**Особенности построения методики тренировочного процесса в восточных единоборствах - ушу»**

Спортивная школа, как учреждение дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, самореализации и профессиональному самоопределению учащихся, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей. В соответствии с этим нами была разработана дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта УШУ. Данная программа была рецензирована кандидатом педагогических наук, Мастером спорта СССР, Заслуженным тренером РС (Я) и рекомендована к реализации в Спортивной школе по виду спорта УШУ.

Предпрофессиональная программа по ушу физкультурно- спортивной направленности разработана на основании федеральных государственных требований с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по УШУ и включает следующие разделы:

1. Пояснительная записка, в которой дается характеристика избранного вида спорта, специфика организации обучения, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.
2. Учебный план включает продолжительность и объемы реализации по предметным областям, навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучении.
3. Методическая часть включает в себя содержание и методику работы по предметным областям, этапам подготовки, требования техники безопасности, объемы максимальных тренировочных нагрузок.
4. Система контроля и зачетные требования включают комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, методические указания по организации аттестации обучающихся, требования к результатам освоения Программы.
5. Перечень информационного обеспечения Программы.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, конкретно в УШУ;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по УШУ;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по УШУ;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа отражает модель построения системы многолетней тренировки, которая представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и форм для всех возрастных групп. Данная система основана на целенаправленной двигательной активности. Она характеризуется оптимальным соотношением процессов тренировки, воспитанием физических качеств и формированием двигательных умений, навыков; рост объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгим соблюдением наращивания нагрузок.

*Актуальность* данной программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала даёт возможность тренеру-преподавателю индивидуализировать свой тренировочный процесс. В процессе обучения своих обучающихся тренер может привить те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения физического и психического здоровья обучающихся спортсменов, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Взяв за основу данную программу, каждый тренер-преподаватель может составить для себя примерную систему обучения при работе с обучающимися по годам обучения. Программа призвана не ограничивать творческий подход тренера, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения

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.

Ушу как вид спортивной деятельности способствуют гармоничному развитию ребенка, формированию духовного и физического начал в человеке.

В России спортивное ушу существует в виде двух основных дисциплин – ушу таолу (комплекс формальных упражнений) и ушу саньда (единоборство в системе полного контакта). Данная программа ориентирована на преподавание дисциплины ушу саньда. Ушу саньда– контактное спортивное единоборство. Поединки проходят на неогороженной, приподнятой над землёй площадке лэйтай. Спортсмены ведут поединок в шлеме, жилете, футах, боксёрских перчатках, ракушке и с каппой в зубах. Разрешены удары руками и ногами в голову, корпус и ноги, подсечки, броски и выталкивания противника с площадки.

Ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, координации, чувство равновесия, дает необходимые навыки самообороны.

*Педагогическая целесообразность программы* в том, чтобы помочь каждому отдельно взятому ребёнку раскрыть его физические способности и развить положительные качества, найти возможные пути к достижению спортивных результатов, личных морально-волевых побед, пути к профессиональному самоопределению.

Эта программа обобщила последовательность изучения программного материала, что позволяет мне и любому тренеру, работающему по этой программе, придерживаться в своей деятельности единого стратегического направления в тренировочном процессе. Данная образовательная программа по ушу педагогически целесообразна, так как содержит логичный и систематизированный материал, позволяющий тренерам-преподавателям эффективней конкретизировать цели и задачи по каждому этапу подготовки.

**Цель программы:** развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий УШУ.

**Основными задачами реализации Программы являются**:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в УШУ.

Процесс многолетней спортивной подготовки организован в соответствии с отечественной теорией и методикой физической культуры и согласно ФГТ рассчитан на 7 лет и осуществляется по следующим этапам:

- этап начальной подготовки – до 2 лет; - тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет; тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Компоненты подготовки** | **Группы начальной подготовки** | **Тренировочные группы** |
| ***Спортсмены*** | Новички. Минимальный возраст детей 7-10 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные педиатром | Спортсмены юношеских разрядов в возрасте 12-18 лет, проявившие интерес к занятиям УШУ и выполняющие контрольно-нормативные требования по ОФП с СФП |
| ***Цель подготовки*** | Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранными видами спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям единоборствамиукрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка, развитие гибкости, подвижности в суставах, ловкости и силы и т.д.;- обучение начальным основам техники борьбы, страховке, самостраховке;- ознакомление с правилами соревнований, специальной терминологией;- привитие стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание морально-этических и волевых качеств, в том числе на традициях школы;- соблюдение правил техники безопасности при занятиях и участии в соревнованиях; | Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой УШУповышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности ;- совершенствование техники-накопление соревновательного опыта по ушу;- формирование инструкторско-судейских навыков; |
| ***Основные методы тренировки*** | Игровой, круговой тренировки, | круговой тренировки, соревновательный |
| ***Формы организации тренировочного процесса*** | групповые тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях, тренировочные сборы, участие в соревнованиях и иных мероприятиях, восстановительные мероприятия, промежуточная и итоговая аттестация. | тренировочные занятия с группой (подгруппой;индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;тренировочные сборы;участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;инструкторская и судейская практика;медико-восстановительные мероприятия;промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результатом реализации Программы является*:** | Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта ушу, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта ушу; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий УШУ | формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья |

Тренировочный процесс ведется в соответствии с программой и проводится круглый год. Годовые учебные планы программы рассчитаны на 52 недели.

Начало учебного года 1 сентября, окончание 31 августа. Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, а также в спортивно-образовательных центрах. С той же целью тренер-преподаватель может назначать спортсменам индивидуальные задания для самостоятельной работы.

Экипировка спортсмена, занимающегося ушу это шорты, футболка, перчатки, защитный шлем для головы, защитный жилет для торса, капа, защиты голени и стопы.

Данная программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, подготовки в избранном виде спорта, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия)– организация учащихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма учащихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений , включает в себя общефизическую и специально- физическую подготовку.

Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов УШУ; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся, оттачивание приемов и техники УШУ.

Заключительная часть (10% занятия) – приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя. Применяемые средства: упражнения на расслабление и для успокоения и восстановления дыхания.

Непосредственно на тренировке в течение всего занятия дается обучающимся теоретический материал, который органически связан с физической, технико- тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний

Начиная с 3-го года обучения, преподаю инструкторскую и судейскую практику. Обучающиеся учатся составлять комплексы физических упражнений, самостоятельно проводить тренировку, выступать на соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя, помощника судьи, секретаря, хронометриста.

Для подготовки к спортивным соревнованиям, оттачивания технико- тактического мастерства и обеспечение круглогодичности спортивной подготовки организуются тренировочные сборы, которые являются составной частью тренировочного процесса.

В программе раскрывается содержание воспитательной, психологической работы, которое направлено на воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

План воспитательной работы с обучающимися предусматривает:

-массовые мероприятия учебного характера (к ним относятся итоговые, отчетные, открытые занятия, и т.д.);

-массовые мероприятия воспитательно-развивающего характера (тематические праздники, юбилейные мероприятия и др.);

 -тематические беседы по ПДД, ППБ, ТБ и охране здоровья;

-мероприятия, направленные на профессиональное воспитание (экскурсии, беседы, встречи с интересными людьми и т.д.);

-мероприятия, направленные на социальное воспитание (беседы о здоровье, о взаимоотношениях с другими людьми, толерантности, и т.д.).

С обучающимися и их родителями провожу индивидуальную консультативную работу.

С целью изучения удовлетворенности условиями, качеством предоставляемой услуги- реализация дополнительной образовательной программы провожу анкетирование родителей.

Согласно результатам анкетирования за 2018 год можно утверждать, что в коллективе созданы оптимальные условия для достижений высоких результатов в данном виде спорта.

**Оценка качества образования по Программе** проводится с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и включает в себя промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся по общефизической и специально- физической подготовки.

На основании данной программы мною на каждый этап обучения разрабатывается рабочая предпрофессиональная программа по УШУ. В которой представлено календарно- тематическое планирование, план воспитательной работы, план спортивно- массовых мероприятий, расписание, материально – техническая база, информационное обеспечение.

Вашему вниманию представлена одна из таких программ - программа 4 г.о. – это обучающиеся , которые завершают 6 год обучения 7 – ми летней программы. Сохранность данной группы составляет 75%. с начало обучения

Ежегодно спортсмены выступают на Фестивале УШУ и боевых искусств Якутии и Дальнего Востока. Многократные победители и призеры республиканских соревнований по УШУ. Становились победителями и призерами в международных соревнованиях по Ушу в г. Янтай Китайской народной республики и в Пекине.