

РЕСПУБЛИКА КРЫМ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА

ОДОБРЕНО

методическим советом
МОУДОД «ЦДЮТТ»
Протокол № _____
от «___» _____ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МОУДОД «ЦДЮТТ»
_____ С.В.Колосовский
Приказ № _____
от «___» _____ 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ УШУ»**

Направленность - физкультурно-спортивная

Срок реализации программы – 3 года

Вид программы – модифицированная

Уровень – базовый

Возраст учащихся – 5 -15 лет

Составитель: *Урманов Тимур Леонидович,*

педагог дополнительного образования МОУДОД

«Центр детского и юношеского технического творчества»

п.Вольное
2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

УШУ - древнее воинское искусство. Это система самозащиты, а также физического и духовного развития человека, основанная на восточной философии и мировоззрении. Смысл ушу кроется в расшифровке иероглифов, обозначающих это слово. Первый из них, иероглиф «у», дословно можно перевести как «остановить оружие», «воспрепятствовать его применению». Второй – «шу» – переводится как «техника», «искусство».

Ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборств и великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нем. Ушу отражает в себе, как в зеркале, всю многогранность, продуманность и неоднозначность китайской культуры, истории и философии.

Сейчас это древнее, некогда тайное искусство становится все более доступным для людей, превращаясь из боевого единоборства в массовый вид спорта и физической культуры. За последние десять лет ушу интенсивно развивается во всем мире.

Современное УШУ, как и большинство восточных единоборств, возвращает в занимающихся такие качества, как целеустремленность, дисциплинированность, терпение, справедливость, самокритичность, уважение к окружающим, мужество, трудолюбие, честность. Воспитание этих качеств становится всё более необходимым в современной жизни, как и всестороннее развитие физических возможностей организма.

Ушу гармонично сочетает не только поэтапное физическое развитие, но и формирование философского мировоззрения, направленного на мирное разрешение любого конфликта, развитие духовной зрелости и чистоты, психологической стойкости, воображения, пластики. Многообразие видов и стилей ушу делает его бесконечно интересным для изучения. Красота и зрелищность выступлений спортсменов, демонстрирующих комплексы кулачной техники, упражнений с мечом, палкой, копьем и многочисленными традиционными видами китайского оружия делает ушу неизменным хитом всевозможных показательных выступлений.

Настоящая программа разработана на основе требований:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанных Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 № 09-3242;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Примерных требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 № 06-1844 – в части структуры программы);
- Устава муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр детского и юношеского технического творчества»;

- Положения о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр детского и юношеского технического творчества».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Занятия по программе осуществляются в рамках национального проекта «Образование» и комплексной программы «Здоровье». Сохранение физического и психического здоровья учащихся – один из основных принципов обучения в объединении «УШУ».

Актуальность программы

В наше время дети реже бывают на свежем воздухе, проводя большую часть времени дома за компьютером, играя в электронные игры или просматривая все без исключения телепередачи. Результаты исследований подтверждают, что из инертных детей обычно вырастают рыхлые взрослые, подверженные серьезным заболеваниям, связанным с малой подвижностью. В школьные годы ребятам необходимо выработать привычку к спортивным занятиям. В более зрелом возрасте она поможет им сохранить здоровье.

По мнению многих родителей, главное в воспитании ребенка – учеба, а посещение кружков и секций отнимает у ребенка драгоценное время. Однако это мнение ошибочно. Исследования и опыт показывают, что занятия детей спортом положительно влияют на успеваемость в школе.

Хорошая физическая форма способствует сохранению хорошего здоровья и самочувствия. Регулярные занятия спортом не только улучшают самочувствие ребенка и его внешний вид, но и предупреждают недомогания, а впоследствии развитие хронических заболеваний, болезней сердца, гипертонии, закупорки артерий, ожирения, желчекаменной болезни, диабета, остеопороза, инсульта.

Спортивное ушу – это сложнокоординационный 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.

Программа направлена на развитие в учащихся самостоятельности, внимательности, воспитание стремления к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни. УШУ способствует развитию таких качеств как ловкость, сила, выносливость, гибкость, скорость и быстрота реакции, развивает координацию.

Занятия УШУ способствуют обогащению двигательного опыта, совершенствованию многофункциональных свойств детского организма, развитию двигательных способностей. При занятиях УШУ соблюдается соответствие развития гибкости и силы.

Игровые задания и игровой образ, связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы, способствует развитию быстроты двигательной реакции, а также подталкивает детей к выполнению подражательных движений, что непосредственно влияет на развитие воображения и мышления.

Таким образом, дети получают опыт творческой деятельности на основе движений своего тела.

Педагогическая значимость

С точки зрения оздоровления организма, УШУ является прекрасным средством укрепления физического и психического здоровья. Доказано, что занятия УШУ развивают

координацию, прекрасно влияют на дыхательную систему, исправляют и улучшают осанку, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Отличительные особенности программы:

Помимо развития физических способностей, в программу входит изучение философии и традиций Востока, проведение лекций и семинаров по истории, философии, культуре Китая, изучение китайского языка, и встреча с мастерами и титулованными спортсменами данного вида единоборств. Без этого невозможно полное комплексное и всестороннее изучение данного вида восточных единоборств.

Благодаря этому, программу можно считать в своём роде уникальной, т.к. она позволяет всесторонне развить личность посредством освоения различных аспектов Восточной культуры, как спортивного, так и философского.

УШУ дает возможность гармоничного телесного развития и функциональную подготовку для дальнейших занятий любыми практиками или видами спорта.

Цель программы: внедрение здоровьесберегающих технологий, как средства формирования нравственной культуры личности.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основным приемам УШУ;
- изучить основы философии УШУ и традиции Востока.

Развивающие:

- развить физические навыки и умения воспитанников;
- развить у воспитанников умение адекватно оценивать свои поступки;
- развить коммуникативные навыки;
- развить у воспитанников стремление к трудолюбию, исполнительности, дисциплинированности.

Воспитательные:

- воспитать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни;
- сформировать у воспитанников силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность;
- воспитать умение устанавливать и поддерживать гармоничные отношения.

Условия набора детей в кружки, возраст учащихся

Программа рассчитана на учащихся 10-16 лет. В объединение принимаются все желающие

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы:

Условия набора детей: принимаются все желающие на основании заявления родителей (законных представителей) и справки из медицинского учреждения. Количество детей в группе 25-30 человек. Группы в объединении разделены по возрасту (5-9 лет, 10-15 лет).

Для каждой возрастной группы используется отдельная методика, исходя из возможностей и особенностей возраста ребенка.

Условия формирования групп: Набор детей в группы производится в начале учебного года. Дополнительный набор осуществляется в течение всего учебного года по результатам тестирования (собеседования).

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно внесение изменений в содержание данной Программы и реализация содержания Программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Форма и режим занятий

На реализацию учебного материала отводится по 72 часа в год - 2 часа в неделю.

Занятия делятся на несколько частей: занятия цигун, разминка, выполнение специальных упражнений на дыхание и развитие внутренней силы, упражнения на гибкость и координацию, изучение традиционных форм.

Во главу образовательного процесса поставлен индивидуальный подход к каждому ребенку, при этом главной задачей обучения является не только достижение высоких спортивных результатов, но, в первую очередь, воспитание у детей правильного отношения к здоровому образу жизни и их привлечение к осознанным систематическим занятиям спортом, направленным на разностороннее развитие личности.

Занятия проводятся в форме тренировки. Используются традиционные: словесные, наглядно-образные, практические методы обучения, а также он-лайн занятия (по санитарно-эпидемиологической обстановке).

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно внесение изменений в содержание данной Программы и реализация содержания Программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Ожидаемые результаты: учащиеся должны овладеть основами восточных единоборств, могут претендовать на получение разряда (ЦЗИ).

Обучающиеся должны знать:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;
- владение основами техники и тактики УШУ;

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнить зачётные требования по ОФП и СФП;
- самостоятельно проводить разминку;
- сформировать навыки личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;
- достигать спортивных успехов, характерных для зоны первых успехов в данной программе.
- укреплять выдержку и силу воли.

В результате развиваются ориентация в пространстве и времени, согласованность и координированность индивидуальных и коллективных действий, точность и ритмичность движений, волевые черты характера, дисциплинированность.

Способы определения результативности

В качестве проверки результативности работы несколько раз в год проводятся аттестационные и квалификационные экзамены, а также соревнования различного уровня. Принять участие в них могут все занимающиеся, желающие проверить уровень своих навыков и достижений за определённый срок времени. По итогам аттестации ученику присваивается определённый уровень мастерства (ЦЗИ).

Календарный учебный график

Начало учебного года – 01 сентября 2021 года

Окончание учебного года – 31 мая 2022 года

Начало учебных занятий: с 15 сентября 2021 года, с 01 по 15 сентября осуществляется комплектование и доукомплектование групп.

Первое полугодие – с 01 сентября 2021 года по 31 декабря 2021 года

Второе полугодие – с 08 января 2022 года по 31 мая 2022 года

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Режим работы МОУДОД «ЦДЮТТ»:

Занятия в Центре детского и юношеского технического творчества в основном проводятся во второй половине дня после окончания занятий в общеобразовательной школе в режиме 7-дневной недели с 15.00 до 18.30; в выходные дни – с 9.00 до 17.30. Продолжительность занятий – 45 минут. После каждого занятия спланирован перерыв 5-15 минут.

Занятия проводятся в одну смену согласно расписанию:

четверг 17.20 – 19.00.

В каникулярные и нерабочие дни центр работает согласно расписанию, утвержденному директором центра.

Учебный план

1-й год обучения

№	Тема занятий	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля/ аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	История, основы философии Китая	2	2	-	тестирование
3	Подвижные игры	3	-	3	
4	Растяжка	10	-	10	
5	Махи ногами	5	-	5	
6	Базовая техника	26	4	22	контрольное занятие
7	Равновесие	5	-	5	
8	Общая физическая подготовка	18	2	16	контрольное занятие
9	Итоговое занятие	2	2	-	аттестация
	Итого часов:	72	11	61	

Учебный план
2-й год обучения

№	Тема занятий	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля/ аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	Изучение основных постулатов УШУ	2	2	-	тестирование
3	Подвижные игры	3	-	3	
4	Растяжка	10	-	10	
5	Махи ногами	5	-	5	
6	Базовая техника	26	4	22	контрольное занятие
7	Акробатика	5	-	5	
8	Общая физическая подготовка	18	2	16	контрольное занятие
9	Итоговое занятие	2	2	-	аттестация
	Итого часов:	72	11	61	

Учебный план
3-й год обучения

№	Тема занятий	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля/ аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	тестирование
2	Растяжка	4	-	4	
3	Махи ногами	3	-	3	
4	Базовая техника	26	-	26	контрольное занятие
5	Равновесие	3	-	3	
6	Акробатика	10	-	10	
7	Прыжковая техника	5	-	5	
8	Общая физическая подготовка	18	2	16	контрольное занятие
9	Итоговое занятие	2	2	-	аттестация
	Итого часов:	72	5	67	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

1. Вводное занятие – 1 ч.

Организационные вопросы. Цель и задачи кружка. Правила поведения. Правила техники безопасности.

2. История, основы философии Китая – 2 ч.

Изучение истории и культуры древнего Китая. Основы философии древнего Китая.

3. Подвижные игры – 3 ч.

Подвижные игры используются в качестве разминки. Включаются в программу занятий для подготовки организма к высокому темпу работы, а также создания благоприятной обстановки на уроке. В качестве игр для воспитанников первого года обучения могут использоваться следующие: «Обезьянки», «Сети», «Салки», а также игры на концентрацию внимания: «Запрещенное движение», «День и ночь» и т.д.

4. Растяжка – 10 ч.

Упражнения на растяжку являются необходимым элементом каждой тренировки. Они готовят мышцы к чрезмерным нагрузкам и снижают риск получения травмы. Выполняются такие упражнения, как продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, складка, «бабочка».

5. Махи ногами – 5 ч.

Махи ногами увеличивают подвижность в тазобедренном суставе, развивают и укрепляют мышцы ног, брюшного пресса, спины. В процессе обучения воспитанники знакомятся со следующими видами упражнений: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах.

6. Базовая техника – 26 ч.

Изучению базовой техники упражнений отводится основное время на тренировке. В процессе первого года обучения происходит отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу). Изучение связок движений.

7. Равновесие – 5 ч.

Умение держать равновесие – одно из важных умений и навыков. Упражнения, рекомендуемые для развития равновесия: ласточка, стойка на одной ноге.

8. Общая физическая подготовка – 18 ч.

В раздел входят упражнения на развитие силы, такие как: отжимания, приседания, пресс, «пистолетик», «складка».

9. Итоговое занятие – 2 ч.

Подведение итогов работы кружка. Награждение самых активных кружковцев. Обсуждение плана работы на летние каникулы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-й год обучения

1. Вводное занятие – 1 ч.

Организационные вопросы. Цель и задачи кружка. Правила поведения. Правила техники безопасности.

2. Изучение основных постулатов УШУ – 2 ч.

Изучение истории возникновения и развития УШУ.

3. Подвижные игры – 3 ч.

Для воспитанников второго года обучения в качестве разминки могут использоваться такие подвижные игры, как «Два мороза», «Горелки», «Чехарда». Игры на развитие внимания: «Класс, смирно!», «Смена номеров», «Шишки, желуди, орехи».

4. Растяжка – 10 ч.

Выполняются такие упражнения, как продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, складка, «бабочка». Для воспитанников второго года обучения может быть введена парная растяжка.

5. Махи ногами – 5 ч.

Для воспитанников второго года обучения особое внимание следует уделить технике выполнения махов (прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах).

6. Базовая техника – 26 ч.

Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу). Изучение связок движений. Отработка первой основной базы упражнений.

7. Акробатика – 5 ч.

Акробатические упражнения прекрасно развивают координацию и ловкость. На втором году обучения воспитанники должны овладеть такими навыками, как группировка, перекаты, кувырок вперёд и назад, мостик.

8. Общая физическая подготовка – 18 ч.

В раздел входят упражнения на развитие силы. Отжимания, приседания, выпрыгивания, пресс, «пистолетик», «лодочка», «складка».

9. Итоговое занятие – 2 ч.

Подведение итогов работы кружка. Награждение самых активных кружковцев. Обсуждение плана работы на летние каникулы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-й год обучения

1. Вводное занятие – 1 ч.

Организационные вопросы. Цель и задачи кружка. Правила поведения. Правила техники безопасности.

2. Растяжка – 4 ч.

Выполняются такие упражнения, как продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, складка, «бабочка», парная растяжка.

3. Махи ногами – 3 ч.

Прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах.

4. Базовая техника – 26 ч.

Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу, джентитуй, лихетуй). Отработка основных баз упражнений.

5. Равновесие – 3 ч.

Упражнения: ласточка, стойка на одной ноге, переднее удержание ноги.

6. Акробатика – 10 ч.

Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд и назад. Мостик. Колесо. Сальто. Свечка.

7. Прыжковая техника – 5 ч.

Основные элементы прыжковой техники. Прыжковые игры.

8. Общая физическая подготовка – 18 ч.

В раздел входят упражнения на развитие силы. Отжимания, приседания, выпрыгивания, пресс, «пистолетик», «лодочка», «складка».

10. Итоговое занятие – 2 ч.

Подведение итогов работы кружка. Награждение самых активных кружковцев. Обсуждение плана работы на летние каникулы.

Методическое обеспечение рабочей программы:

Используемые методические пособия:

1. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006
2. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
5. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
6. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.

Виды дидактических материалов:

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов:

- звуковой (аудиозаписи на CD носителях, флеш картах);
- картинный и картинно-динамический (фотоматериалы);
- смешанный (видеозаписи занятий);
- дидактические пособия (карточки с терминологией УШУ, тесты).

Материально-техническое обеспечение:

- помещение для проведения занятий
- покрытие татами
- макивара
- ракетка
- защитный жилет
- шлем
- щитки для рук и ног
- перчатки
- кимоно

ЛИТЕРАТУРА

7. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006
8. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
11. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
12. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС,1966.
14. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
15. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. -М.: Просвящение, 1967.
16. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Польмя, 1989.
17. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
18. САМБО: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Канаков, М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ**

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по единоборствам допускаются учащиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по единоборствам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении;
 - травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
 - травмы при выполнении упражнений без разминки.
- 1.4. При проведении занятий по единоборствам - должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом руководству. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правил личной гигиены.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму.
- 2.2. Провести разминку.
- 2.3. Надеть необходимые средства защиты.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
- 3.2. Во избежание столкновений с занимающимися, соблюдать безопасное расстояние между парами.
- 3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре (татами) не должно быть посторонних предметов.
- 3.5. Не начинать каких либо действий без команды учителя.
- 3.6. Не покидать место занятий без разрешения учителя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда обучающимся при проведении занятий
по единоборствам (Тхэквондо, ММА, Ушу)

Преподаватель обязан:

1. Выдерживать постепенность подготовки к единоборствам:
 - специальная физическая подготовка (набивка ударных и защитных поверхностей тела, укрепление связок и др.);
 - изучение техники единоборств с партнерами, не оказывающими сопротивления (приемов, способов их применения, переходов с приема на прием, комбинаций приемов);
 - освоение указанных элементов единоборства с партнерами, оказывающими пассивное, а затем, активное сопротивление;
 - освоение тактики единоборства с ограниченным силовым контактом;
 - практика свободного единоборства с ограниченным силовым контактом;
 - учебная практика свободного единоборства с полным силовым контактом по специальным правилам.
2. Лично контролировать соответствие учебно-материальной базы содержанию занятия:
 - состояние рабочей поверхности (укладка татами, отсутствие выступающих предметов на местности и т.п.);
 - состояние макетов средств защиты и нападения (палка, нож, пистолет, автомат, наручники и др.);
 - состояние средств индивидуальной защиты.
3. Обеспечить качественное проведение подготовительной части занятия (инструктаж, общая и специальная части разминки).
4. Обеспечить оптимальное размещение и передвижение обучающихся (зоны безопасности, направление бросков партнеров, дистанция и интервал при фронтальном выполнении заданий группой в движении и др.).
5. Лично руководить всеми схватками в рамках учебной практики:
 - проводить дополнительный инструктаж по технике безопасности;
 - допускать к схватке только лиц прошедших все этапы обучения и сдавших правила техники безопасности и квалификационные требования по тактико-технической подготовке к единоборству;
 - формировать состав участников схватки с учетом уровня подготовленности каждого бойца и его весовой категории;
 - немедленно пресекать любые проявления неконтролируемого поведения (техника, психика);
 - немедленно прекращать бой в опасной для здоровья ситуации (акцентированные удары в голову, скручивание позвоночника, выход на зоны безопасности и др.);организовать немедленное оказание первой помощи при возникновении травмы.
При нарушении указанных требований преподаватели несут ответственность за возникновение травмы.
За подготовку к занятиям учебно-материальной базы ответственность несет начальник кабинета.

Учащийся должен:

1. нести личную ответственность за знание, правильное понимание и выполнение:
 - общих требований техники безопасности, определенных настоящей инструкцией;
 - правил ведения всех схваток рукопашного боя.
2. Категорически запрещается :
 - выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы (акцентированная атака в полностью незащищенную по той или иной причине голову, добивание противника в состоянии нокаута, бросок противника за зоной безопасности, на канаты ринга и т.п.);
 - выполнение действий в режиме “неконтролируемой техники” (неподготовленные, спонтанные действия без учета обстановки боя, контроля траектории атаки, ее цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника и т.п.);
 - выполнение ударов: рукой без боксерских перчаток, открытой перчаткой, головой, в голову локтем или коленом, в голову, в затылок и сверху, в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, в колено и голень спереди, акцентированных ударов по лежащему противнику;
 - выполнение действий в захвате: бросков на голову, с падением на противника всем телом, упоров локтем и коленом, прыжков на лежащего противника, болевых приемов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приемов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, царапанья, кусаная, щипковых приемов.При нарушении указанных требований обучающиеся несут ответственность за возникновение травмы.

Критерии уровня освоения программного материала

Оценочные материалы

Результатом освоения Программ по ушу является перевод обучающегося на программу спортивной подготовки.

Нормативом для перевода на программу спортивной подготовки является владение обучающимися следующими знаниями, умениями и навыками в предметных областях: в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития ушу;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

-основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по ушу-таолу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по ушу-таолу; федеральные стандарты спортивной подготовки по ушу-таолу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки;

режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания;

требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования техники безопасности при занятиях ушу

Контрольно-переводные нормативы физической подготовленности по годам обучения на этапе начальной подготовки.

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы			
	НП-1		НП-2	
	юн	дев	юн	дев
общая физическая подготовка				
Бег на 30 м	6,5	6,7	6,4	6,6
Челночный бег 3 x 10 м	12	12,2	11	12
Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	3	1	4	2
Бег на 250 м	55	55	53	53
Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин	18	16	19	17
Двойной прыжок в длину с места	2,8	2,7	2,9	2,8
Прыжки в длину на одной ноге 10 м	6,2	6,2	6,3	6,3
Шпагат продольный	5	5	6	6
Шпагат поперечный	5	5	6	6
И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные	5	5	6	6
Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см)	5	5	6	6

Контрольно-переводные нормативы физической подготовленности по годам обучения на тренировочном этапе.

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы									
	Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
общая физическая и специальная подготовка										
Бег на 30 м	6,0	6,2	5,9	6,1	5,7	6,0	5,5	5,9	5,3	5,8
Челночный бег 3 x 10 м, мин	9,9	10	9,8	9,9	9,7	9,8	9,6	9,7	9,5	9,6
Бег на 500 м, мин	2,15	2,3	2,14	2,2	2,13	2,15	2,12	2,14	2,12	2,13
Подтягивание на перекладине	2	1	2	1	3	2	4	3	5	4
Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	7	5	8	6	9	7	10	8	11	9
Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24
Двойной прыжок в длину с места, м	3,3	3,25	3,4	3,3	3,5	3,4	3,6	3,5	3,7	3,6
Шпагат продольный, сек	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14
Шпагат поперечный, сек	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14
И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14

Нормативы физической подготовленности по годам обучения для зачисления на этап начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 30 м, (не более 6,5 с)	Бег 30 м, (не более 6,7с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,2 с)
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 1 раз)
Скоростная выносливость	Бег на 250 м (не более 55 с)	Бег на 250 м (не более 55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 18раз)	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 16раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 270 см)
	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,2)	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,4)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)
	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)

Нормативы физической подготовленности по годам обучения для зачисления на тренировочный этап.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м, (не более 6 с)	Бег 30 м, (не более 6,2с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)
Скоростная выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 30с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 7 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 20 раз)	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 20 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 330 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 325 см)
	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,2)	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,4)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 10 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 10 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 10 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 10 с)
	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 10 с)	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 10 с)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы физической подготовленности по годам обучения для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м, (не более 5,1 с)	Бег 30 м, (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)
Скоростная выносливость	Бег на 500 м (не более 1 мин 55с)	Бег на 500 м (не более 2 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 35 раз)	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 33раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 440 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 400 см)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 12 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)
	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 15с)	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 15 с)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	