



«Утверждаю»

Директор МКУ ФОК «Ботлих»

Чупанов М.О./

22 2021 год.

Программа по Ушу-Саньда

Программу разработал: тренер по НВС Гусенов М.Г.

Сел. Ботлих Ботлихский район Республика Дагестан

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Восточные единоборства, в том числе ушу-саньда - это особая философия, формирующая мировоззрение и отношение человека к себе, другим людям, к обществу и миру. Знания, умения и навыки, приобретаемые обучающимися на основе развития интересов и способностей, оказывают влияние на другие способности. Они обеспечивают развитие детей и подростков, постепенно превращая процесс обучения и воспитания в самообучение и самосовершенствование личности. Ушу-саньда - универсальный вид спорта, включающий в себя работу ног, рук и борьбы, вобравший в себя самое лучшее из школы борьбы, бокса, тхеквандо, каратэ. Формула боя 2 раунда по 2 минуты на помосте, экипировка включает в себя шлем, жилет, перчатки боксёрские, капа, футболка и шорты.

Новизна, актуальность, целесообразность.

Данная программа направлена на гармонизацию отношений в подростковой среде, развитие и укрепление духовной и физической культуры посредством изучения традиций восточных единоборств, в том числе ушу-саньда. Чтобы дети научились управлять своим телом, соблюдать режим дня, уметь постоять за себя и своих близких, знали не только правила соревнований, но правила поведения в общественных местах, научились поддерживать друг друга и команду, могли в дальнейшем использовать знания, умения и навыки, приобретённые во время занятий ушу-саньда.

Образовательная программа «Ушу-саньда» модифицированная (адаптированная). На основе программы были подготовлены победители и призёры республиканских, российских, международных соревнований.

Цель.

Развитие морально-волевых, физических, нравственных качеств у детей посредством изучения традиций восточных единоборств – **ушу-саньда**.

Задачи:

- развитие физических, а также воспитание моральных и волевых качеств;
- укрепление здоровья;
- вооружение общими и специальными знаниями, умениями, навыками;
- привлечение к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие личности, утверждение здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- основы личной гигиены и самоконтроля, режим дня;
- правила соревнований, подготовка к судейской и инструкторской деятельности
- совершенствование ранее изученных технических и тактических действий.

Отличительные особенности данной программы от существующих.

Особенностью программы является то, что главное в ней – социализация личности, её гармоническое развитие, формирование мировоззрения, нравственно-этических норм через изучение истории возникновения и развития восточных единоборств, развития спорта в нашей стране и необходимости здорового образа жизни. Подготовка к службе в рядах Российской Армии.

Возраст детей.

Образовательная программа «Ушу-саньда» ориентирована на работу с детьми в возрасте от 8 лет и старше, не требует специальной подготовки обучающихся. Они должны иметь допуск врача к тренировкам и соревнованиям.

Сроки реализации.

Программа учебного объединения «Ушу-саньда» рассчитана на десять лет обучения и представляет собой завершённый тематический блок знаний (первый, второй – 144 часа в год; третий, четвёртый – 216 часов в год; пятый и последующие – 360 часов в год).

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся по 4 часа в неделю в первый, второй год обучения, по 6 часов в неделю в третий, четвёртый год обучения и по 10 часов в неделю на пятый и последующие года обучения. Форма обучения - показ, рассказ, учебно-тренировочные занятия, товарищеские встречи; просмотры и обсуждения фильмов, видеороликов, боёв; участие на соревнованиях, самостоятельные занятия, показательные выступления, учебно-тренировочные сборы.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

В конце *первого* года обучения обучающийся

будет знать:

- правила поведения в спортивном зале, технику безопасности
- гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание
- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм
- краткий обзор развития ушу
- правила проведения соревнований по ушу

будет уметь: удары локтями, атака-защита-перемещения
удары коленом, атака-защита-перемещения
элементарная борьба, задняя подножка

В конце *второго* года обучения обучающийся

будет знать:

- значение утренних упражнений
- традиционные требования и технику безопасности при занятиях в спортзале
- гигиену, закаливание, режим питания спортсмена
- краткий обзор состояния и развития ушу-саньда в России

будет уметь:

удар рукой «панч», атака-защита-перемещения
удар ногой «ФКУ», атака-защита-перемещения
борьба от ударов руками, ногами, передняя подножка

В конце *третьего* года обучения обучающийся

будет знать:

- врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, самомассаж
- правила соревнований, их организации и проведения
- техника безопасности в быту

будет уметь:

удар рукой «свинг, хук», атака-защита-перемещения
удар ногой «прямой», атака-защита-перемещения
бросок через бедро, броски от «прямого» удара ногой

В конце *четвёртого* года обучения обучающийся

будет знать:

- права и обязанности спортсмена по ушу-саньда

- общую и специальную физическую подготовку бойца

будет уметь:

удар рукой «апперкот», атака-защита-перемещения
удар ногой «боковой», атака-защита-перемещения
борьба (мельница, перевод захватом за корпус и ногу, перевод захватом рук)

В конце *пятого* года обучения обучающийся

будет знать:

- основы техники и тактики в ушу-саньда
- краткие сведения о строении и функциях организма человека
- влияние физических упражнений на организм

будет уметь:

удар рукой «вертушка», атака-защита-перемещения
удар ногой «волчок», атака-защита-перемещения
борьба (подбивом, броски от ударов ногами)

В конце *шестого* года обучения обучающийся

будет знать:

- классификация, систематика, терминология спортивного ушу-саньда
- морально и волевой облик современного спортсмена, психологическая подготовка

будет уметь:

удар ногой «вертушка», атака-защита-перемещения
борьба (вихрь, тиски, блокировки, скрутки)

В конце *седьмого* года обучения обучающийся

будет знать:

- установка перед соревнованиями и разбор проведения соревнований
- основы методики обучения и тренировки бойца
- ОБЖ

будет уметь:

в совершенстве владеть всеми ударами руками, ногами, борьбой
защита – атака от рук, ног, борьбы
комбинации из ударов

В конце *восьмого* года обучения обучающийся

будет знать:

- краткий обзор состояния и развития ушу-саньда в России и Европе
- планирование спортивной тренировки
- оборудование и инвентарь

будет уметь:

в совершенстве владеть всеми ударами руками, ногами, борьбой
защита – атака от рук, ног, борьбы
коронные связки

В конце *девятого* года обучения обучающийся

будет знать:

- установку перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований
- основы техники и тактики ушу-саньда
- общую и специальную подготовку бойца

- врачебный контроль, самоконтроль, первую помощь, массаж

будет уметь:

в совершенстве владеть всеми ударами руками, ногами, борьбой
защита – атака от рук, ног, борьбы
коронные связки, уметь составлять свои связки

В конце *десятого* года обучения обучающийся

будет знать:

- основы методики обучения и тренировки бойца
- моральный и волевой облик современного спортсмена
- психологическую подготовку
- список литературы для теоретической подготовки в инструкторской и тренерской работе

будет уметь:

в совершенстве владеть всеми техническими действиями индивидуально и в парах

Педагогические принципы.

Обучение и тренировка строятся на основе дидактических принципов педагогики:

1. Принцип *сознательности* – учащиеся должны понимать цели и задачи физического воспитания, занятий ушу-саньда.
2. Принцип *активности* – настойчиво, решительно выполнять тактические и технические действия.
3. Принцип *систематичности* – плановое и регулярное проведение занятий, постепенное и последовательное изучение техники и тактики.
4. Принцип *наглядности* – ясное представление об изучаемом техническом и тактическом действии.
5. Принцип *доступности* – своевременное изучение программного материала, в соответствии с возрастом, весом, разрядом, степенью подготовки физической и технической.
6. Принцип *прочности* – активное участие занимающихся на занятиях, систематическое посещение занятий, многократное повторение ранее изученных действий в разных условиях (тренировка, соревнования, товарищеские встречи)

Формы аттестации обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год (**апрель**) в виде переводных мероприятий по каждому году обучения отдельно (см. программу пункт №6).

Итоговая аттестация обучающемуся засчитывается автоматически за призовое место на соревнованиях, за участие на показательных выступлениях, судействе на соревнованиях.

Система зачёта и практической работы с выполнением нормативов направлена на фиксирование результатов и отражена в трёх уровнях освоения образовательной программы:

I уровень – высокий (оптимальный) – выполнены все 5 пунктов переводных мероприятий по каждому году обучения.

II уровень – средний (достаточный) – выполнены 3-4 пункта переводных мероприятий по каждому году обучения.

III уровень – низкий (минимальный) – выполнен 1-2 пункта переводных мероприятий по каждому году обучения.

Содержание программы. Краткое описание тем.

В образовательную программу входят 3 этапа:

1 этап – предварительно-базовый для юных спортсменов. Развитие гибкости, эластичности, подвижности в суставах, координации в движениях, ловкости, скорости, выносливости с умеренной нагрузкой, основ техники, дисциплины и систематичности занятий.

2 этап – начальной спортивной специализации. Закончить работу над подвижностью и гибкостью суставов, продолжить развитие специальных качеств (силы, быстроты, выносливости, скоростно-силовые), самостоятельности на занятиях, завершить изучение технических элементов. Углубленный медицинский контроль.

3 этап – углубленной специализации. Совершенствование всех изученных технических, тактических элементов, развитие скоростно-силовых, взрывных, силовых качеств, специальной выносливости (специальная физическая подготовка). Коронные технические действия, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия.

Дополнительная общеразвивающая программа

1 этап – Предварительно-базовый этап подготовки юных спортсменов

Группа начальной подготовки

1 год обучения (ГНП-1)

1. Теория

- правила поведения в спортивном зале, техника безопасности
- гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание
- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм
- краткий обзор развития ушу
- правила проведения соревнований по ушу

2. Развитие подвижности и гибкости в суставах

1. Общеразвивающие упражнения – суставная гимнастика
2. Гимнастика на растяжение и гибкость (шпагат, канат, мост, складка)
3. Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырки, стойка на голове, забегания в упоре на голове и руках, стойка на лопатках)

3. Силовая или атлетическая подготовка

1. бег на короткие и средние дистанции
2. комплекс упражнений атлетической гимнастики с преодолением собственных усилий (по одному подходу до упора)
3. подвижные игры:
 - а) для гимнастики
 - б) для спортивной борьбы
 - в) для бокса
4. спортивные игры:
 - а) футбол
 - б) регби на коленях

4. Технические умения и навыки

1. Боевая стойка
2. Перемещения
3. Выполнение ударов локтями
4. Выполнение ударов коленом
5. Техника защит от атаки противника руками, ногами

6. Техника бросков: страховка, самостраховка, выведения из равновесия (элементарная борьба), задняя подножка

5. Специальная подготовка

1. на быстроту (скорость)
2. на точность
3. на чувство дистанции
4. на силу

6. Переводные мероприятия

1. зачёты по ОФП и СФП
2. участие в соревнованиях для новичков
3. участие в показательных выступлениях
4. выполнение программы 1-го года обучения
5. нет пропусков занятий (без уважительной причины)

Учебно-тематический план

1 год обучения

2 занятия в неделю по 2 часа

Всего 144 часа

Число занятий	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1-2	Техника Безопасности (ТБ) - №1 Изучение суставной разминки	4	2	2
3-4	Изучение суставной разминки	4	2	2
5-6	Изучение суставной разминки Упражнения на гибкость	4	2	2
7-8	Упражнения на гибкость, ОФП	4	1	3
9-10	Изучение боевой стойки (БС), ОФП	4	2	2
11-12	Изучение перемещений (скользящий шаг, скачком, степ), ОФП	4	2	2
13-14	Изучение перемещений (переступанием по кругу, сайд-степ), ОФП	4	2	2
15-16	Изучение перемещений (срётный шаг, выпад, уход назад в сторону), ОФП	4	2	2
17-18	Акробатика (группировка, перекаты, кувырки, стойка на лопатках)	4	2	2
19-20	Акробатика (стойка на голове, забегания в упоре на голове и руках)	4	2	2
21-22	Акробатика, страховка, специальные упражнения для борьбы	4	2	2
23-24	Страховка, элементарная борьба (в партере)	4	2	2
25-26	Элементарная борьба (на коленях)	4	2	2
27-28	Элементарная борьба (БС)	4	2	2
29-30	Изучение задняя подножка	4	2	2
31-32-33-34	Изучение ударов локтями	8	4	4
35-36-37-38	Изучение защиты от ударов локтями	8	4	4
39-40-41-42	Изучение ударов коленом	8	4	4
43-44-45-46	Изучение защиты от ударов коленом	8	4	4
47-48	Перемещения с ударами локтями	4	2	2
49-50	Перемещения с ударами коленом	4	2	2
51-52	СФП (лапы, мешки)	4	1	3
53-54	Борьба (зацепы, коряжки, скрутки, задняя подножка)	4	1	3
55-56	Эстафета, упражнения на гибкость у шведских стенок	4	2	2
57-58	Повтор техники (1 г.о.)	4	1	3
59-60-61-62	Сдача контрольных (переводных) нормативов.	8	2	6
63-64	Соревнования, товарищеские встречи	4	1	3

	по упрощённым правилам			
65-66	Спортивные игры	4	1	3
67-68	Просмотр боёв, фильмов, подведение итогов года	4	4	-

8 часов набор в группу

**Дополнительная общеразвивающая программа
2 год обучения (ГПП-2)**

1. Теория

- значение утренних упражнений
- традиционные требования и техника безопасности при занятиях в спортзале
- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена
- краткий обзор состояния и развития ушу-саньда в России

2. Развитие подвижности и гибкости в суставах

1. Общеразвивающие упражнения (суставная гимнастика) на координацию:
2. Гимнастика на растяжение и гибкость (шпагаты, канат, мост, складка)
 - а) сидя
 - б) лежа
 - в) стоя – индивидуальные и групповые
 - г) в парах
3. Акробатика: стойка на руках, перевороты в сторону на двух, одной руке, кувырки с разбега, рандат

3. Развитие силы, выносливости - атлетическая подготовка

1. бег на короткие и средние дистанции
2. комплекс атлетической гимнастики с преодолением собственных усилий
3. гантельная гимнастика – начало комплекса атлетической гимнастики с отягощением
4. подвижные игры: а) для гимнастики
б) для спортивной борьбы
в) для бокса
5. спортивные игры: а) регби
б) футбол

4. Технические умения и навыки

1. Боевая стойка и перемещения в сторону под углом 90° от линии атаки
2. Выполнение прямых ударов руками в верхний и средний уровень с помощью специально составленных связок и комбинаций
3. Техника выполнения флангово-круговых атак ногами в нижний, средний и верхний уровень
4. Техника защиты от удара руками и ногами
5. Комбинации и связки
6. Техника бросков: а) страховка, зацепы, скрутки, коряжки
б) бросок через бедро
в) броски от ударов руками, ногами, передняя подножка
7. Подводящие упражнения для силы и техники ног: «раскладки», «4 стороны света», «двойки»

5. Специальная подготовка

1. на скоростную выносливость
2. на точность
3. на силу (на снарядах)
4. на чувство дистанции
5. бой с тенью

6. Переводные мероприятия

1. зачёты по ОФП и СФП
2. участие в соревнованиях
3. участие в показательных выступлениях
4. выполнение 3 юношеского разряда (выполнение программы 2-го года обучения)
5. нет пропусков занятий (без уважительной причины)

Учебно-тематический план

2 год обучения

2 занятия в неделю по 2 часа

Всего 144 часа

Число занятий	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1-2	Техника Безопасности (ТБ) - № 1 Суставная разминка, ОФП	4	2	2
3-4	Упражнения на гибкость, ОФП	4	2	2
5-6	Упражнения на гибкость, ОФП	4	2	2
7-8	СФП	4	2	2
9-10	Повтор 1 г.о. (БС, перемещения, удары локтями-коленями, защита)	4	2	2
11-12	Повтор 1 г.о. (акробатика, страховка)	4	2	2
13-14	Повтор 1 г.о. (элементарная борьба в партере, БС)	4	2	2
15-16	Повтор 1 г.о. (борьба – задняя подножка)	4	2	2
17-18	Изучение удара рукой «панч»	4	2	2
19-20	Изучение защиты от удара рукой «панч»	4	2	2
21-22	Изучение бросков от удара рукой «панч» (задняя подножка, передняя подножка)	4	2	2
23-24	Отработка удара рукой «панч»	4	2	2
25-26	Изучение удара ногой ФКУ 3 уровня	4	2	2
27-28	Отработка удара ногой ФКУ 3 уровня (раскладки, звёздочки, 4 стороны света)	4	2	2
29-30	Защита от удара ногой ФКУ - верхний, средний уровень; захваты и броски от ног (задняя подножка, перевод)	4	2	2
31-32	Защита от удара ногой «лоу», захваты и броски от ног (задняя подножка, перевод, захват с ударом)	4	2	2
33-34	Комбинации «тройки» руки-ноги (на месте, на снарядах)	4	2	2
35-36	Комбинации «тройки» - перемещения, защита от «троек»	4	2	2
37-38	Борьба от комбинаций «троек»	4	2	2
39-40	Элементарные условные бои	4	2	2
41-42	СФП (лапы, мешки, резинки)	4	2	2
43-44	Изучение «пятнашки»	4	2	2
45-46	Изучение «захваты за шею»	4	2	2
47-48	Изучение «дистанции»	4	2	2
49-50	Изучение перемещений в парах, «пунш-пунш»	4	2	2
51-52	Борьба	4	2	2
53-54	Условные бои	4	2	2
55-56	Изучение финты	4	2	2
57-58	Отработка атаки-защиты от	4	2	2

	комбинаций «троек»			
59-60	Отработка комбинаций «троек» на снарядах	4	2	2
61-62	Спарринги, товарищеские встречи	4	1	3
63-64-65-66	Сдача контрольных (переводных) нормативов	8	2	6
67-68	Соревнования, товарищеские встречи	4	1	3
69-70	Спортивные игры	4	1	3
71-72	Просмотр боёв, фильмов, подведение итогов года	4	4	-

Дополнительная общеразвивающая программа 3 год обучения (ГНП-3)

1. Теория

- врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, самомассаж
- правила соревнований, их организации и проведения
- техника безопасности в быту

2. Развитие подвижности и гибкости в суставах (ОФП)

1. Общеразвивающие упражнения – суставная гимнастика
2. Гимнастика на растяжение и гибкость комплекса подготовительных упражнений
3. Акробатика: рандат, стойка на руках, колесо на двух, одной руке, кувырки с разбега через препятствие

3. Развитие силовой выносливости, атлетическая подготовка (ОФП)

1. бег на короткие и средние дистанции
2. комплекс упражнений атлетической гимнастики с преодолением собственных усилий (по три подхода до упора)
3. продолжение изучения комплекса атлетической гимнастики с отягощением (гантельная гимнастика, штанга, прыжки со скакалкой, метание и бросание набивных мячей)
4. спортивные и подвижные игры

4. Технические и тактические умения и навыки (ТТМ)

1. Боевая стойка, техника перемещения по диагонали
2. Техника исполнения короткого бокового удара рукой «хук» в верхний и средний уровень с места, в движении на средней и ближней дистанции
Техника рук в перемещении – длинный круговой «свинг» удар в верхний уровень
3. Техника ног в перемещении – «прямой» удар ногой в средний и верхний уровень
4. Техника защиты от ударов руками и ногами
5. Техника контратак на базе ранее изученных атак
6. Техника бросков
 - а) «бросок через бедро»
 - б) захваты и броски от «прямого» удара ногой
7. Комбинации и связки
8. Подводящие упражнения для силы и техники ног: «звёздочки», «линия»

5. Специальная подготовка (СФП)

1. на выносливость
2. на точность и резкость, чувство дистанции
3. на силу удара (на снарядах)
4. бой с тенью с отягощением
5. подводящие упражнения для атакующего и атакуемого

6. Переводные мероприятия

1. участие в товарищеских и официальных соревнованиях
2. провести не менее 6 боев в официальных и товарищеских встречах
3. зачёты по ОФП, СФП
4. выполнение 2 юношеского разряда (выполнение программы 3-го года обучения)
5. нет пропусков занятий (без уважительной причины)

Учебно-тематический план

3 год обучения

3 занятия в неделю по 2 часа

Всего 216 часов

Число занятий	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1-2-3	Техника Безопасности (ТБ) - №1 Повтор разминки, ОФП	6	3	3
4-5-6	Разминка суставная, упражнения на гибкость, ОФП	6	3	3
7-8-9	Повтор техники 1 г.о., ОФП	6	3	3
10-11-12	Повтор техники 2 г.о., ОФП	6	3	3
13-14-15	Акробатика (стойка на руках), СФП	6	3	3
16-17-18	Акробатика (колесо на одной руке), СФП	6	3	3
19-20-21	Акробатика (кувырки с разбега), СФП	6	3	3
22-23-24	Акробатика (рандат), страховка, СФП	6	3	3
25-26-27	Изучение удара рукой «свинг, хук»	6	3	3
28-29-30	Изучение защиты от удара рукой «свинг, хук»	6	3	3
31-32-33	Изучение бросков от удара рукой «свинг, хук» (бросок через бедро)	6	3	3
34-35-36	Отработка ударов руками «свинг, хук»	6	2	4
37-38-39	Изучение удара ногой «прямой»	6	3	3
40-41-42	Изучение защиты от удара ногой «прямой»	6	3	3
43-44-45	Захваты ног, броски от «прямого» удара ногой	6	3	3
46-47-48	Отработка ударов ногой «прямой»	6	2	4
49-50-51	«Тройки» комбинации (на месте, с перемещениями)	6	2	4
52-52-54	«Тройки» комбинации (в парах на атаку-защиту)	6	3	3
55-56-57	«Тройки» комбинации (на снарядах)	6	2	4
58-59-60	Борьба от рук	6	3	3
61-62-63	Борьба от ног	6	3	3
64-65-66	Борьба от «троек» комбинаций	6	3	3
67-68-69	Элементарные условные бои	6	2	4
70-71-72	Товарищеские встречи, спарринги	6	1	5
73-74-75	Изучение разминки в виде техники	6	3	3
76-77-78	Разминка в виде техники, захваты за шею с бросками	6	3	3
79-80-81	Разминка в виде техники, дистанция на лапах от рук, ног	6	3	3
82-83-84	Разминка в виде техники, «пунш-пунш» с ударами	6	3	3
85-86-87	Условные бои	6	2	4
88-89-90	СФП (кросс-фит)	6	2	4
91-92-93	«Финты»	6	3	3
94-95-96	ТТМ (отработка «троек» комбинаций	6	3	3

	через «финт»)			
97-98-99	Сдача контрольных (переводных) нормативов	6	1	5
100-101-102	Соревнования, товарищеские встречи	6	1	5
103-104-105	Спортивные игры, ОФП, кросс	6	1	5
106-107-108	Просмотр боёв, фильмов, подведение итогов года	6	6	-

Дополнительная общеразвивающая программа
2 этап – Начальная спортивная специализация
Учебно-тренировочные группы
1 год (4) обучения (УТГ-1)

1. Теория

- права и обязанности спортсмена по ушу-саньда
- общая и специальная физическая подготовка бойца
- гимн России

2. Развитие подвижности и гибкости (ОФП)

1. Общеразвивающие упражнения – суставная гимнастика – на координацию
2. Гимнастика: комплексы упражнений на растяжение и гибкость для совершенствующихся
3. Акробатика: перевороты вперёд, назад, сальто вперёд, боком

3. Развитие силовой выносливости, атлетическая подготовка (ОФП)

1. бег на короткие дистанции – 100м
2. бег на длинные дистанции – 2000м
3. комплекс упражнений атлетической гимнастики с преодолением собственных усилий (по три подхода до упора)
4. комплекс упражнений атлетической гимнастики с отягощением 40% от веса по три подхода от 10 до 25 повторений
5. спортивные и подвижные игры

4. Техничко-тактические умения и навыки (ТТМ)

1. Сложные перемещения, состоящие из нескольких движений – зигзаги
2. Техника исполнения короткого удара снизу-вверх «апперкот» в средний и верхний уровень на ближней и средней дистанции
3. «Боковой» удар ногой в верхний и средний уровень
5. Техника бросков:
 - а) «мельница», «перевод захватом за корпус и ногу»
 - б) «перевод захватом рук»
6. Техника защиты и контратаки на базе ранее изученного
7. Комбинации и связки

5. Специальная подготовка (СФП)

1. специальные упражнения для атакующего и атакуемого
2. упражнения на специальную выносливость
3. бой с тенью с отягощением
4. упражнения на боксерской груше, мешке, лапах

6. Переводные мероприятия

1. зачёты по ОФП и СФП
2. участие в товарищеских и официальных соревнованиях на уровне города (района)
3. провести не менее 8 боев в официальных и товарищеских встречах
4. выполнение 1 юношеского разряда (выполнение программы 4-го года обучения)
5. нет пропусков занятий (без уважительной причины)

Учебно-тематический план

4 год обучения

3 занятия в неделю по 2 часа

Всего 216 часов

Число занятий	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1-2-3	Техника Безопасности (ТБ) - №1 Суставная разминка	6	3	3
4-5-6	Разминка суставная, упражнения на гибкость, ОФП	6	3	3
7-8-9	Повтор акробатики, страховка, ОФП	6	3	3
10-11-12	Повтор техники, ОФП	6	3	3
13-14-15	Повтор техники, ОФП	6	3	3
16-17-18	Повтор техники, ОФП	6	3	3
19-20-21	СФП	6	3	3
22-23-24	СФП	6	3	3
25-26-27	СФП	6	3	3
28-29-30	Изучение удара рукой «апперкот»	6	3	3
31-32-33	Изучение защиты от удара рукой «апперкот»	6	3	3
34-35-36	Отработка ударов руками «апперкот»	6	2	4
37-38-39	Изучение бросков (мельница, перевод захватом рук и шеи, перевод захватом за корпус и ногу)	6	3	3
40-41-42	Изучение удара ногой «боковой»	6	3	3
43-44-45	Изучение защиты от удара ногой «боковой»	6	3	3
46-47-48	Захваты ног, броски от «бокового» удара ногой	6	3	3
49-50-51	Отработка ударов ногой «боковой»	6	2	4
52-52-54	«Тройки» комбинации (на месте, с перемещениями)	6	3	3
55-56-57	«Тройки» комбинации (в парах на атаку-защиту)	6	3	3
58-59-60	«Тройки» комбинации (на снарядах)	6	3	3
61-62-63	Борьба от рук	6	3	3
64-65-66	Борьба от ног	6	3	3
67-68-69	Борьба от «троек» комбинаций	6	3	3
70-71-72	Условные бои	6	1	5
73-74-75	Изучение ударов на отходах (самостоятельно, в парах)	6	3	3
76-77-78	Захваты за шею с ударами + броски	6	3	3
79-80-81	Пятнашки в движении, «пунш-пунш»	6	3	3
82-83-84	Защита на месте, в движении; дистанция в движении	6	3	3
85-86-87	ТТМ (финты)	6	3	3
88-89-90	ТТМ (встречно-ответные удары)	6	3	3
91-92-93	Условные бои, спарринги	6	1	5
94-95-96	СФП (снаряды)	6	1	5

97-98-99	Сдача контрольных (переводных) нормативов	6	1	5
100-101-102	Соревнования, товарищеские встречи	6	1	5
103-104-105	Спортивные игры, ОФП, кросс	6	1	5
106-107-108	Просмотр боёв, фильмов, подведение итогов года	6	6	-

**Дополнительная общеразвивающая программа
2 год (5) обучения (УТГ-2)**

1. Теория

- основы техники и тактики в ушу-саньда
- краткие сведения о строении и функциях организма человека
- влияние физических упражнений на организм

2. Развитие подвижности и гибкости (ОФП)

1. Комплекс подготовительных упражнений, подобранных из ранее изученной техники для ног и рук
2. Гимнастика: комплексы упражнений на растяжение ног и гибкость позвоночника для совершенствующихся, удержание правой и левой ноги поочередно в сторону, вперед, назад (балансировка)
3. Акробатика: сальто (назад)

3. Развитие силовой выносливости, взрывных качеств и атлетическая подготовка (ОФП)

1. бег на 100м и 2000м
2. комплекс силовых упражнений с преодолением собственных усилий (по три подхода до упора)
3. комплекс упражнений атлетической гимнастики с отягощением 40% от веса по три подхода от 10 до 25 повторений
4. метание теннисного мяча
5. спортивные игры

4. Техничко-тактические умения и навыки (ТТМ)

1. Совершенствование в перемещениях
2. «Вертушка» удар рукой с разворота
3. «Волчок» удар ногой с разворота в средний уровень
4. Техника бросков:
 - а) «бросок подбивом»
 - б) броски от ударов ногами
5. Техника защиты и контратаки

5. Специальная подготовка (СФП)

1. специальные упражнения для атакующего и атакуемого
2. упражнения на специальную скоростную выносливость (количество ударов за 3 раунда по 3 мин.)
3. бой с тенью с отягощением
4. упражнения на боксерской груше, мешке, лапах
5. условные бои

6. Переводные мероприятия

1. зачёты по ОФП и СФП
2. участие в товарищеских матчах и встречах
3. участие в официальных соревнованиях на уровне города (района), республики
4. выполнение норматива 3 взрослого разряда (выполнение программы 5-го года обучения)
5. провести не менее 10 боев в официальных и товарищеских встречах

Учебно-тематический план

5 год обучения

5 занятий в неделю по 2 часа

Всего 360 учебных часов

Число занятий	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1-2-3-4-5	Техника Безопасности (ТБ) - №1 Суставная разминка, упражнения на гибкость, ОФП	10	2	8
6-7-8-9-10	ОФП, упражнения на гибкость	10	2	8
11-12-13-14-15	ОФП, повтор техники	10	2	8
16-17-18-19-20	ОФП, повтор техники	10	2	8
21-22-23-24-25	СФП, повтор техники	10	2	8
26-27-28-29-30	СФП, повтор техники	10	2	8
31-32-33-34-35	СФП, повтор техники	10	2	8
36-37-38-39-40	СФП, повтор техники	10	2	8
41-42-43-44-45	Изучение удара рукой «вертушка»	10	5	5
46-47-48-49-50	Защита, броски от удара рукой «вертушка»	10	5	5
51-52-53-54-55	Отработка удара рукой «вертушка»	10	2	8
56-57-58-59-60	Изучение удара ногой «волчок»	10	5	5
61-62-63-64-65	Защита, захваты, броски от удара ногой «волчок»	10	5	5
66-67-68-69-70	Отработка удара ногой «волчок»	10	2	8
71-72-73-74-75	Изучение броска «подбивом», борьба в партере	10	5	5
76-77-78-79-80	Борьба от рук	10	2	8
81-82-83-84-85	Борьба от ног	10	2	8
86-87-88-89-90	Борьба от «троек» комбинаций	10	2	8
91-92-93-94-95	Условные бои	10	2	8
96-97-98-99-100	СФП (снаряды)	10	2	8
101-102-103-104-	БТ - 1	10	2	8

105				
106-107- 108-109- 110	БТ - 2	10	2	8
111-112- 113-114- 115	БТ - 3	10	2	8
116-117- 118-119- 120	Условные бои, спарринги	10	2	8
121-122- 123-124- 125	СФП (кросс-фит)	10	2	8
126-127- 128-129- 130	ТТМ (отработка комбинаций на скорость атака-защита-бросок)	10	2	8
131-132- 133-134- 135	Условные бои, спарринги	10	2	8
136-137- 138-139- 140	СФП	10	2	8
141-142- 143-144- 145	ТТМ (отработка встречно-ответных ударов на лапах)	10	2	8
146-147- 148-149- 150	СФП	10	2	8
151-152- 153-154- 155	ТТМ (отработка коронных связок)	10	2	8
156-157- 158-159- 160	Сдача контрольных (переводных) нормативов	10	2	8
161-162- 163-164- 165	Спортивные игры, ОФП, бассейн	10	2	8
166-167- 168-169- 170	Спортивные игры, ОФП, бассейн	10	2	8
171-172- 173-174- 175	СФП, бассейн	10	2	8
176-177- 178-179- 180	Просмотр боёв, фильмов, СФП, подведение итогов года	10	2	8

**Дополнительная общеразвивающая программа
3 год (6) обучения (УТГ-3)**

1. Теория

- Классификация, систематика, терминология спортивного ушу-саньда
- Морально и волевой облик современного спортсмена, психологическая подготовка

2. Развитие подвижности и гибкости в суставах (ОФП)

1. Совершенствование ранее изученной техники ног и рук в виде разминки
2. Гимнастика: совершенствование
3. Акробатика – комбинация: рандат – сальто назад

3. Развитие силовой выносливости, взрывных качеств, атлетическая подготовка (ОФП)

1. Бег на 100 и 3000 м. (кросс)
2. Совершенствование качеств в комплексах атлетической гимнастики с преодолением собственных усилий и с отягощением (вес до 50 % по 3 подхода от 10 до 25 повторений)
3. Метание: гранаты юноши 700 гр.
девушки 500гр.
4. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби

4. Техничко – тактические навыки и умения (ТТМ)

1. «Вертушка» удар с разворотом ног
2. Техника бросков: тиски, вихрь, блокировки, скрутки
3. Работа в парах - комбинации

5. Специальная подготовка (СФП)

1. упражнения на специальную скоростную выносливость (количество ударов за 3 раунда по 3 мин.)
2. упражнения на развитие силы и мощи удара:
 - а) бой с тенью с отягощением
 - б) на боксерской груше, мешке, лапах
3. условные бои, спарринги

6. Переводные мероприятия

1. по ОФП и СФП
2. участие в различных соревнованиях видов единоборств, включая на уровне республики и Поволжья
3. провести не менее 12 боев в официальных и товарищеских встречах
4. выполнение норматива 2 взрослого разряда (выполнение программы 6-го года обучения)
5. судейская практика на соревнованиях для новичков

Учебно-тематический план
6 год обучения
5 занятий в неделю по 2 часа
Всего 360 учебных часов

Число занятий	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1-2-3-4-5	Техника Безопасности (ТБ) - №1 Суставная разминка, упражнения на гибкость, ОФП	10	2	8
6-7-8-9-10	ОФП, упражнения на гибкость	10	2	8
11-12-13-14-15	ОФП, повтор техники	10	2	8
16-17-18-19-20	ОФП, повтор техники	10	2	8
21-22-23-24-25	СФП, повтор техники	10	2	8
26-27-28-29-30	СФП, повтор техники	10	2	8
31-32-33-34-35	СФП, повтор техники	10	2	8
36-37-38-39-40	СФП, повтор техники	10	2	8
41-42-43-44-45	Изучение удара ногой «вертушка»	10	5	5
46-47-48-49-50	Защита, захваты, броски от удара ногой «вертушка»	10	5	5
51-52-53-54-55	Отработка удара ногой «вертушка»	10	2	8
56-57-58-59-60	Изучение и отработка броска «тиски», борьба в партере	10	5	5
61-62-63-64-65	Изучение и отработка броска «вихрь», борьба через финт	10	5	5
66-67-68-69-70	Изучение и отработка броска «блокировки, скрутки », работа в клинче	10	5	5
71-72-73-74-75	Борьба от рук	10	2	8
76-77-78-79-80	Борьба от ног	10	2	8
81-82-83-84-85	Борьба от «троек» комбинаций	10	2	8
86-87-88-89-90	Условные бои	10	2	8
91-92-93-94-95	СФП (снаряды)	10	2	8
96-97-98-99-100	БТ - 1	10	2	8
101-102-103-104-	БТ - 2	10	2	8

105				
106-107- 108-109- 110	БТ - 3	10	2	8
111-112- 113-114- 115	Условные бои, спарринги	10	2	8
116-117- 118-119- 120	СФП (снаряды, кросс-фит)	10	2	8
121-122- 123-124- 125	ТТМ (отработка связок и комбинаций через финт)	10	2	8
126-127- 128-129- 130	ТТМ (отработка встречно-ответных комбинаций в парах)	10	2	8
131-132- 133-134- 135	ТТМ отработка коронных связок, упражнения на взрыв	10	2	8
136-137- 138-139- 140	Условные бои, спарринги	10	2	8
141-142- 143-144- 145	СФП (снаряды)	10	2	8
146-147- 148-149- 150	Условные бои, спарринги	10	2	8
151-152- 153-154- 155	СФП	10	2	8
156-157- 158-159- 160	Сдача контрольных (переводных) нормативов	10	2	8
161-162- 163-164- 165	Спортивные игры, ОФП, бассейн	10	2	8
166-167- 168-169- 170	Спортивные игры, ОФП, бассейн	10	2	8
171-172- 173-174- 175	СФП, бассейн	10	2	8
176-177- 178-179- 180	Просмотр боёв, фильмов, СФП, подведение итогов года	10	2	8

Дополнительная общеразвивающая программа
4 год (7) обучения (УТГ-4)

1. Теория

- установка перед соревнованиями и разбор проведения соревнований
- основы методики обучения и тренировки бойца
- ОБЖ

2. Развитие подвижности и гибкости в суставах

1. Выполнение технических действий ногами, руками, туловищем в виде разминки суставов
2. Гимнастика и акробатика: совершенствование комбинаций из ранее изученных элементов

3. Развитие силовой выносливости, взрывных качеств - атлетическая подготовка

1. Бег на 100 и 3000 м. (бег по пересеченной местности)
2. Совершенствование качеств в комплексах атлетической гимнастики с преодолением собственных усилий и с отягощением
3. Метание: гранаты и диска
4. Толкание ядра: юноши – 5кг
девушки – 4кг
5. Спортивные игры

4. Техничко–тактические навыки и умения (ТТМ)

1. Совершенствование ранее изученной техники атаки, контратаки и защиты
2. Совершенствование работы в парах связками и комбинациями

5. Специальная подготовка (СФП)

1. упражнения на специальную скоростную выносливость (количество связок за 3 раунда по 3 мин.)
2. упражнения на развитие силы и точности удара:
 - а) на боксерской груше, мешке, лапах
 - б) бой с тенью с отягощением
3. условные и вольные бои, спарринги

6. Переводные мероприятия

1. зачёты ОФП и СФП (выполнение программы 7-го года обучения)
2. участие в различных товарищеских и официальных встречах, соревнованиях разных видов единоборств
3. участие на соревнованиях российского уровня
4. провести не менее 14 боев в официальных и товарищеских встречах
5. выполнение 1 взрослого разряда

Дополнительная общеразвивающая программа
3 этап – Углубленная спортивная специализация
Группы спортивного совершенствования
год (8) обучения (ГСС-1)

1

1. Теория

- краткий обзор состояния и развития ушу-саньда в России и Европе
- планирование спортивной тренировки
- оборудование и инвентарь

2. Совершенствование подвижности и гибкости в суставах

1. Выполнение технических действий в виде разминки и разогрева суставов и мышц
2. Совершенствование элементов гимнастики и акробатики из ранее составленных и изученных комбинаций

3. Совершенствование силовой выносливости, взрывных качеств - атлетическая подготовка.

1. барьерный бег на 100м и кросс 6000 м
2. совершенствование качеств в ранее изученных комплексах атлетической гимнастики
3. метание гранаты и диска, толкание ядра

4. Техничко–тактическое мастерство (ТТМ)

1. совершенствование ранее изученных и коронных связок, комбинаций, техники атаки и контратаки
2. совершенствование захватов рук, ног и контрприёмов
3. условные и вольные бои, спарринги

5. Специальная подготовка (СФП)

1. упражнения на специальную скоростную выносливость (количество ударов или бросков за 3 раунда по 3 мин.)
2. упражнения на силу и точность атаки:
 - а) на боксерской груше, мешке, лапах
 - б) бой с тенью с отягощением
3. подводящие упражнения для атакующего и атакуемого

6. Переводные мероприятия

1. участие на соревнованиях различного уровня, в том числе международного и разных видов единоборств (выполнение программы 8-го года обучения)
2. участие в учебно-тренировочных сборах
3. провести не менее 18 боев в официальных и товарищеских встречах
4. выполнение КМС (кандидат в мастера спорта)
5. судейская практика

1. Теория

- установка перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований
- основы техники и тактики ушу-саньда
- общая и специальная подготовка бойца
- врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, массаж

2. Совершенствование подвижности и гибкости в суставах (ОФП)

1. Выполнение технических действий в виде разминки из ранее изученных комплексов и подводящих упражнений
2. Совершенствование элементов гимнастики и акробатики из ранее изученных комбинаций

3. Совершенствование силовой выносливости, взрывных качеств - атлетическая подготовка

1. бег на короткие дистанции (100м, барьерный бег), длинные дистанции 6000 м
4. выполнение комплексов атлетической гимнастики (3 подхода до упора). Вес до 70%
5. преодоление полосы препятствий
6. метание гранаты и диска, толкание ядра
7. спортивные и подвижные игры

4. Техничко–тактическое мастерство (ТТМ)

1. специализация и совершенствование отдельных элементов изученной техники («коронки»)
2. составление собственных связок и комбинаций
3. условные бои

5. Специальная подготовка (СФП)

1. упражнения на специальную скоростную выносливость (выполнение коронных технических действий на количество за 3 раунда по 3 мин.)
2. упражнения на силу и точность «коронной» техники:
 - а) на боксерской груше, мешке, лапах
 - б) бой с тенью с отягощением (гантели, резинки, эспандеры)

6. Переводные мероприятия

1. участие на соревнованиях различного уровня, в том числе международных и разных видов единоборств (выполнение программы 9-го года обучения)
2. провести не менее 20 боев в официальных и товарищеских встречах
3. участие в учебно-тренировочных сборах
4. выполнение норматива МС по ушу-саньда
5. судейская практика

1. Теория

- основы методики обучения и тренировки бойца
- моральный и волевой облик современного спортсмена
- психологическая подготовка
- список литературы для теоретической подготовки в инструкторской и тренерской работе

2. Совершенствование подвижности, эластичности, гибкости в суставах, а также в элементах акробатики (ОФП)

3. Совершенствование силовой выносливости, взрывных качеств - атлетическая подготовка (ОФП)

1. бег на короткие дистанции (100м, барьерный бег)
2. кросс 10000 м.
3. преодоление полосы препятствий
5. атлетические комплексы:
 - а) с собственным усилием 3 подхода до упора
 - б) с отягощением 3 подхода от 10 до 25 повторений, вес 70% от собственного веса занимающегося

4. Совершенствование технико-тактического мастерства (ТТМ)

1. индивидуально и в парах

5. Совершенствование специальной физической подготовки (СФП) из ранее изученных упражнений

6. Выпускные мероприятия

1. участие на соревнованиях различного уровня (мир, Европа, олимпиада) и разных видов единоборств (выполнение программы 10-го года обучения)
2. провести не менее 20 боев в официальных и товарищеских встречах
3. участие в учебно-тренировочных сборах
4. выполнение норматива МС, МСМК, ЗМС по ушу-саньда
5. судейская практика, получение судейской категории

Методическое обеспечение.

Использование учебно-методической литературы по физической культуре и спорту (бокс, борьба, спортивные игры, гимнастика, единоборства), использование ЦОР.

Материально-техническое обеспечение.

Теоретические и практические занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале, стадионе, соответствующим санитарно-гигиеническим нормам. Инвентарь: мешки, лапы, боксёрские перчатки, щитки, шлем, жилет, гантели, штанга, маты, скакалки, утяжелители...

Список рекомендуемой литературы для детей.

1. Куликов А. Кикбоксинг. Москва, 2001.
2. Щитов В. Бокс для начинающих. Москва, 2001.
3. Скородумов Н. Физическая культура и спорт в Чувашии. Чебоксары, 1994.

Список используемой литературы для педагога.

1. Гуков Л.К. Спортивное единоборство. Минск «Ураджай», 2000.
2. Стрельников В.А. Тренировочный процесс в боксе. Улан-Уде, 1992.
3. Иванченко В.П., Лаптев А.П. Бокс. Москва, 1995.
4. Машенин Ю. И. Дополнительное образование: структура и особенности управления. Ижевск, 2007.
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Москва, 1999.