48		Изучение специальных элементов ушу, Отработка (лихэтуй)	2		тренировка		тестирование
49		Подвижные игры	2		тренировка		соревнования
50		Переходы между позициями, Изучение удара (дэнтуй)	2		тренировка		тестирование
51		Изучение специальных элементов ушу, Изучение (цэтитуй)	2		тренировка		тестирование
52		Основные правила этикета в ушу	2		тренировка		опрос
53		Изучение 16 форм (чанцюань)	2		тренировка		тестирование
54		Изучение специальных элементов ушу, Отработка (цэтитуй)	2		тренировка		тестирование
55		Переходы между позициями, Изучение удара	2		тренировка		тестирование

		(даньтуй)					
56		Подвижные игры	2		тренировка		тестирование
57		Изучение специальных элементов ушу, Изучение (хоутитуй)	2		тренировка		тестирование
58		Переходы между позициями, Изучение удара (хэндантуй)	2		тренировка		тестирование
59		Подвижные игры	2		тренировка		соревнования
60		Изучение специальных элементов ушу, Изучение подсечек	2		тренировка		тестирование
61		Переходы между позициями, Отработка позиции (дулибу)	2		тренировка		тестирование
62		Изучение 16 форм (чанцюань)	2		тренировка		тестирование
63		Развитие гибкости ног Отработка позиции (дулибу)	2		тренировка		тестирование
64		Изучение специальных элементов ушу, Изучение (саотуй)	2		тренировка		тестирование
65		Переходы между позициями, Изучение удара (сетитуй)	2		тренировка		тестирование
66		Северные и южные стили ушу Отработка позиции (дулибу)	2		тренировка		тестирование
67		Общеразвивающие упражнения Переходы между позициями	2		тренировка		тестирование
68		Подвижные игры Техника передвижения	2		тренировка		соревнования
69		Гигиена Северные и южные стили ушу	2		тренировка		тестирование
70		Развитие ловкости Техника передвижения ног в ушу	2		тренировка		тестирование
71		Техника передвижения ног в ушу, Изучение удара (чжибайсинтуйфа)	2		тренировка		тестирование
72		Изучение 20 форм (чанцюань)	2		тренировка		тестирование
73		Техника передвижения ног в ушу, подвижные игры	2		тренировка		тестирование
74		Итоговое занятие	1		тренировка		Опрос тестирование

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, определять время и онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий, выбор учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны тренера-преподавателя.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы в течение всего периода необходимо:

- помещение (спортивный зал) освещенное, хорошо проветриваемое;
- раздевалка для учащихся;
- татами;
- зеркальная стена;
- спортивный инвентарь для подвижных игр (скакалки, мячи, гимнастические коврики, эспандеры и пр.);
- аудио и видео аппаратура;
- компьютер с доступом в Интернет.

Кадровое обеспечение.

Данную образовательную программу реализуют тренеры-преподаватели согласно штатному расписанию.

2.3. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов по программе ушу носит вариативный характер и проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе обучения осуществляются следующие виды контроля (аттестации):

- текущий** (систематическая проверка учебных достижений учащихся, которая проводится тренером-преподавателем в течение учебного года);
- итоговый** (выявление уровня развития предметных способностей, метапредметных и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ушу»).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Показательные выступления;
- открытая тренировка;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

2.4. Оценочные материалы

Для итогового контроля отслеживается: овладение знаниями в области боевого искусства, навыками исполнения простейших элементов, развитие физических способностей в процессе овладения основами ушу. Форма проведения – в тренировочном процессе. Диагностирование уровня освоения практических знаний, учащихся проводится по следующим критериям:

Уровень	Критерии
Высокий	Технически качественное и осмысленное исполнение элементов базовых техник, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
Средний	Возможно допущение незначительных ошибок в выполнении сложных движений.
Низкий	Выполнение с большим количеством недочетов, а именно: невыразительно выполненные элементы базовых техник, слабая техническая подготовка.

2.5 Формы контроля

В конце обучения по каждому модулю проводится диагностика и мониторинг проверки личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы (Приложение №1).

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5**

**Протокол проверки результативности образовательного процесса
20__/20__ учебный год**

Вид спорта: _____

Тренер-преподаватель: _____

Группа _____

Цель диагностики: выявить относительный уровень освоения программы

Методы диагностики: 1. опрос, тестирование.

2. Наблюдение, просмотр.

Дата проведения теоретической результативности _____ Дата проведения практической результативности _____

	ФИ учащихся	Теоретическая подготовка учащихся	Практическая подготовка учащихся	Общеучебные умения и навыки учащихся	Учебно-организационные умения и навыки
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Н – низкий уровень. С – средний уровень. В – высокий уровень.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики (выбирает ПДО в соответствии с образовательной программой)
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½); (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос.
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	(Н) низкий уровень (знает не все термины); (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет); (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)	Собеседование
Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); (С) средний уровень (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	Контрольное задание
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	(Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	(Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	Контрольное задание
Общеучебные умения и навыки			

1. Учебноинтеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	(Н) низкий уровень умений учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Анализ исследовательской работы
2 Умение	Самостоятельность в	(Н) низкий уровень умений учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с	Анализ

21

пользоваться компьютерными источниками информации	использовании компьютерными источниками	литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	исследовательской работы
Учебно-организационные умения и навыки			
1 Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	(Н) низкий уровень умений (учащийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); (С) средний уровень (В) высокий уровень (всё делает сам).	Наблюдение
2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½); (В) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение
3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	(Н) удовлетворительно (С) хорошо (В) отлично	Наблюдение

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы

Карта 2 для, группа № _____ вид спорта _____,

ФИО тренера-преподавателя _____

	ФИ учащихся	Организационно-волевые качества	Ориентационные качества	Поведенческие качества	Личностные достижения
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития	Методы диагностики
1. Организационно - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	Терпения хватает меньше чем на ½ занятия; Терпения хватает больше чем на ½ занятия Терпения хватает на всё занятие	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия учащегося побуждаются извне; Иногда - самим учащимся; Всегда - самим учащимся;	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
3. Самоконтроль	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	Воспитанник постоянно действует под воздействием контроля; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2 Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная нормальная	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Анкетирование
2. Интерес к занятиям	Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован извне; интерес периодически поддерживается самим учащимся; интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно.	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Тестирование
3. Поведенческие качества				
1. Конфликтность	Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной ситуации	желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт) сторонний наблюдатель активное примирение	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение

2. Тип сотрудничества	Умение ребёнка сотрудничать	не желание сотрудничать (по принуждению) желание сотрудничать (участие) активное сотрудничество (проявляет инициативу)	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение
4. Личностные достижения учащегося				
1 Участие во всех мероприятиях учреждения	Степень и качество участия	не принимает участия принимает участие с помощью педагога или родителей самостоятельно выполняет работу	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Выполнение работы

2.6 Методические материалы

Простейшее разделение методов тренировки – это Таолу и Шуанженьгун. В данной программе используется первый. Таолу («дорожки форм») – это индивидуальное выполнение специально подобранных движений, развивающих контрольные качества (ловкость, быстроту, гибкость, силу и выносливость). Данные упражнения представляют строго дозированные (по объему, интенсивности и времени выполнения) физические нагрузки. Большинство комплексов содержат в себе акробатические упражнения, среди которых выделяют двигательные действия балансового, сальтового и пируэтного характера. При обучении гимнастическим упражнениям применяются словесный метод (описание, объяснение, рассказ, инструкция, указания, команда, распоряжение, просьба), метод наглядной демонстрации (показ упражнения, демонстрация различных наглядных пособий, макетов снарядов и фигурки гимнаста, в использовании внешних ориентиров, ограничителей движений), метод упражнения (применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения)

Методы тренировки в ушу. Как и в большинстве других видов спорта, формирование методов тренировки исторически развивалось по нескольким направлениям. Широкое распространение получили игровые и соревновательные формы организации двигательной деятельности (типичные для спорта). Вместе с тем разрабатывались специальные способы подготовки. В результате сложилось четыре типа методов тренировки: **регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и идеомоторный методы.** Совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

Особенностями метода **строго регламентированного движения** являются наличие четко расписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения); точное нормирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения упражнения, а также

нормирование интервалов отдыха; создание внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих дозированию нагрузки и контролю над ее воздействием).

Особенности **соревновательного метода** заключаются в конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества и борьбы за первенство или возможное высокое достижение. Особый эмоциональный фон, характерный для данного метода только усиливает воздействие упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Особенности **идеомоторного метода** состоят в использовании возможностей мобилизации психических начал для направленной регуляции состояний организма и выявления его функциональных возможностей. Основу этого метода составляют: идеомоторные упражнения и эмоциональная самонастройка на предстоящее действие.

Описание технологий.

Применяемые педагогические технологии: личностно-ориентированные, технология сотрудничества, игрового обучения и технология здоровьесберегающего обучения.

Личностно-ориентированные технологии ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.

Технологии сотрудничества реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Одним из важнейших компонентов являются *здоровьесберегающие технологии* — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Физические упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Стойки, перемещения, прыжки, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах — это новые для организма навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Учащимся дается понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период тренировок. Очень важно,

чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному.

Дифференцированный подход к обучению.

Принцип дифференцированного образовательного процесса как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели дополнительного образования.

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация занятий с одной стороны учитывает уровень умственного и физического развития, психологические особенности учащихся. С другой стороны - во внимание принимается индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

Формы организации учебного занятия:

Основной **формой занятия** является занятие-тренировка.

Структура:

- Разминка (ходьба, бег, прыжковые упражнения в движении, ОРУ, упражнения на внимание)

- Основная часть (базовая техника, растяжки, махи, упражнения на равновесие, подвижные игры и др.)

- Заключительная часть (ходьба, упражнения на укрепление мышц спины и плечевого пояса, на восстановление дыхания, релаксационные упражнения.)

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».

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 совершенствование органов, систем и их функций под влиянием тренировки. Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года и ряда лет.

3. Принципы 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.

Возможны и другие формы занятий:

- занятие-игра;
- соревнование;
- открытое занятие,
- сдача контрольных нормативов;
- показательные выступления.

Приемы:

- Игры.
- Упражнения.
- Решение проблемных ситуаций.
- Диалог.
- Беседа.
- Анализ выполнения заданий.
- Показ.

Формы организации деятельности учащихся:

- Фронтальная - одновременная работа всех учащихся.
- Коллективная - организация взаимодействия между всеми детьми.
- Индивидуально – фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.
- Групповая - организация работы по малым группам.
- В парах - организация работы по парам.
- Индивидуальная.

2.7. Список литературы

1. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&К, 2001. – 218 с., 24 ил.
2. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. - М., Просвещение, 1985.
3. Тайцзи гунь. Прикладные движения с шестом школы тайцзи. - М.: Такт, 2017).
4. Музруков Г.Н. «Основы ушу», Москва, 2006г.
5. Петросян С. Другой Вин Чун. Боевое искусство без границ / С. Петросян. - М.: Амрита-Русь, 2019).
6. Яоцзя Чэнь. Входные ворота ушу. М.: «Йен», 2005.
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994. – 352 стр.
8. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
9. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
10. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
11. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987.
12. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999. – 324 с.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
14. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.
15. Полетт, Рэй Тай-цзи для начинающих / Рэй Полетт. - М.: ФАИР-Пресс, 2019