

**Отдел образования
администрации Ленинского района
муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова**

ПРИНЯТА
на заседании
малого педагогического совета
МУ ДО «Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова
Протокол № 1 от 23.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО
«Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова
_____/Т.Р. Тихонова/
Приказ № 357 от 23.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Ушу-саньда»
возраст учащихся 7 – 15 лет
срок реализации программы: 3 года**

Автор-составитель:
Вилков Дмитрий Сергеевич,
педагог дополнительного
образования

Саратов, 2023

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ушу-саньда» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, разработана для занятий с учащимися в учреждении дополнительного образования детей, в том числе и для реализации в рамках внеурочной деятельности в образовательном учреждении. Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий, направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а также развитию интереса к занятиям ушу.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 04.08.2023);

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (VI раздел);

6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

7. Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;

8. Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015

№996-р;

10. Приказ об утверждении плана основных мероприятий на 2021–2027 годы, проводимых в муниципальном образовании «Город Саратов» в рамках Десятилетия детства от 10.06.2021 № 349;

11. Устав МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (от 24.11.2022);

12. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (утв. приказом № 227 от 06.08.2020).

Ушу-саньда – одно из новых направлений контактных поединков в России. На родине в Китае этот вид спорта является национальным и существует много лет, возник на основе многовековых традиций китайских боевых искусств и за короткое время получил признание в более чем 70 странах мира, в том числе и в России.

Китайское слово «саньда» означает в буквальном переводе «неканонизированные удары» или «свободные удары». Закрепилось также понятие, как саньшоу «свободные руки».

Саньда отличается от других спортивных видов тем, что это единоборство с применением полного контакта, объединяет в себе бросковую и ударную технику, а также защитные действия. Разрешается использовать приемы и удары любой школы и любого стиля ушу, нельзя только бить в места, запрещенные правилами.

Прежде, чем начать реально практиковать саньда и принимать участие в соревнованиях ученика ждет серьезная подготовка, в программу которой входят: суставная разминка, растяжка, физические и силовые упражнения, упражнения для развития выносливости, реакции, скорости. Очень важный раздел подготовки – акробатика. Спортсмен должен научиться самостраховке, умению падать. Нарботка техники происходит как индивидуально, так и на снарядах. Защитная техника, техника уходов и бросков, перемещения, техника ударов руками и ногами – это огромный пласт парной работы. Большое внимание уделяется тактической подготовке бойцов, ведь саньда – очень техничный вид спорта и одним напором и силой победить хорошего саньдаиста невозможно, что не раз доказывала практика соревнований. Цель занятий саньда – научиться применять приемы самообороны в реальном бою, уметь правильно реагировать на неожиданно возникшую опасную ситуацию, когда противник неадекватен в своих действиях, когда нет заранее предписанных правил.

Актуальность программы. По определению Всемирной Организации Здравоохранения «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». За последние десятилетия уровень здоровья детей неукоснительно снижается. Исследования специалистов подтверждают, что коэффициент здоровья в России составляет 0,2. Это означает, что из 10 человек могут считаться здоровыми только двое. Высокие учебные нагрузки, малоподвижный образ жизни, увлечение компьютером, стрессы, неправильное питание, пассивный

отдых и редкое пребывание на свежем воздухе негативно отражается на здоровье школьника. Польза занятием спортом не вызывает сомнения, укрепляются системы организма, в первую очередь, костная, мышечная, кровеносная, развиваются физические и личностные качества, занимающийся спортом ребенок легче переносит школьные нагрузки, меньше болеет.

Данная программа направлена на приобщение учащихся к здоровому образу жизни, на их физическое совершенствование, на воспитание волевых качеств, а также мотивирует на достижение успеха. Этим и объясняется ее актуальность.

Отличительные особенности программы.

В отличие от существующих дополнительных общеразвивающих программ: Макаровой Е.В. «Ушу-саньда» г. Чебоксары, 2016 г.; Балетского Р.Е. «Ушу-саньда» г. Кострома 2017 г. данная программа:

- рассчитана на конкретную возрастную группу: 7-12 лет;
- целевой компонент программы направлен на развитие социальной активности личности через занятия ушу-саньда, а не только на физические и морально-волевые качества учащихся;
- срок реализации программы 3 года;
- при составлении учебного плана программы учтены возрастные особенности учащихся (нагрузка первого года обучения составляет 108 часов, занятия по одному академическому часу 3 раза в неделю).

Педагогическая целесообразность программы.

В процессе освоения программы:

– за счет использования различных общеразвивающих упражнений и упражнений из различных видов спорта учащиеся в сравнительно короткое время приобретают спортивную форму, более продолжительное время удерживают ее, легче переносят большие тренировочные и соревновательные нагрузки, их организм быстрее восстанавливается после них;

– дети приобретают навыки, необходимые для защиты от противника как невооруженного, так и вооружённого, используя при этом те приемы, которые наиболее соответствуют их физическим данным и индивидуальным способностям;

– учащиеся в процессе обучения знакомятся не только с правилами соревнований, но и с правилами поведения в обществе, учатся взаимной поддержке и взаимной ответственности.

Адресат программы. Данная программа является программой физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на детей с различным уровнем физического развития. Это позволяет педагогу использовать индивидуальный, дифференцированный подход к детям и дает возможность обучить основам техники ушу-саньда и подготовить физически развитых спортсменов к соревнованиям различного уровня, а обучающихся с невысоким уровнем физического развития обучить разнообразным действиям в ситуациях самозащиты, а также максимально содействовать развитию физических качеств.

В объединение зачисляются учащиеся в возрасте с 7 лет, желающие

заниматься ушу-саньда и имеющие письменное разрешение врача.

В младшем школьном возрасте (7-10 лет) дети располагают значительными резервами развития. Этот возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью.

В этом возрасте начинается формирование личности. Возникают новые отношения со взрослыми и сверстниками, происходит включение ребенка разнообразные виды деятельности.

Всё это сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности.

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Средний школьный возраст (от 11-ти до 15-ти лет) – переходный от детства к юности. Это самый благоприятный для творческого развития возраст. Учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие, им интересны мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение, самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту, заявляя о себе.

Дети в этот период склонны к спорам и возражениям, слепое следование авторитету взрослого сводится зачастую к нулю. Система оценочных суждений, нравственных идеалов неустойчивые. Трудности жизненного плана, семейные проблемы, влияние друзей могут вызвать у ребят большие сложности в развитии и становлении.

В этом возрасте важное значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Этот период жизни ребенка иногда называют периодом тяжелого кризиса. Признаками его могут быть упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева.

Объем программы, сроки освоения, режим занятий

Нормативный срок реализации программы – 3 года (468 часов).

1-й год обучения – 108 часов, занятия по часу 3 раза в неделю.

2-й год обучения – 144 часа, занятия по 2 часа с перерывом 10 минут 2 раза в неделю.

3-й год обучения – 216 часов, занятия по 2 часа с перерывом 10 минут 3 раза в неделю.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: содействие воспитанию здоровой, физически закаленной, морально стойкой личности учащегося посредством занятий ушу.

Задачи:

Обучающие:

– Обучить основам техники ушу-саньда, подготовить к разнообразным

действиям в ситуациях самозащиты.

- Способствовать формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений для обеспечения безопасности жизни.
- Обучить необходимым приемам безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала).
- Способствовать формированию умений использования простейших способов контроля физической нагрузки, определения уровня физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- Содействовать развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости и ловкости).
- Содействовать развитию коммуникативных навыков и умений самоконтроля.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию личностных качеств – самостоятельности, активности, аккуратности, формирование потребности в саморазвитии.
- Содействовать формированию интереса учащихся к занятиям ушу-саньда, мотивации к систематическим занятиям спортом и приобщение к здоровому образу жизни.

1.3. Планируемые результаты

К концу 1-го года обучения учащиеся должны:

Иметь представление:

- ▲ об истории возникновения и развития ушу-саньда;
- ▲ о технике безопасности на занятиях и соревнованиях;
- ▲ о личной и общественной гигиене при занятиях спортом, режиме дня, питании;
- ▲ о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- ▲ об основах технических приемов ушу-саньда.

Уметь:

- ▲ выполнять общеразвивающие упражнения;
- ▲ использовать по назначению спортивный инвентарь и оборудование на занятиях;
- ▲ выполнять простейшие общеразвивающие, гимнастические упражнения с элементами акробатики;
- ▲ выполнять игровые действия в подвижных играх, играть по упрощенным правилам;
- ▲ демонстрировать навыки безопасного падения на различных покрытиях;
- ▲ выполнять простейшие технические приемы ударной и бросковой техники ушу-саньда;
- ▲ выполнять нормативные требования, соответствующие этапу обучения и возрасту учащихся;

Метапредметные результаты

- ▲ проявляют познавательный интерес к предмету
- ▲ готовы к коммуникации с товарищами и педагогом.

Личностные результаты

- ▲ умеют придерживаться социальных норм и правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

К концу 2-го года обучения учащиеся должны:

Имеют представление:

- ▲ о современном состоянии ушу-саньда в России;
- ▲ об основах гигиены и самоконтроля;
- ▲ об основных приемах закаливания;
- ▲ об основах техники двигательных действий и развития физических качеств;
- ▲ о простейших правилах соревнований и терминологии судейства

Уметь:

- ▲ оказывать первую доврачебную помощь при незначительных травмах;
- ▲ выполнять комплексы упражнений утренней и коррегирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- ▲ выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- ▲ соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, подвижных игр, проведении спаррингов;
- ▲ осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

Метапредметные результаты

- ▲ способны организовать свою деятельность и анализировать её.

Личностные результаты

- ▲ проявляют устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом.

К концу 3-го года обучения учащиеся должны:

Знать:

- ▲ о развитии ушу-саньда, как способе формирования навыков самозащиты, правомерности применения приемов;
- ▲ об общем режиме дня, режиме питания и питьевом режиме;
- ▲ о состоянии своего здоровья, физическом развитии, приспособляемости систем организма к физическим нагрузкам;
- ▲ о строении и функциях организма;
- ▲ о правилах работы на тренажерах;
- ▲ о правилах соревнований, классификации приемов;
- ▲ об основных технических приемах ушу-саньда: бросках, ударной техники.
- ▲ о средствах восстановления работоспособности.

Уметь:

- ▲ выполнять упражнения для развития общих физических и специальных качеств с учетом индивидуальных особенностей организма и полученных умений;
- ▲ правильно выполнять изученные базовые технические действия;
- ▲ соблюдать технику безопасности на занятиях, правильно применять приемы

страховки и самостраховки.

Демонстрировать:

- ✦ уровень общей и специальной физической подготовки, соответствующий возрасту;
- ✦ изученные техники ушу-саньда, действия в различных ситуациях самозащиты;
- ✦ навыки работы на специальных тренажерах, осуществлять регулирование физической нагрузки в зависимости от состояния организма;
- ✦ нормы поведения спортсмена на занятиях и соревнованиях.

Метапредметные результаты

- ✦ проявляют ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✦ проявляют доброжелательность, доверие к товарищам;
- ✦ готовы к сотрудничеству.

Личностные результаты

- ✦ проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- ✦ умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- ✦ демонстрируют активное включение в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✦ готовы к оказанию бескорыстной помощи своим сверстникам.

1.4. Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	-	1	беседа
2	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	0	2	опрос, тестирование
3	Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования	1	1	2	практическое задание, контрольное задание
4	Краткие сведения о развитии ушу в России	1	-	1	беседа
5	Общая физическая подготовка	2	22	24	беседа, практическое задание, контрольное задание
6	Специальная физическая подготовка с использованием игровой деятельности	2	19	21	практическое задание, контрольное задание
7	Основы технических приемов ушу-саньда	4	27	31	практическое задание, контрольное задание
8	Гимнастика с элементами	4	20	24	практическое

	акробатики				здание
9	Итоговое занятие	-	2	2	контрольное задание
	Итого	17	91	108	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	беседа
2	Гигиена и самоконтроль	4	4	8	беседа тестирование
3	Приемы закаливания	2	6	8	беседа опрос
4	Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь	2	4	6	беседа
5	История ушу	2	-	2	контрольное задание
6	Общая физическая подготовка	4	38	42	практическое задание, контрольное задание
7	Специальная физическая подготовка	4	28	32	практическое задание, контрольное задание
8	Техническая подготовка	4	22	26	практическое задание,
9	Совершенствование гимнастической подготовки с элементами акробатики	2	12	14	практическое задание,
10	Итоговое занятие	-	4	4	контрольное задание
	Итого	25	119	144	

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	беседа
2	Краткий обзор развития ушу-саньда и единоборств	2	-	2	беседа тестирование
3	Сведения о строении и функциях организма	2	-	2	беседа опрос
4	Общая физическая подготовка	4	24	28	практическое задание
5	Специальная физическая подготовка	4	36	40	практическое задание, контрольное задание
6	Основы оказания первой медицинской помощи	10	18	28	практическое задание
7	Основы техники и тактики	6	88	94	практическое задание, контрольное задание
8	Психологическая подготовка бойца	4	6	10	практическое задание, контрольное задание
9	Восстановительные мероприятия	4	2	6	практическое задание,
10	Итоговое занятие	-	4	4	контрольное задание
	Итого	27	189	216	

Примерный перечень массовых мероприятий 1 год обучения

для учащихся:

- ▲ викторина «Выдающиеся спортсмены — спортсмены Саратовской области»;
- ▲ соревнования «Веселые старты», мини-футбол;

совместно с родителями:

- ▲ выходы в лесную зону по временам года.

2 год обучения

для учащихся:

- ▲ показательные учебно-тренировочные спарринги;
- ▲ соревнования по специальной подготовке;
- ▲ соревнования по игровым видам (футбол, пионербол);

совместно с родителями:

- ▲ выходы в лесную зону с проведением экологических акций.
- ▲ КИП «Мужчины, вперед!»

3 год обучения

для учащихся:

внутриклубные, городские и областные соревнования с использованием приемов из альтернативных видов спорта (рукопашный бой, кикбоксинг)

- ▲ показательные выступления на различных мероприятиях;
- ▲ спортивный праздник «Лучший спортсмен»;
- ▲ дни ушу-саньда.

совместно с родителями:

- ▲ просмотр и обсуждение видеоматериалов соревнований с участием лучших спортсменов России и мира.
- ▲ Привлечение родителей в качестве судей и секундантов.

Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с объединением, его традициями. Инструктаж по технике безопасности.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.

3. Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования.

Теория. Требования к эксплуатации и уход: нестандартное оборудование в зале, маты, перекладина, тренажёры, боксёрские мешки, экипировка.

Практика. Развитие навыков правильного пользования вышеперечисленного инвентаря и оборудования.

4. Краткие сведения о развитии ушу в России.

Теория. История ушу. Направления ушу: боевое, спортивно-гимнастическое, традиционное.

5. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие общей физической подготовки. Основные группы мышц человека и нагрузка на них. Понятие общей силы, общей быстроты, общей ловкости, общей выносливости, общей гибкости. Методы развития этих качеств.

Практика. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально, в парах, группой в различных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте и в движении. Тренировка в ходьбе, беге, прыжках. Упражнения на развитие подвижности в суставах, на расслабление мышц. Упражнения с использованием спортивного инвентаря.

6. Специальная физическая подготовка с использованием игровой деятельности.

Теория. Правила безопасности при выполнении упражнений в парах и с предметами. Правила выполнения статических упражнений. Для чего нужна специальная физическая подготовка. Понятие специальной силы, специальной выносливости, специальной быстроты, специальной ловкости, специальной гибкости. Методы развития скоростно-силовых качеств.

Практика. *Упражнения на развитие ловкости:* удержание равновесия, передвижения на ограниченной площадке, акробатические упражнения.

Упражнения на развитие силовой выносливости: статические упражнения на удержание положения, упражнения с максимальным числом повторов, упражнения с сопротивлением, упражнения в парах.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: легкоатлетические упражнения, выполнение упражнений на малой скорости, упражнения с отягощениями.

Подвижные игры и эстафеты с мячом, с прыжками, бегом, лазаниями, перелезаниями.

7. Основы технических приемов ушу-саньда.

Теория. Общие понятия об элементарных технических действиях. Основные понятия о стойках, дистанциях, передвижениях. Понятие самостраховки. Правила безопасности на занятиях.

Практика. Стойки, дистанция. Разрыв и сокращение дистанции, быстрота реакции. Изучение приемов самостраховки: на левый (правый) бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через партнера, падение вперед, назад, влево, вправо.

8. Гимнастика с элементами акробатики.

Теория. Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, техника правильной ходьбы, бега, прыжков. Правильная осанка, значение напряжения и расслабления мышц.

Практика. Упражнения на перекладине, полушпагат, повороты, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку, наклон вперёд из положения сидя на определение гибкости позвоночника. Перевороты боком и вперед.

9. Итоговое занятие.

Выход в парковую зону. Соревнования «Веселые старты». Сдача контрольных тестов и нормативов.

2 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Демонстрация комплексов физических упражнений, выполняемых учащимися в летний период (комплекс утренней гимнастики, упражнения для развития силы, выносливости и т.д.).

2. Гигиена и самоконтроль.

Теория. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Возрастные особенности организма. Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха. Самочувствие, самонаблюдение. Приёмы измерения пульса. Контроль и дозировка нагрузки. Здоровый образ жизни. Влияние вредных привычек на организм человека.

Практика. Измерение роста, веса. Тестирование физических способностей (быстроты, силы, гибкости, выносливости). Измерение ЧСС (частота сердечных сокращений). Специальные дыхательные упражнения. Составление режима дня. Закаливающие процедуры.

3. Приёмы закаливания.

Теория. Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры: воздушные, солнечные ванны, закаливание водой и водные закаливающие процедуры. Значение правильного режима дня.

Практика. Составление режима дня и тренировок. Закаливающие процедуры.

4. Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь

Теория. Правила безопасного поведения во время самостоятельных занятий. Правила безопасного поведения во время групповых и парных занятий. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь при растяжениях мышц и связок и ушибах.

Практика. Первая медицинская помощь при растяжениях мышц и связок, ушибах, вывихах, переломах.

5. История ушу.

Теория. История возникновения саньда. Развитие ушу в России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

6. Общая физическая подготовка.

Теория. Строение организма. Нервная система, системы дыхания, кровообращения. Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние организма. Содержание понятий «физическая подготовка» и

«физическая подготовленность».

Практика. Дальнейшее совершенствование общеразвивающих упражнений для различных групп мышц без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально, в парах, группой в различных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте и в движении. Выполнение движений с различной скоростью. Легкоатлетические упражнения: бег – 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров, прыжки в длину, метание теннисного мяча. Лазание по матам, гимнастической скамейке и стенке, перелезание через препятствие, переползание на четвереньках, на боку, по-пластунски. Прыжки и метания надувного мяча.

7. Специальная физическая подготовка.

Теория. Правила безопасности при выполнении упражнений в парах и с предметами. Правила выполнения статических упражнений.

Практика. Совершенствование упражнений на развитие ловкости, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств: упражнения на равновесие, упражнения с отягощениями, упражнения с сопротивлением, упражнения с грузом, упражнение на скорость, упражнения на укрепления положения «мост». Упражнения со скакалкой, легкоатлетические упражнения. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять тиснению при захватах.

8. Техническая подготовка.

Теория. Простейшие формы спарринга. Атакующие, вспомогательные, защитные захваты, броски, ударная техника.

Практика. Изучение захватов, бросков, ударов руками, ногами, подсечек.

9. Совершенствование гимнастической подготовки с элементами акробатики

Теория. Значение скелета человека. Костная и мышечная системы. Для чего нужна гибкость.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах: лазание на канате и шесте с помощью и без помощи ног, раскачивание, потягивание на перекладине и кольцах, опорные прыжки на козле и коне. Упражнения на гимнастической скамейке – индивидуальные и групповые. Акробатические упражнения: кувырки (вперед, назад), перевороты, перекаты. Стойки на лопатках с перекатами, стойки на голове, перевороты в сторону, вперед, назад, шпагаты. Упражнения для укрепления моста.

10. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов. Соревнования по специальной подготовке. Сдача контрольных тестов.

3 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Демонстрация простейшей техники ушу-саньда. Игры на развитие

выносливости, быстроты и т.д.

2. Краткий обзор развития ушу-саньда и единоборств в мире.

Теория. Возникновение единоборств в Древней Греции, Индии, Китае, Японии, и в России.

3. Сведения о строении и функциях организма.

Теория. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Артерии, вены, лимфатические сосуды.

Практика. Выполнение упражнений на выносливость. Измерение частоты сердечных сокращений до и после физической нагрузки.

4. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятия «общая сила», «общая выносливость», «общая быстрота», «общая ловкость», «общая гибкость». Методы развития этих качеств.

Практика. Упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения с партнером. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на гибкость. Упражнение на развитие общих физических качеств. Легкая атлетика (бег, прыжки, челночный бег, кроссовый бег).

5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Значение специальной физической подготовки. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Специальные подготовительные, координационные, развивающие упражнения. *Страховки и самоконтроль при падениях:* вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение набок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера.

Подвижные игры с элементами единоборств: игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений.

6. Основы оказания первой медицинской помощи

Теория

Общие требования безопасности при занятиях ушу. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий ушу. Классификация травм.

Практика

Содержание медицинской аптечки, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах. Приемы оказания первой медицинской помощи и действия при различных травмах.

7. Основы техники и тактики.

Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Терминология ушу-саньда. Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов: сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др. Понятие о технике спортивной борьбы. Технический арсенал спортсмена: броски, удары.

Практика. Отработка бросков: рывком вперед (выведение из равновесия рывком), захватом за подколенный сгиб, боковым (подсечка, подножка), подсечка

в колено, задняя подножка, зацепом изнутри. Все виды ударной техники руками и ногами. Руками: прямой удар, боковой удар, удар снизу, удар сверху. Удары ногами: прямой, круговой, боковой, удар в прыжке.

8. Психологическая подготовка бойца.

Теория. Значение психологической подготовки спортсмена. Нормы общечеловеческой морали. Требования к соблюдению спортивного режима, выполнению тренировочных заданий, преодолению трудностей, возникающих в процессе поединка.

Практика. Упражнения на преодоление страха, изменение оценки опасности, подавление эмоций. Ведение спортивного дневника.

9. Восстановительные мероприятия.

Теория. Педагогические, гигиенические, психологические, медико-биологические мероприятия для восстановления работоспособности спортсмена.

Практика. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности в соответствии с физическим состоянием организма, оптимальное соотношение физической нагрузки и отдыха, специальные дыхательные упражнения.

10. Итоговое занятие.

Практика. Сдача нормативов. Открытое первенство объединения по ушу-саньда. Напутственное слово выпускникам. Награждение победителей.

1.5. Формы аттестации и их периодичность

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом как составной частью программы.

В начале учебного года проводится *входная диагностика*. Далее эффективность и результативность обучения диагностируется с помощью *текущего контроля*. Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных учащимися знаний в рамках программы обучения. Формами педагогического контроля могут быть итоговые занятия по разделам, контрольные задания, участие в турнирах и соревнованиях различного уровня по общей физической подготовке и ушу, которые способствуют поддержанию интереса к занятиям, направляют учащихся к достижению более высоких спортивных достижений.

В конце второго года обучения проводится сдача контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки (*промежуточная аттестация*).

Итоговым контролем является открытое первенство объединения по ушу-саньда.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Образовательная деятельность в объединении «Ушу» осуществляется при использовании словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов. Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные эстафеты, тестирование по ОФП и СФП, спортивные праздники. Занятия проводятся в спортивном зале МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова.

Для сохранения непрерывности и единства тренировочного процесса педагогами используются следующие принципы:

Принцип всесторонности. Всесторонняя подготовка – основа для овладения подлинным мастерством в единоборстве и достижений высоких спортивных результатов.

Предполагается, что учащиеся, занимающиеся в объединении, к концу обучения должны иметь хорошее здоровье, широкие функциональные возможности организма, разностороннюю физическую подготовку, в совершенстве владеть разнообразной техникой, тактикой, обладать высокоразвитыми волевыми и моральными качествами, хорошо знать теорию борьбы.

Разносторонне физически подготовленные учащиеся в сравнительно короткое время приобретают спортивную форму, более продолжительное время удерживают ее, легче переносят большие тренировочные и соревновательные нагрузки, их организм быстрее восстанавливается после них. Наиболее успешно всестороннего развития и совершенствования можно достигнуть при условии занятий не только борьбой, но и различными общеразвивающими упражнениями и упражнениями из других видов спорта.

Принцип постепенности. Строгое выполнение этого принципа играет важную роль в развитии любого из физических качеств, в повышении функциональных возможностей организма, в совершенствовании техники и тактики боев, в воспитании воли. Принцип постепенности отвергает всякое «натаскивание» учащегося, занимающегося в объединении, в короткий срок, во что бы то ни стало форсировать достижение поставленной цели.

Методически правильное планирование учебно-тренировочных занятий предполагает постепенное увеличение и снижение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, а также постепенное усложнение задач и условий выполнения упражнений.

Принцип индивидуализации. При определении степени нагрузки и трудности задания следует руководствоваться индивидуальными особенностями учащегося, его самочувствием в данный момент, тренированностью и задачами, стоящими перед ним. Наибольшего эффекта в процессе учебно-тренировочного занятия удастся добиться в том случае, когда не только нагрузка, но и различные средства, методы и формы занятий подбираются в строгом соответствии с индивидуальными особенностями детей.

Одно и то же задание (нагрузка) может быть под силу одному учащемуся, и неосуществимо для другого. Всякое задание должно быть трудным и в то же время вполне доступным.

Реализация образовательной программы осуществляется на учебно-

тренировочных занятиях. На каждом этапе учащимся дается теоретический и практический материал по представленным направлениям спортивной деятельности. В практике чаще всего применяются занятия, в которых изучают, совершенствуют и проверяют усвоение пройденного материала

Материал подобран с учетом возрастных особенностей учащихся, их физической подготовленности и построен так, что его можно использовать как в групповых, так и в индивидуальных занятиях.

В учебном процессе широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Используемые игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой взаиморасположений, дистанций, захватов, упоров, освобождений от них, способов, ритма и направления передвижений, комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий необходимо иметь следующий *инвентарь*:

- ▲ нестандартное оборудование на спортплощадках и оборудование для проведения спортивных игр;
- ▲ татами
- ▲ боксерские мешки и груша;
- ▲ мячи различных видов и разных размеров, скакалки, гантели;
- ▲ тренажеры для развития гибкости и укрепления мышц спины, живота, рук, ног, шеи.

Дидактическое обеспечение программы

№ п/п	Наименование пособия	Форма
1.	Наглядные плакаты по рукопашному бою. Для детей школьного возраста. Malenkiaastrana.my1.ru	Печатное (плакаты)
2.	Комплекты цветных плакатов «Нормативы по специальной физической подготовке». Для детей школьного возраста. ООО «Армпресс», 2008.	Печатное (плакаты)
3.	Правила соревнований по ушу-саньда. Интернет ресурсы Российской Федерации ушу.	Электронный вариант
4.	Федеральная программа по ушу. Интернет ресурсы Российской Федерации ушу	Электронный вариант

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование, обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющий

качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

2.3. Календарный учебный график

Календарный учебный график программы представлен в приложении.

2.4. Оценочные материалы

Результативность выполнения программы определяется посредством педагогического наблюдения, анализа статистических данных по участию учащихся в соревнованиях, на учебных занятиях. Результаты каждого этапа диагностики обобщаются и представляются в табличной форме оценочных листов.

С целью выявления уровня мотивации учащихся применяется методика «Изучения мотивации обучения у младших школьников» М.Р. Гинзбурга.

С целью выявления социализированности учащихся применяется методика «Социализированность личности учащегося» М.И. Рожкова.

Немаловажным для успешных занятий спортом является формирование привычек здорового образа жизни. Чтобы выявить ценностное отношение обучающихся к своему здоровью используются следующие методики: «Какое у тебя здоровье?» (Т.В. Орлова) уч-ся среднего школьного возраста и блок вопросов из методики «Личностный рост» (Григорьев Д.В., Кулешов И.В., Степанов П.В. вопросы: 11,24,37,50,63,76,89) – для учащихся старшего школьного возраста

С целью изучения удовлетворенности родителей применяется «Комплексная методика для изучения удовлетворенности родителей жизнедеятельностью образовательного учреждения» (разработана А.А. Андреевым). Данные обрабатываются и интерпретируются педагогом-психологом МУДО «ЦДТ».

Уровень овладения предметными знаниями определяется с помощью разработанных педагогом контрольно-измерительных материалов: контрольных заданий, контрольных вопросов, тестовых заданий и т.д.

В качестве примера ниже представлены материалы промежуточного контроля:

Примерные вопросы по теоретической подготовке

№	Вопрос
1	Какие правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях ушу-саньда должен соблюдать спортсмен?
2	Что такое личная гигиена и каково ее значение в жизни человека?
3	С какого года регулярно проводятся ежегодные Чемпионаты России по ушу?
4	Назовите методы развития общей силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.
5	Перечислите известные вам разрешенные в ушу-саньда удары руками.
6	Назовите известные вам разрешенные в ушу-саньда удары ногами.
7	Какие удары запрещены правилами ушу-саньда?
8	Какая бросковая техника разрешена правилами в ушу-саньда?

9	Какая бросковая техника запрещена правилами в ушу-саньда?
10	Какая экипировка обязательна для участия в соревнованиях по ушу-саньда?

Практические задания Специальная физическая и техническая подготовка

№ п/п	Контрольные упражнения	Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего	Низкий уровень
1	Исходное положение – «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно.	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с первой попытки, потеря равновесия	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
2	Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы	Падение с касанием головы, жесткое приземление.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, ошибки при группировке
3	Владение техникой ушу-саньда, изучаемой на данном этапе	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с 1-2 негрубыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с 3-4 негрубыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приведены усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в объединении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Нормативы по общей физической подготовке для детей 2 года обучения дифференцируются в зависимости от возраста обучающегося. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Перед тестированием обязательно проводится разминка.

Контрольное тестирование по общей физической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Возраст (год обучения)				
		7-9 (1-ый)	10-11 (2-ой)	12-13 (2-ий)	14-15 (3-ый)	Старше 15-ти
1	Бег на 100 метров (сек)	11,0	10,5	10,0	9,8	9,5
2	Кросс без учета времени			500 м	1000 м	1500 м
3	Прыжки в длину с места (сантиметры)	М-140-190 Д-130-180	М- 215 Д - 205	М – 230 Д - 210	М – 240 Д - 215	М – 250 Д - 220
4	Отжимания в упоре лежа (количество раз за 1 минуту)	М - 7-15 Д - 5-8	М – 20 Д - 12	М – 40 Д - 15	М – 50 Д - 18	М – 60 Д - 22
5	Подтягивание на перекладине из виса (количество раз)	М – 7	М- 9	М -12	М – 15	М - 17
6	Поднимание туловища из	Д - 5 -11	Д - 15	Д – 20	Д – 24	Д — 29

	положения лежа на спине (количество раз)					
7	Приседания за 30 сек (количество раз)			20-28	28-35	35-48
8	Толчок штанги от груди: (в % от собственного веса) - собственный вес до 70 кг - собственный вес более 70 кг					65 – 55 кг 65 – 75 кг

При обработке результатов учитываются **критерии** для выставления уровней промежуточной аттестации:

Высокий уровень – выполнение 100%–80% заданий в рамках программы;

Средний уровень – выполнение от 60% до 80% заданий в рамках программы;

Ниже среднего – выполнение от 30% до 60% задания в рамках программы;

Низкий уровень – выполнение менее 30% заданий в рамках программы.

При оценке итоговых образовательных результатов учащихся выделяют четыре уровня освоения общеразвивающей программы: высокий, средний, ниже среднего, низкий.

Высокий уровень – учащиеся должны знать и понимать программный материал и самостоятельно выполнять практическое задание.

Средний уровень – учащиеся должны понимать программный материал и выполнять практическое задание, не допуская существенных ошибок.

Ниже среднего – учащийся слабо знает программный материал и неуверенно выполняет практическое задание.

Низкий уровень – учащиеся не знают значительной части материала, допускают существенные ошибки, с большими затруднениями выполняют практическое задание.

2.5. Список литературы и электронных ресурсов

Литература, рекомендуемая для педагогов

1. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал «Теория и практика физической культуры», 2009.
2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебное пособие М.: Просвещение, 2013.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: «ФиС», 2011
4. Мишин Б.И. Настольная книга тренера физкультуры. М.: АСТ Астрель, 2013.
5. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Основы здорового образа жизни М.: Академия, 2013.
6. Рудман Д.Л. САМозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. М.; 2013г. 208 с.
7. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Программа по дзюдо, Москва, федерация дзюдо, 2017.
8. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 2016.
9. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва М.: Советский спорт, 2010.
10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие, М.: ГЦОЛИФК, 2016.

Литература, рекомендуемая для учащихся

1. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Основы здорового образа жизни М.: Академия, 2013.
2. Рудман Д.Л. САМозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. М.; 2013. 208 с.