

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Старт»  
(МБУ ДО «СШ «Старт»**

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 5 от 30.08.2024

Утверждена  
приказом директора  
МБУ ДО «СШ «Старт»  
от 30.08.2024 № 80

**Дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа  
«Ушу»**

**Возраст обучающихся: 7-17 лет.  
Срок реализации: 2 года.**

<b>ОГЛАВЛЕНИЕ</b>		
1	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	3
2.	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК И УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	4
3.	<b>ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ</b>	5
4.	<b>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ</b>	6
5.	<b>КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП</b>	6
6.	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА</b>	8
7.	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА</b>	9
8.	<b>ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	13
9.	<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	13
10.	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	14

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Ушу» (далее – программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «ушу» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивной школе «Старт»(далее – учреждение).

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации деятельности обучающихся** – групповая, индивидуальная.

**Наполняемость группы:** 10-15 человек.

Группа может быть сформирована из мальчиков (юношей) и девочек (девушек).

В группу могут быть приняты как впервые приступающие к занятиям ушу дети, так и обучающиеся, ранее проходившие начальную подготовку по физкультурно-спортивным программам.

### Режим занятий

Продолжительность 1 занятия	Количество занятий в неделю*	Количество часов в неделю	Количество человек в группе	*Примечание
45 минут (1 академический час)	3-6 занятий	6 часов	10-15	Количество занятий в неделю может варьироваться в зависимости от загруженности спортивных залов, но количество часов в неделю не должно быть менее 6

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося.

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

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы).

В спортивно-оздоровительную группу обучения зачисляются дети с 7-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний. Учащиеся могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. При наличии конкурса, дети проходят отбор и сдают контрольные нормативы.

### Планируемые результаты освоения программы

В результате обучения по программы **учащиеся должны знать:**

- основные понятия, термины ушу;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития ушу;
- правила соревнований в избранном виде спорта.

**учащиеся должны уметь:**

- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;
- базовые передвижения в стойках, комплекс движений, предусмотренные программой

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

#### **Способы определения результативности.**

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия ушу на следующем этапе подготовки.

#### **Основные формы проведения занятий:**

- групповые практические занятия;
- индивидуальные занятия тренера отдельно с обучающимся.

**Формы учебной работы на занятии:** лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп не принимают участие в соревнованиях по ушу. Для них организуются спортивные праздники.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

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

**Условия перевода в группу следующего года обучения:** выполнение учебного плана, сдача контрольно-переводных нормативов (положительная динамика показателей уровня физической подготовленности).

## **2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК И УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Срок обучения по Программе:** 2 года.

**Количество учебных недель:** 44.

**Объем нагрузки за 1 учебный год:** 264 часа.

**Даты начала и окончания учебных периодов:**

начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года - 31 августа.

**Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестаций:**

- срок проведения промежуточной аттестации: май-июнь (в конце каждого учебного года);
- срок проведения итоговой аттестации: май-июнь (по завершении срока реализации программы)

### Годовой учебно-тренировочный план на 1 год обучения (44 недели)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Год обучения 1-й	формы аттестации
		Всего часов за год	
		Количество часов в неделю	
		6	
1	Теоретическая подготовка	30	собеседование
2	Общая физическая подготовка	116	сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	70	сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	44	мониторинг индивидуальных достижений
5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	
	Итого	264	

### Годовой учебно-тренировочный план на 2 год обучения (44 недели)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Год обучения 2-й	формы аттестации
		Всего часов за год	
		Количество часов в неделю	
		6	
1	Теоретическая подготовка	30	собеседование
2	Общая физическая подготовка	116	сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	70	сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	44	мониторинг индивидуальных достижений
55	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	
	Итого	264	

### 3. ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются учащиеся в возрасте от 7 до 17 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься ушу, а так же не прошедшие требования для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта ушу.

**Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.**

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 44 недели.

#### 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Основные формы аттестации являются:

- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технико-тактической подготовленности).

#### Оценочные материалы

*по теоретической подготовке:*

Этап подготовки	Основные вопросы, темы, разделы.
Спортивно-оздоровительная группа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы техники безопасности на занятиях ушу</li> <li>2. История возникновения восточных единоборств.</li> <li>3. Отличительные особенности ушу</li> <li>4. Значение развития гибкости в ушу (жоугун)</li> <li>5. Техника рук</li> <li>6. Техника передвижений</li> <li>7. Техника позиций</li> <li>8. Врачебный контроль и самоконтроль</li> </ol>

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено»

*по технико-тактической подготовке:*

тесты (содержание)
Основные положения кисти (шоусин), Удар ногой- даньтуй, дэнтуй, хоуляотуй, техника передвижений, техника позиций.

Аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя.

Выполнения учащимся технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей, с выставление оценки «зачет», «незачет».

#### 5. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Нормативы</b>
Подъём прямых ног из положения лёжа (количество раз за 30 сек.)	20-25
Прыжки на скакалке толчком с двух ног (количество раз за 30 сек.)	15-25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	8-12
Наклон вперёд из положения сидя ноги вместе (см)	0-(-10)
Комплекс движений 16 формы	+
Передвижения из стоек: пубу-гунбу	+

Аттестация по общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных нормативов и оценивается показателем «выполнено»/ «не выполнено».

### **Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

#### **Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

**Подъем прямых ног из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.)** Исходное положение: лежа на спине, на полу. Ноги вместе. Поднимать голову не рекомендуется, так как это облегчает выполнение упражнения. Начинаем поднятие обеих ног до угла в 45–60 градусов, и опускаем обратно.

**Прыжки на скакалке толчком с двух ног (кол-во раз за 30 сек)** И.п. — ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола, туловище и голова расположены прямо, руки развернуты предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Ручки или концы скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки осуществляют кистями. Чем интенсивнее работают кисти, тем быстрее вращается скакалка. При выполнении прыжков туловище должно оставаться прямым. Это позволяет свободно и ровно дышать. Смотреть надо прямо перед собой. Если смотреть в пол, то голова произвольно опускается вниз. Срабатывает так называемый шейный рефлекс (голова опускается вниз — спина сгибается, голова поднимается вверх - спина прогибается). Следует добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Никогда не приземляться на всю стопу. Приземляться, слегка согнув колени. Ноги во время прыжков должны оставаться практически в одном и том же положении, лишь амортизируя приземление. Не отрывать высоко от пола во время прыжка. Достаточно подпрыгнуть так,

чтобы скакалка могла пройти под ногами. Обе стопы должны все время приземляться на одно и то же место.

***Наклон вперед из положения сидя ноги вместе(см)*** Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног вертикально расположенными вместе с упором (гимнастическая скамья, тумба или другое специальное оборудование). По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. При выполнении испытания (теста) участник выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кисти рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат фиксируется линейкой с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком "-", после - со знаком "+"

## **6. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных физкультурно-оздоровительных, культурно-массовых мероприятиях.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в спортивно-оздоровительных группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в спортивной школе.

### **Теоретическая подготовка**

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

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

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил физкультурно-оздоровительных мероприятий.

### **Практическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП)

- **Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания.

- **Упражнения для комплексного развития качеств.**

Строчные упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. **Общеразвивающие упражнения**

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- **Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- **Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- **Упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры - футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- **Подвижные игры и эстафеты.**

## **7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **7.1 Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед и лекций, а также непосредственно во время тренировки.

**Основы техники безопасности на занятиях ушу.** Соблюдение правил безопасности при проведении тренировочных занятий, содержании мест тренировочных занятий, правил применения различного спортивного инвентаря.

**История возникновения восточных единоборств. Отличительные особенности ушу.** Формирование знаний о виде спорта - ушу, его месте и значении в системе физического воспитания.

**Значение развития гибкости в ушу (жоугун).** Роль гибкости в жизни человека, различных видах спорта и в ушу. Особенности развития гибкости в ушу. Создание представления об особенностях и принципах развития гибкости в спортивном ушу.

**Техника рук.** Терминология ушу. Особенности техники рук в ушу.

**Техника передвижений.** Знакомство с техникой передвижений. Что такое координация.

**Техника позиций.** Техника позиций, терминология.

**Врачебный контроль и самоконтроль.**

## **7.2 Общая физическая подготовка.**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. К общеразвивающим упражнениям относятся суставная гимнастика, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с набивными мячами, гантелями), акробатические упражнения, упражнения с партнером. Используются легкоатлетические упражнения прыжки в высоту с разбега, бег. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта,

### **Подвижные и спортивные игры.**

- Прыжки, бег.
- Строевые упражнения на месте, в движении, перестроения.
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на руках.
- Упражнения для укрепления мышц шеи, кистей, спины, брюшного пресса.
- Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.
- Упражнения на расслабление мышц;
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
- Упражнения для развития ловкости. Прыжки с места в длину, в высоту.

В тренировочном процессе также используются подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию. Основные игры, используемые на занятиях по спортивному

ушу: «Тигры и драконы»; «Пятнашки»; «Море волнуется раз!»; «День и ночь»; «Выбивала», «Китайские догонялки».

### **7.3 Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для ушуистов: развитие способности основных групп мышц мгновенно развивать усилия до максимального. Ведется одновременно с овладением техникой ушу и ее совершенствованием. Используются упражнения с отягощениями, экспандерами, боксерскими снарядами для развития способности производить «выброс силы».

**Упражнения для развития быстроты:** бег с низкого старта, бег на скорость, бег на месте в быстром темпе, бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения, эстафеты.

**Упражнения для развития ловкости:** Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии. Подвижные игры.

**Упражнения для развития силы:** сгибание и разгибание рук в упоре. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение с отягощениями, прыжки на скакалке стоя, в приседе на двух и одной ноге, с двойными оборотами, выпрыгивания с подниманием бедра, голени, из приседа, с отягощением и др., прыжки с отягощениями.

**Упражнения для развития специальной выносливости:** Выполнение комплексов в ушу по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и сложные элементы усиливают воздействие на организм спортсмена. Используется исполнение комплекса целиком или исполнение полутора комплексов, выполнение сложных для исполнения элементов комплекса, работа с различными задачами и интервалами отдыха, упражнения с отягощением и сопротивлением.

**Упражнения для развития гибкости:** различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах, тренировка мышечно-связочного аппарата. Упражнения на развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах. Основными средствами развития гибкости являются упражнения из раздела «жоугун».

### **7.4 Техническая подготовка.**

Техническая подготовка — это педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями.

#### **Техника рук.**

Основные положения кисти (шоусин):

- Чжан – ладонь;

- Гоу – крюк;
- Цюань – кулак;
- Хучжао – «когти тигра».

#### **Движения руками (шоуфа):**

- Чунцюань – прямой удар кулаком;
- Туйчжан – удар ребром ладони вперед;
- Динчжоу – удар в сторону острием локтя;
- Лунби – круговые движения руками.

#### **Техника ног.**

Удар ногой- даньтуй, дэнтуй, хоуляотуй;

Мах с хлопком – тсян пайцзяо;

Комплекс упражнений на развитие динамической и статической силы мышц нижних конечностей.

#### **Техника передвижений.**

Передвижения – цзибу;

Передвижения – юйбу;

#### **Упражнения для развития координационных способностей:**

Ориентации в пространстве, чувство расстояния, точность движения.

#### **Техника позиций.**

Основные позиции ушу-таолу:

- Бинбу – начальная позиция;
- Мабу – параллельная позиция;
- Гунбу – «позиция лучника»;
- Пубу – боковая позиция;
- Себу – скрещенная позиция ног;
- Дулибу – позиция на одной ноге;
- Сюйбу – «пустой шаг»;

Базовый комплекс «16 форм». Разучивание базового комплекса «16 форм». Добиться правильного и самостоятельного выполнения учащимися комплекса «16 форм».

## 8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия ушу проводятся в спортивном зале.

Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

- Ковер для ушу;
- Мешок боксерский;
- Напольное покрытие татами или помост;
- Обувь для ушу;
- Лапа боксерская;
- Боксерские перчатки;
- Защита;

**Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса**

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

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

## 10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Список литературы

1. Железняк, Ю.Д. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – с. 264.
2. Музруков, Г.Н. Основы ушу / Г.Н. Музруков. – М.: ООО «Пик», 2001. – 664 с.
3. Назаренко, Л.Д. Физиология физического воспитания /Л.Д. Назаренко. – Ульяновск, 2000. – 144 с.
4. Музруков Г.Н. Единые Всероссийские правила ушу. М.: 2000;
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ Курамшин Ю.Ф// М.: Советский спорт.- 2010.- 320стр.
6. Страдина М.С. Возрастная морфология. /Учебно-методическое пособие. СПб ГУФК, 2005
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/ Петров П.К.//М.: Гуманитарно-издательский центр «Владос».- 2000.-447стр
8. Энциклопедия Ушу. Северные стили. Комплекс упражнений, посвященный спортивному ушу. DVD-ROM. – ИД «Равновесие», 2007.
9. Абовян Т.Ж., Высочин Ю. В., Лукоянов В.В. Предсоревновательная подготовка в ушу./ Абовян Т.Ж., Высочин Ю. В., Лукоянов В.В. // СПб.: ГАФК, 1999.-109с 21
10. Бахарев Ю. А. Восточные единоборства Учебное пособие. / Ю.А. Бахарев, В.П. Тупицын, С.Б. Панкратов, А.М. Морозов, А.С. Лобанов, И.А. Сорокин. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2018. – 124 с.
11. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика.// М.: Юрайт, 2019.- 174 с.
12. Винер, И. А. Физическая культура. 1-4 класс. Методическое пособие. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2018. - 200 с.
13. Киселев, П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом / П.А. Киселев. - М.: Планета, 2015. - 593 с.
14. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ Курамшин Ю.Ф// М.: Советский спорт.- 2010. - 320стр. 7. Маслов А.А. Длинный кулак: Чаньцюань. Ушу./ Маслов А.А. // - М.: Росторгреклама, 1991. - 76с.
15. Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ / Музруков Г.Н.//Москва-2016 г.-730 с.

16. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие.// М.: Юрайт, 2019. -254 с.
17. Страдина М.С. Возрастная морфология. /Учебно-методическое пособие. СПб ГУФК, 2005
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений./ Холодов Ж.К// М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с
19. Энциклопедия Ушу. Северные стили. Комплекс упражнений, посвященный спортивному ушу. DVD-ROM. – ИД «Равновесие», 2007.
20. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019.- 254 с