

Департамент образования администрации г.Перми

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» г.Перми

Принята на заседании
методического совета
от «09.06.2017» г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДЦ(Ю)Т»
И.М.Рослякова
20/7 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Спортивной направленности**

«Ушу»

Срок реализации: 6 лет

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Ошев Юрий Александрович

Пермь 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу учебной программы положены нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов. *Авторизованная* образовательная программа секций ушу по классификации Л.Г. Логиновой относится к многоуровневым программам. Она имеет *физкультурно-спортивную направленность* в соответствии с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (№ 06-184 от 11.12.2016 г.).

Решение о необходимости создания данной программы было принято после тщательного анализа существующих программ: Единой Всероссийской программы по ушу для спортивных школ (Москва) и Учебной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва (СДЮШОР), и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ). (Сочи). В этих программах цели и задачи ориентированы на выполнение разрядных нормативов, достижение спортивных результатов. Но изучению ушу как системе, соединяющей в себе единоборства, великолепную оздоровительную и профилактическую гимнастику, культуру, историю, философию, способ познания окружающего мира и своей роли в нем в выше названных программах практически не находится места. В современном мире функция ушу изменилась, и это некогда тайное искусство становится все более доступным для людей и превращается из боевого единоборства в массовый вид физической культуры.

Ушу гармонично сочетает не только поэтапное физическое развитие, полноценную боевую подготовку, но и формирование философского мировоззрения, направленного не на активную оборону, а на мирное разрешение любого конфликта, развитие духовной зрелости и чистоты, психологической стойкости, воображения, пластики. Занятие ушу предполагает некий универсальный подход к обучению и воспитанию ребёнка.

Особая атмосфера отношений в мире боевых искусств, театрализованность, насыщенность подвижными играми, и сам предмет изучения спортивного ушу – «таолу» (комплексы упражнений) – всё это несомненно является притягательным как для детей и подростков в любом возрасте, а наличие огромного количества инструментов и методов в арсенале искусства ушу позволяет программировать и

варьировать задачи в зависимости от возрастных, физических, интеллектуальных и творческих способностей ребёнка.

Актуальность программы заключается в практическом решении принципа *доступности* – возможности заниматься в секции ушу всем желающим без специального отбора. В рамках данной программы преследуется идея создания такого информационного пространства, в котором под действием различных факторов, управляемых педагогическим мастерством педагога, ребёнок не только приобретёт различные умения и навыки, направленные на формирование здорового образа жизни, но и усвоит «алгоритм» творческого и интеллектуального роста, получит возможность «трансформации» личностных качеств.

Новизна программы заключается в использовании в качестве основных методов обучения большого количества игровых и тренинговых методов с классическими методами учебно-тренировочного процесса на всех этапах обучения. А также использованию, в зависимости от конкретно выполняемых программных задач, *различных форм детско-взрослого взаимодействия*: это проведение соревнований, экзаменов на цзи, тестирование, инструкторско-судейская практика, экспериментальное творчество (Игры, тренинги –приложение 1,2), «Театр» с возможностями актёрско-режиссёрской реализации (подготовка и участие в показательных выступлениях, шоу-программах, театрализованных представлениях). В процессе освоения данной программы ребёнок получит базовые универсальные навыки работы с телом, окружающим пространством, социумом, что в свою очередь даст ему возможность выбрать свой «путь».

Педагогическая целесообразность состоит в том, что каждый этап программы выстраивается на основе личностно-ориентированного подхода. Мы стремимся, с одной стороны, максимально адаптироваться к учащимся с их индивидуальными особенностями, с другой, по возможности, гибко реагировать на социокультурные изменения среды.

Учёные считают, что физическое развитие является доминантным показателем здоровья ребёнка и является необходимым условием его интеллектуального и творческого развития. В свою очередь, физическое развитие обусловлено взаимодействием наследственных и социальных факторов. А это значит, что интеллектуальное развитие и успешность ребёнка будут зависеть от

того, на сколько грамотно происходит выявление и развитие природных задатков детей на всех ступенях их воспитания и обучения.

Данная программа, учитывая потребности современного ребёнка, давно вышедшие за рамки развития простых двигательных навыков, обеспечивает выполнение задач максимального раскрытия потенциальных возможностей детей, включая создание системы ценностей здорового образа жизни с раннего возраста (спортивно-оздоровительный этап – «**Азбука ушу**»), оказание поддержки каждому ребенку с учетом специфики физических способностей (этап начальной подготовки – «**Шаг тигра**»), творческих и интеллектуальных способностей ребенка в гармонии с природой и окружающим миром (учебно-тренировочный – «**Путь дракона**»).

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Создание условий для системного физического и духовного развития потенциала личности и раскрытия творческих способностей детей через занятия ушу, формирование потребности здорового образа жизни.

Цели и задачи этапов обучения:

Азбука ушу (1 г.о.)

Цель

Создание условий для развития устойчивой мотивации к занятиям ушу, оздоровлению и адаптации в детском объединении

Задачи

Развивающие

- Выявить и развить недостающие качества для занятий ушу: сила, гибкость, ловкость, подвижность, умение координировать движения, сохранять равновесие.

Обучающие

- Освоить с детьми основные движения рук, ног, положения тела, простые акробатические упражнения, базовую технику ушу (цзибэньгун)
- Подготовить детей к изучению более сложной техники ушу (2-й этап).

Воспитывающие

- Создать в коллективе благоприятную доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями;
- Воспитывать личностные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, ответственность) в сочетании с волевыми (настойчивость, упорство, смелость, терпеливость).

«Шаг тигра» (2-4 г.о.)

Цель

Создание условий для освоения базовых техник ушу, понимания основ философии ушу, развитие потребности в здоровом образе жизни.

Задачи

Развивающие

Развитие основных общефизических качеств

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей

Развитие гибкости и ловкости

Обучающие

изучение и отработка начальных комплексов кулачной техники (стили чанцюань- длинный кулак и наньцюань- южный кулак), техники владения коротким оружием(цзянь – прямой меч, дао - широкий меч) и длинным оружием (гунь – палка, цян – копьё). Участие в районных соревнованиях, выполнение массовых разрядов.

Воспитывающие

Способствовать формированию отношений в коллективе с оптимальным взаимодействием педагогов, детей и родителей, направленных на раскрытие лидерских качеств, повышение ответственности каждого за создание атмосферы партнёрства и нацеленности на общий результат.

«Путь дракона» (5,6 г.о.)

Цель

Создание условий для спортивного совершенствования, успешной социализации, готовности к профессиональному выбору и сформированной потребности в здоровом образе жизни.

Задачи**Развивающие**

Развитие специальных физических качеств

Развитие специальной гибкости и ловкости

Развитие творческих способностей

Обучающие

изучение и отработка усложнённых комплексов: театрализованный поединок (дуйлянь) с оружием и без оружия, Подготовка и участие в групповых показательных выступлениях и театрализованных шоу программах (танец львов).

Воспитывающие

Способствовать повышению коммуникативной и творческой активности, дисциплинированности, ответственности, уровня спортивного мастерства. (судейско-инструкторская практика, участие в городских и краевых соревнованиях, фестивалях)

Отличие программы состоит в том, что в неё, по сравнению с типовыми программами, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке), разработаны новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, усилен воспитательный аспект программы. Программа выстроена с учетом следующих принципов:

Принципы индивидуального подхода:

- Учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка при прохождении различных этапов обучения.

Принципы учения без принуждения:

- увлеченность, рожденная интересным преподаванием
- ставка на самостоятельность и творчество детей
- применение игровых методов, направленных на улучшение тех или иных физических качеств.

В секцию ушу принимаются все желающие с 6 до 17 лет прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Приём в секцию производится в августе-сентябре каждого года. Для проведения занятий

комплекуются группы в зависимости от возраста, физиологических особенностей, физической подготовленности. Программа рассчитана на 6 лет обучения.

Формы и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- игры;
- тренинги;
- участие в спортивных соревнованиях, показательных выступлениях; фестивалях, театрализованных представлениях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях ушуист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры ушу, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Основным средством подготовки в ушу, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие и специальные.

Задача общеразвивающих упражнений - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно – сосудистой, нервно – мышечной систем и общедвигательной подготовки.

Задача специальных упражнений – воспитание двигательных, психических, морально – волевых качеств, применительно к требованиям ушу.

На различных этапах подготовки соотношение средств и методов подготовки должно быть оптимальным по отношению к уровню подготовленности и задач этапа.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной подготовке.

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме экзаменов, тестов, соревнований с целью проверки уровня подготовленности ребёнка для перевода его на следующий этап подготовки. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные просмотры таолу и квалификационные экзамены на присвоение очередного пояса (цзи). Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы педагога.

В возрасте 6 лет у детей быстро развивается нервная система, повышается любознательность, развивается речь, растёт скелет ребенка, укрепляется мышечная система и совершенствуются движения. Очень важно учитывать состояние их дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Структура легочной ткани до 7 лет еще не достигает полного развития. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще чем взрослый человек, т.е. 20-24 вдоха и выдоха в мин. (при 16-18 у взрослых). Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует более интенсивного насыщения кислородом клеток тела. В то же

время деятельность сердечно-сосудистой системы у детей младшего возраста хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, и повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко.

Объем крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, и скорость кровообращения больше. Например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у детей он равен 90-100 ударам в минуту. Исходя из вышесказанного, можно сказать, что очень важно, начиная заниматься физическими упражнениями, осваивать специальную дыхательную гимнастику. В арсенале ушу имеется множество специальных упражнений, которые можно выполнять детям дошкольного возраста.

При обучении детей 6 лет на подготовительном этапе необходимо уделять внимание развитию всех основных физических качеств (общая выносливость, гибкость, координация, силовая выносливость, постановка правильного дыхания). Только так можно подготовить детей к следующему, более сложному, этапу освоения ушу.

Есть еще один момент работы с детьми, который необходимо учитывать - это индивидуальность каждого ребенка. Заниматься ушу приходят разные дети. Разные с точки зрения состояния здоровья, психики и т.д., поэтому важно к каждому ребенку найти свой подход. Желательно давать индивидуальные консультации родителям о том, как нужно заниматься с детьми, что нужно учитывать, по необходимости желательно давать специальные упражнения для развития того или иного физического качества либо коррекции неправильного развития, например: детям с бронхиальной астмой можно давать дыхательные упражнения, детям со сколиозом - упражнения для улучшения состояния позвоночника и т.д.

Во время тренировочного занятия необходимо следить за физическим состоянием детей, цветом лица, утомлением и т.д. Например: кому-то из детей отдых требуется чаще, кому-то, напротив, нужно давать чуть большие нагрузки.

В конце второго этапа обучения учебно-тренировочное занятие могут проводить сами ребята в различных вариантах:

Проведение всего учебного занятия, Проведение какой-либо его части (Разминка, основная часть, заключительная) Также можно поручить желающим, в качестве

домашнего задания, подготовить какой-нибудь интересный материал по изучаемой теме с последующей его трансляцией на группу. Это прекрасный способ повышения самооценки ребят, их ответственности. На третьем этапе обучения целесообразно делегировать детям больше полномочий в подготовке театрализованных и показательных выступлений. На этом этапе следует больше доверять детской творческой инициативе, за собой оставив лишь общий контроль. Во время организации и проведении занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

№ п/п	Этапы подготовки ушуистов	Годы обучения	Ожидаемый результат	Способы определения результативности
1	Азбука ушу	1г. о. <u>начальный уровень результативности</u>	<p>Дети научатся соблюдать спортивный режим, следить за чистотой тела, относиться к товарищам по секции и тренеру с уважением, соблюдать правила поведения в спортивном зале. Будет сформирован интерес к здоровому образу жизни.</p> <p>Произойдёт улучшение таких качеств как сила, ловкость, гибкость, координация, моторная память, чувство равновесия.</p> <p>Дети получают базовые навыки работы с телом: освоят основные стойки ушу, перемещения, технику рук и ног, простые акробатические упражнения, цзибэньгун.</p> <p>Также ребята познакомятся с терминологией ушу и запомнят названия на китайском языке.</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Педагогическое и медицинское наблюдение.</p> <p>Антропометрия. Участие в клубных соревнованиях, выполнение массовых разрядов.(1 юношеского)</p> <p>Сохранность контингента обучающихся. Открытые занятия. <i>(Приложение 6-тест1)</i></p>
2	Шаг тигра	2-4 г.о. <u>Базовый уровень результативности</u>	<p>Совершенствование положительных личных качеств (ответственность перед коллективом, доброжелательность). Совершенствование способности ушуиста соблюдать нормы и требования этики поведения и общения в повседневной жизни (в школе, на улице, на тренировке, на соревнованиях).</p> <p>Сформированность дружеских, партнёрских отношений между членами коллектива. Произойдёт улучшение следующих физических качеств: быстрота, выносливость, ловкость, сила, реакция. Появится умение анализировать занятие, знание основ терминологической базы ушу, базовой техники и программы комплексов чанцюань и наньцюань, цзянь и дао, гунь и цян.</p> <p>Воспитать уверенность в себе, чувство собственного достоинства, целеустремленность. Готовность выполнять программу соревнований по ушу, соответствующей возрастной группе обучения.</p>	<p>Участие в массово-досуговых мероприятиях.</p> <p>Участие в районных, городских, соревнованиях, выполнение массовых разрядов(2-3 юношеского).</p> <p>Педагогическое и медицинское наблюдение.</p> <p>Сохранность контингента обучающихся. Открытые занятия. <i>(Приложение 6-тест2,3,4)</i></p>
3	Путь дракона	5-6 г.о. <u>Основной уровень результативности</u>	<p>Дальнейшее всестороннее физическое развитие специальных физических качеств. Раскрытие эстетических и творческих способностей в сценической и фестивальной деятельности. Получат историко-библиографические знания, специальные знания в области единоборств. Сформированность команды для участия в соревнованиях городского, краевого масштаба (для одарённых – регионального и Российского), участие в фестивалях боевых искусств. Умение анализировать соревнования(судейская практика). Совершенствование ранее изученных комплексов и освоение видов «дуйлянь», программы театрализованных выступлений. Ожидается выработка у спортсменов устойчивой толерантности к стрессовым ситуациям.</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Педагогическое и медицинское наблюдение.</p> <p>Антропометрия. Участие в соревнованиях городского, краевого масштаба (для одарённых – регионального и Российского), участие в фестивалях боевых искусств. Участие в судействе. <i>(Приложение 6-тест5))</i></p>

Форма подведения итогов по темам и разделам образовательной программы:

- сдача контрольных нормативов;
- антропометрия;
- педагогическое и медицинское наблюдение;
- соревнования;
- показательные выступления;
- участие в массово-досуговых мероприятиях разного уровня;
- анализ соревнований, показательных выступлений, тренировок.

Используемые в практике образовательного процесса методы, средства и формы обучения соответствуют интересам и потребностям обучающихся. Цели и задачи, заявленной в образовательной программе, в целом соответствуют содержанию образования, уровню и направленности образовательной программы секции ушу.

В программе используются простые, доступные *методы определения результативности* ее реализации: словесный, наглядный, целостно-расчлененный, игровой, соревновательный.

Это поэтапное продвижение в освоении различных техник с участием в переводных испытаниях сочетается с выступлением на соревнованиях, показательных выступлениях и т.д.

Также используется:

- *статистический метод* – анализ накопительных квалиметрических данных об обучающихся с учетом того, что одни и те же показатели имеют различную степень информативности в зависимости от этапа многолетней физкультурно-спортивной подготовки. Установлено, что в отдельные возрастные периоды прогностически значимые признаки не всегда влияют на уровень физкультурно-спортивных достижений обучающихся. Важное значение в секции ушу имеют методически правильные *способы наблюдения и оценки*, а также умелое применение статистических методов.

- *метод тестирования* рассчитан на поэтапное изучение различных блоков теоретической и практической подготовки и включает в себя теоретическую часть –

тестовое задание определяющее наличие знаний терминологии на китайском языке, особенностей тех или иных технических действий и практический блок представляющий собой комплекс различных техник и силовых упражнений техническая правильность отточенность и амплитудность которых определяет степень готовности перехода занимающегося к следующему этапу подготовки.

- *прогностические методы*, в том числе, фенотипический тест «Сила рукопожатия» (сила схвата), наследственная природа которого установлена исследованиями, проведенными в Дании на близнецах. Сила рукопожатия – это маркер состояния мышечной системы и других физиологических признаков человека. Она определяется с помощью механического кистевого динамометра.

В целом в программе используется простые, доступные методы определения результативности ее реализации.

Техническая и специальная подготовка:

Мечи, шесты и пики служат спортивными снарядами. Выполняя упражнения, например, со спортивным мечём, ученик совсем не учится фехтовать. Просто меч служит ориентиром и контролирующим инструментом. Правильное с боевой точки зрения положение меча означает одновременно и правильную позицию кисти, предплечья и т. п. Зная, что широкий меч надо направлять вперед острой стороной, ученик уже не повернет руку под другим углом. К тому же надо научиться помещать ци (энергию) в предмет, то есть учебное оружие служит инструментом сосредоточенности и мобилизации внутренних ресурсов человека.

Программа переводных экзаменов рассчитана на поэтапное изучение различных блоков теоретической и практической подготовки. (Каждый экзамен включает в себя теоретическую часть – тестовое задание определяющее наличие знаний терминологии на китайском языке, особенностей тех или иных технических действий и практический блок представляющий собой комплекс различных техник и силовых упражнений техническая правильность отточенность и амплитудность которых определяет степень готовности перехода занимающегося к следующему этапу подготовки.

Это поэтапное продвижение в освоении различных техник с участием в переводных испытаниях сочетается с выступлением на соревнованиях, показательных выступлениях и т.д.

ЭТАП I «АЗБУКА УШУ»

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Перечень разделов тем	Теория	Практика	Всего	Формы занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие.	1		1	Беседа	Устный опрос
2.	Правила техники безопасности на занятиях.	2		2	Беседа	Устный опрос
3.	Теоретические занятия	2		2	Беседа	Тест
4.	ОФП	10	78	88	Учебно-тренировочное занятие	Зачёт
5.	СФП	10	13	23	Учебно-тренировочное занятие	Зачёт
6.	Техническая подготовка (цзибэнь дунзо)	9	11	20	Учебно-тренировочное занятие, видео материал	Зачёт
7.	Участие в соревнованиях	1	1	2	Первенство Клуба	Рэйтинг
8.	Восстановительные занятия	1	1	2		
9.	Зачётные и переводные испытания	1	3	4	Написание теста, практика	Зачёт
	Всего	37	107	144		

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1 г.о.

Техника безопасности на занятиях ушу. Правила поведения в спортивном зале. Спортивная форма ушу, правила ее ношения.

Спортивная этика и основы этики ушу.

Понятие «Удэ», его использование в повседневной жизни. Соблюдение правил УДЭ (Воинской дисциплины) – своеобразного кодекса чести для занимающихся боевым искусством УШУ:

- В общении будь доброжелателен.
 - В учении не знай преград.
 - Тренируйся каждый день.
 - Обучая других, учишь и сам.
 - Преодолевай себя, совершенствуй мысли.
 - Служи для других.
 - Разделяй свой успех с другими.
 - Достигай единства в группе.
 - Стремись к всеобщему единению, сохраняя при этом индивидуальность.
- Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.
 - Использование естественных факторов природы для укрепления здоровья и закаливания. Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания. Понятие о самоконтроле.
 - Краткий обзор истории ушу. (Развитие ушу в России. Ушу как средство физического воспитания, его краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное.)

Ушу в древнем мире, средневековье, современное развитие.

ЗАНЯТИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Основная общефизическая подготовка. (Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки, с поворотом на 90 и 180 градусов). Подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн), лазанье по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту).

2. Упражнения на развитие **силовых** способностей. (Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).

3. Упражнения на развитие **скоростно-силовых** способностей. (Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения).

4. Упражнения для развития **гибкости**. (жоугун)

Данный раздел является наиболее важным, поскольку ушу основано на движениях с широкой амплитудой, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхности бедра, голеностопные суставы.

Цзяньбу жоугун – развитие гибкости плечевого пояса. Прямое и обратное давление на плечевой сустав у опоры. Боковое давление на плечевой сустав у стены. Прямое и обратное отведение прямых рук из положения лежа выполняется с помощью тренера. Парные круги руками, одиночные круги руками, разведение и сведение рук с хлопками, вращение в плечевом суставе (выполняется с палкой или жгутом).

Туйбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности тазобедренного сустава и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов. Прямое и боковое давление на ногу у гимнастической стенки и в положении «продольный шпагат», то же в нижнем и высоком положении. Переднее отведение ноги с помощью тренера. Подъем ноги в сторону и поперечное разведение ноги с помощью тренера. Обратное давление на ногу. Подъем ноги назад и отведение ноги назад в положении лежа с помощью тренера.

Шпагаты:

Хенча (поперечный шпагат)- обе ноги максимально разведены в стороны, обе ноги прямые.

Шача (продольный шпагат)- одна нога вытянута вперед, другая назад. Обе ноги прямые.

Ябоу жоугун – упражнения для увеличения подвижности позвоночника, особенно поясничного отдела. Наклоны вперед следует чередовать с наклонами назад в соотношении 50% на 50%, чтобы избежать патологических изменений в межпозвоночных дисках. Вытягивание вперед, поворот в пояснице со скручиванием бедер, наклоны вперед, пружинящие наклоны.

Сюнбэйбу жоугун – развитие гибкости грудного отдела позвоночника (раскрытие спины и округление груди, раскрытие груди с провисанием у опоры, мост на предплечьях).

Цзухуайбу жоугун – развитие подвижности голеностопного сустава, давление на сустав сидя на пятках поднимая колени, давление с наклоном вперед опираясь руками на опору, давление с сопровождением – сидя в позиции

«Пубу» - взяться за подъем стопы руками и максимально оттянуть носок вытянутой ноги на себя, плотно прижимая стопу к полу.

Акробатические упражнения.

Мост из положения лежа, перекаты на животе (лодочка), перекаты на спине в группировке из положения приседа).

Акробатические упражнения

1. Кувырки вперед (цяньбэй), кувырок назад (хоубэй), стойка на руках, колесо (цэшоуфань), подъем разгибом (лиюйдатин), равновесия (пинхэн).

6. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми, эстафеты:

- «Кто быстрее»

- «Сколопендра». Участники становятся в 2-3 колонны, образуя команды. Первые номера по сигналу принимают и.п. упор лежа и продвигаются способом «сколопендра» до ограничительной отметки и возвращаются тем же способом назад. Передают эстафету касанием и становятся в конец колонны. Побеждает команда, последний игрок которой первым пересек стартовую линию.

- «Обезьянка». Правила те же, но участники передвигаются на четвереньках.

- «Лягушка». Участники передвигаются прыжками, толчком двух ног.

- «Бег раков». Участники передвигаются в упоре лежа.

- Прыжки с зажатыми между ногами различными предметами.

- Эстафета с передвижением кувырками вперед, назад, боком, через плечо, и т.д.

- Эстафета с передвижением в стойке с мешочком на голове.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ЦЗИБЭНЬ ДУНЗО)

Основные базовые элементы ушу.

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоуфа):

- Ладонь (Чжан)
- Кулак (Цюань)
- «Крюк», кисть руки пальцы собраны в «щепоть» (Гоушоу)

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):

- Прямой удар кулаком (Пинчунцюань)
- Удар ладонью (Туйчжан)
- Удары локтем (Чжоуфа)
- Лигэ – блокирующее движение предплечьем внутрь;
- Вайгэ – блокирующее движение предплечьем наружу;
- Лянчжан – блок ладонью снаружи внутрь («сверкающая ладонь»);
- Цзячжан – блок ладонью изнутри наружу;
- Ляочжан – удар ладонью снизу вверх по дуге;
- Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- Тяочжан – движение прямой рукой по дуге снизу вверх, «вздергивание» ладони пальцами вверх;
- Чаоцюань – удар полусогнутой рукой снизу вверх;
- Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед;
- Гуаньцюань – боковой.

3. Основные виды позиций (Цзибэнь бусин):

- Бинбу (исходная позиция) – обе ноги выпрямлены и прижаты друг к другу, ступни полностью прижаты к полу.
- Гунбу (стойка лучника) – ступня передней ноги немного повернута носком вовнутрь, вся ступня прижата к полу, колено согнуто, бедро располагается почти горизонтально полу, колено находится на одной линии с мыском ступни; другая нога выпрямлена, ступня повернута внутрь – вперед и полностью прижата к полу.
- Мабу (стойка всадника) – обе ноги расположены отдельно друг от друга на расстоянии примерно четырех ступней, мыски ступней направлены прямо вперед, колени согнуты, положение полуприседа, бедра располагаются почти горизонтально.
- Пубу (стойка слуги) – вес тела опущен вниз, в положении глубокого приседа на одну ногу, вторая нога отставлена в сторону и выпрямлена, ее носок развернут на себя.

4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

- Шанбу – шаг вперед
- Туйбу – шаг назад

5. Равновесия (пинхэн):

- Яньши пинхэн – равновесие «ласточка»;
- Тиси пинхэн – равновесие с поднятым коленом;
- Паньтуй пинхэн – равновесие с согнутой опорной ногой;

6. Подсечки (саочжуаньсин туйфа):

- Чжишэнь цяньсаотуй
- Фуди хоусаотуй

Изучение комплексов чанцюань начального уровня (20 форм чанцюань)

Изучение комплекса 32 формы чанцюань.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1 год занятий (Приложение 4)

Принять участие в 1 соревнованиях уровня секции, клуба в течение года, выполнить 1 юношеский разряд.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ**ЗАНЯТИЯ**

- соблюдение режима дня;
- организация активного отдыха за счет переключения на другие виды спортивной деятельности (игры, кроссы и т.д.) ;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление...);

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (приложение 3)

1. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

- Отжимания в упоре – 12 раз;
- Прыжок в длину – 1м. 20 см.
- Гимнастический мост – умение выполнять;
- Наклон из положения стоя на скамейке – минус 5 см.;
- Подъем туловища в положении лежа (пресс) – 18-20 раз.

2. Экзамен в конце учебного года по базовой технике и терминологии ушу.

КРИТЕРИИ ПЕРЕВОДА НА СЛЕДУЮЩИЙ УЧЕБНЫЙ ГОД

- регулярное посещение занятий;
- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке;
- сдача квалификационного экзамена в конце учебного года;

ЭТАП II «ШАГ ТИГРА»**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Перечень разделов тем	Теория	Практика	Всего	Формы занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие.	1		1	Беседа	Устный опрос
2.	Правила техники безопасности на занятиях.	2		2	Беседа	Устный опрос
3.	Теоретические занятия	5		5	Беседа	Тест

4.	ОФП	12	90	102	Учебно-тренировочное занятие	Зачёт
5.	Специальная физическая подготовка	12	29	41	Учебно-тренировочное занятие	Зачёт
6.	Техническая подготовка (цзибэнь дунзо)	12	31	43	Учебно-тренировочное занятие, видео материал	Зачёт
7.	Участие в соревнованиях	3	2	5	Первенство Клуба	Рэйтинг
8.	Восстановительные мероприятия	3	9	12	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
9.	Зачётные и переводные испытания	2	3	5	Написание теста, практика	Зачёт
	Всего	52	164	216		

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Перечень разделов тем	Теория	Практика	Всего	Формы занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие.	1		1	Беседа	Устный опрос
2.	Правила техники безопасности на занятиях.	2		2	Беседа	Устный опрос
3.	Теоретические занятия	6		6	Беседа	Тест
4.	ОФП	14	115	129	Учебно-тренировочное занятие	Зачёт

5.	Специальная физическая подготовка	14	70	84	Учебно-тренировочное занятие	Зачёт
6.	Техническая подготовка (цзибэнь дунзо)	14	70	84	Учебно-тренировочное занятие, видео материал	Зачёт
7.	Участие в соревнованиях	2	2	4	Первенство в Района	Рэйтинг
8.	Восстановительные мероприятия	2	7	9	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
9.	Зачётные и переводные испытания	2	3	5	Написание теста, практика	Зачёт
	Всего	57	267	324		

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Перечень разделов тем	Теория	Практика	Всего	Формы занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие.	1		1	Беседа	Устный опрос
2.	Правила техники безопасности на занятиях.	2		2	Беседа	Устный опрос
3.	Теоретические занятия	8		8	Беседа	Тест
4.	ОФП	14	80	94	Учебно-тренировочное занятие	Зачёт

5.	Специальная физическая подготовка	14	78	92	Учебно-тренировочное занятие	Зачёт
6.	Техническая подготовка (цзибэнь дунзо)	14	88	102	Учебно-тренировочное занятие, видео материал	Зачёт
7.	Участие в соревнованиях	2	4	6	Первенство города	Рэйтинг
8.	Восстановительные мероприятия	2	12	14	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
9.	Зачётные и переводные испытания	2	3	5	Написание теста, практика	Зачёт
	Всего	59	265	324		

СОДЕРЖАНИЕ II ЭТАПА ПРОГРАММЫ.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

2, 3, 4 г.о.

1. Вводное занятие:

- Физическая культура и спорт в России. Значение выступлений Российских спортсменов на международных соревнованиях.
- Правила соревнований. Классификация соревнований: личные, командные, лично-командные, первенства и кубковые соревнования, квалификационные соревнования.
- Система выставления оценки на соревнованиях по ушу. Определение победителя на соревнованиях по ушу. Цель и задачи соревнований.
- Анатомио – физиологические особенности организма человека.
- Профилактика травматизма. Правила оказания первой помощи при травмах различного характера.

- Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.
- Основы спортивной тренировки. Правила самоконтроля в процессе занятий. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Основные принципы индивидуальной подготовки.
- Психологическая подготовка. Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям по ушу. Соперничество как стимул достижения наивысших результатов. Психология поведения в случае проигрыша.

ЗАНЯТИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

2, 3, 4 г.о.

Основная общефизическая подготовка. Совершенствование спортивной ходьбы, прыжков, подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн), лазание по гимнастической стенке и т. д. Выполнение привычных упражнений в сложных условиях (ограниченная опора, равновесие на возвышенности и т. п.).

Упражнения на развитие **силовых** способностей. Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощений удерживание ног (кунтуй), повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности); Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями (гантели, отягощения на ноги).

Упражнения на развитие **скоростно-силовых** способностей. Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину.

Упражнения для развития **гибкости** (жоугун). Прыжки в шпагат, прыжки в шпагат с разворотом корпуса, махи с отягощениями, наклоны с самозахватом.

Упражнения на развитие **ловкости**. Полоса препятствий, выполнение упражнений из необычных исходных положений, спортивные игры: баскетбол, футбол с изменением правил, на руках, только руками и т. п.

Акробатические упражнения. Длинные кувырки. Кувырки с изменением высоты. «Колесо» с места, с подскока, на одной руке. Сальто вперед, назад, арабское. Прыжки на батуте. Упражнения на перекладине, кольцах.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ЦЗИБЭНЬ ДУНЗО)

2, 3, 4 г.о.

Изучение и отработка базовых соревновательных комплексов ушу.

Отработка базовых движений с палкой (гуньшу цзибэнь дунзо) с продвижением в стойках. Изучение комплекса гуньшу 32 формы.

Позиции

- Цзопаньбу – скрученная позиция сидя;
- Чабу – скрестный шаг;
- Себу – скрученная позиция;
- Хэнданбу – поперечная позиция гунбу;
- Сюйбу – позиция «пустой шаг».
- Гаосюйбу – высокая позиция «пустой шаг».

Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

А) Движения прямой ногой (Чжибайсин туйфа):

- Чжентитуй – удар выпрямленной ногой вперед- вверх
- Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу
- Цетитуй – боковой удар выпрямленной ногой
- Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой
- Лихэтуй – удар выпрямленной ногой снаружи внутрь
- Вайбайтуй – удар выпрямленной ногой изнутри наружу
- Даотитуй – удар ногой прогнувшись

Б) Движения разгибающейся ноги (Шэньцюйсинтуйфа):

- Даньтуй – удар ногой вперед
- Дэнтуй – прямой удар пяткой ноги

В) Удары с хлопками по ноге (Цзисян туйфа):

- Даньпайцзяо – одиночный удар с хлопком по подъему стопы;

- Сепайцзяо – аналогичен даньпайцзяо, но хлопок производится разноименной рукой;
- Байляньпайцзяо – удар с хлопком изнутри наружу;
- Лихэпайцзяо – удар снаружи внутрь с хлопком по стопе;

1. Изучение и совершенствование базовых движений с палкой (гуньшу цзибэнь дунзо):

- Пигунь – «рубящее» движение сверху вниз по косой линии;
- Шуайгунь – удар сверху вниз концом палки;
- Луньгунь – «рубящее» движение в горизонтальной плоскости;
- Саогунь – «секущее» движение палкой;
- Ляогунь – удар палкой снизу вверх;
- Дяньгунь – точечный удар палкой;
- Бэнгунь – «вздергивающее» движение палкой;
- Чогунь – «протыкающее» движение – толчок;
- Цзигунь – круговые движения концом палки;
- Юньгунь – горизонтальный поворот палки;
- Цзягунь – блок-подставка от удара сверху;
- Баогунь – удерживание палки двумя руками в горизонтальной плоскости;
- Цзюгунь – удерживание палки двумя руками в вертикальной плоскости;
- Бэйгунь – удерживание палки одной рукой за спиной;
- Тиляоухуагунь – вращение палки от себя в вертикальной плоскости;
- Шуаншоухуагунь – вращение палки попеременно справа и слева в вертикальной плоскости.

8. Изучение базового комплекса гуньшу 32 формы.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

2, 3, 4 г.о. (Приложение 4)

Принять участие в 2-3 соревнованиях районного, городского уровня в течение года, выполнить 2-3 юношеские разряды.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

2, 3, 4 г.о. (Приложение 3)

- вербальное воздействие на психологическое состояние детей;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- прохождение комплексных медицинских обследований;
- лечение травм и заболеваний;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

- Отжимания в упоре – 20 раз;
- Прыжок в длину – 1 м. 50 см.;
- Гимнастический мост – умение выполнять с прямыми руками ;
- Наклон из положения стоя на скамейке – 0 см;
- Подъем туловища в положении лежа (пресс) – 20 –25 раз;

2. Проведение квалификационного экзамена по технике ушу и знанию терминологии.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

- Отжимания в упоре – 25 раз;
- Прыжок в длину – 1 м. 50 см.;
- Гимнастический мост – умение выполнять с прямыми
руками;
- Наклон из положения стоя на скамейке – плюс 5 см;
- Подъем туловища в положении лежа (пресс) – 30 - 35 раз;

2. Проведение квалификационного экзамена по технике ушу и знанию терминологии ушу.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

- Отжимания в упоре – 27-30 раз;
- Прыжок в длину – 1 м. 60 – 2 м.;

- Гимнастический мост – умение выполнять с прямыми
- руками;
- Наклон из положения стоя на скамейке – плюс 7 см;
- Подъем туловища в положении лежа (пресс) – 35-40 раз;

1. Проведение квалификационного экзамена по технике ушу и знанию терминологии ушу.

КРИТЕРИИ ПЕРЕВОДА НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

- регулярное посещение занятий;
- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке;
- сдача квалификационного экзамена в конце учебного года;

ЭТАП III «ПУТЬ ДРАКОНА»

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Перечень разделов тем	Теория	Практика	Всего	Формы занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие.	1		1	Беседа	Устный опрос
2.	Правила техники безопасности на занятиях.	2		2	Беседа	Устный опрос
3.	Теоретические занятия	30		30	Беседа	Тест
4.	ОФП	2	70	72	Учебно-тренировочное занятие	Зачёт
5.	Специальная физическая подготовка	2	88	90	Учебно-тренировочное занятие	Зачёт
6.	Техническая подготовка (цзибэнь дунзо)	2	64	66	Учебно-тренировочное занятие, видео материал	Зачёт

7.	Участие в соревнованиях	3	5	8	Первенство во Края	Рейтинг
8.	Фестивальная деятельность	20	20	40	Показательные выступления Фестивал и боевых искусств	
9.	Восстановительные мероприятия	2	8	10	Практическое занятие	
10.	Зачётные и переводные испытания	2	3	5	Написание теста, практика	Зачёт
	Всего	66	258	324		

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Перечень разделов тем	Теория	Практика	Всего	Формы занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие.	1		1	Беседа	Устный опрос
2.	Правила техники безопасности на занятиях.	2		2	Беседа	Устный опрос
3.	Теоретические занятия	10		10	Беседа	Тест
4.	ОФП	2	60	62	Учебно-тренировочное занятие	Зачёт
5.	Специальная физическая подготовка	2	88	90	Учебно-тренировочное занятие	Зачёт
6.	Техническая подготовка (цзибэнь дунзо)	2	65	67	Учебно-тренировочное занятие, видео материал	Зачёт
7.	Участие в соревнованиях	2	10	12	Первенство во Края	Рейтинг

8.	Судейская практика	2	6	8	Стажировка	Рейтинг
9.	Фестивальная деятельность	20	34	54	Показательные выступления Фестивал и боевых искусств	
10.	Восстановительные мероприятия	2	11	13	Практическое занятие	
10.	Зачётные переводные и испытания	2	3	5	Написание теста, практика	Зачёт
	Всего	47	277	324		

СОДЕРЖАНИЕ III ЭТАПА ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

5, 6 г.о.

1. Спортивные Федерации. Федерации ушу в России.
 - Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.
 - Правила соревнований. Методика работы бокового судьи.
 - Гигиена питания. Особенности питания в различные периоды тренировки. Структура питания: белки, жиры, углеводы.
 - Состояние спортсмена перед соревнованиями: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия.
 - Влияние нагрузок различной направленности на мышечную и костную системы: на формирование мышечной массы, снижение веса.
 - Понятие о психологической саморегуляции в спорте.
 - Изучение приёмов цигун и цзочань (медитации) как средства предупреждения возможных неблагоприятных внутренних состояний (синдром предсоревновательного стресса).
 - Понятие сценического образа, теория сценического действия.

ЗАНЯТИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

5, 6 г.о.

1. Упражнения на развитие **силовых** способностей. Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием с отягощениями (гантели, отягощения на ноги), перетягивание каната, лазание по канату с помощью и без помощи ног.

2. Упражнения на развитие **скоростно-силовых** способностей. Бег с максимальной скоростью на дистанции – 30, 60, 100 м. Ускорения. Прыжки на скакалке в максимальном темпе.

3. Упражнения на развитие **выносливости**. Продолжительный бег. Прыжки на скакалке. Упражнения на боксёрском мешке и боксёрских «лапах».

4. Удержание определённого положения тела – стойки или позы.

5. Упражнения для развития гибкости (жоугун). Активная и пассивная растяжка мышц и связок конечностей и туловища. Прыжки в шпагат, прыжки в шпагат с разворотом корпуса, махи с отягощениями, наклоны с само захватом.

6. Упражнения на развитие ловкости. Полоса препятствий, выполнение упражнений из необычных исходных положений, спортивные игры: баскетбол, футбол с изменением правил, на руках, только руками и т. п.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ЦЗИБЭНЬ ДУНЗО)

5, 6 г.о.

Изучение и отработка базовых соревновательных комплексов ушу. Изучение техники цзяньшу цзибэнь дунзо – обоюдоострым мечом.

1. Позиции (бусин):

2. Равновесия (пинхэн):

3. Отработка основных видов движений ногами (цзибэнь туйфа):

- Шэньцзюйситуйфа – движения разгибающейся ноги.

- Чжибайсин туйфа – движения прямой ноги.

- Цзисян туйфа – движения с хлопками по ноге.

4. Подсечки (саочжуаньсин туйфа):

5. Изучение базовых движений с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунзо):

- Цзянь чжи – пальцы в форме меча;

- Бао цзянь – удержание меча (указательный палец прижат к рукоятке, остальные обхватывают гарду и рукоять);

- Цыцзянь – прокалывание мечом;

- Пинцыцзянь – прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;

- Сяцыцзянь – прокалывание вниз;

- Шанцыцзянь – прокалывание вверх;

- Пицзянь – «рубящее» движение мечом;

- Дяньцзянь – укол мечом сверху вниз;

- Бэнцзянь – движение «вспарывания» мечом, работа запястья;

- Гуацзянь – круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости;

- Ляоцзянь – «подрезающее» движение снизу вверх в вертикальной плоскости;

- Моцзянь – движение слева направо в горизонтальной плоскости;

- Чжаныцзянь – горизонтальное рубящее движение мечом;

- Цзецзянь – блокирующее движение средней частью лезвия;

- Тяоцзянь – «вздёргивание» мечом снизу вверх прямой рукой;

- Юньцзянь – круговые движения над головой в горизонтальной плоскости;

- Саоцзянь – «секущее» движение меча;

- Цзяцзянь – блок-подставка от удара сверху.

8. Изучение базового комплекса цзяньшу 32 формы.

ФЕСТИВАЛЬНАЯ**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ****5, 6 г.о.**

Принять участие в показательных выступлениях, фестивале боевых искусств, шоу программе.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**5, 6 г.о. (Приложение 4)**

Принять участие в 3-4 соревнованиях городского, краевого уровня в течение года, выполнить 2-3 спортивные разряды.

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**6 г.о. (Приложение 5)**

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, помощника секретаря.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ**5,6 г.о. (Приложение 3)**

- организация активного отдыха за счет переключения на другие виды спортивной деятельности;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление...);
- прохождение комплексных медицинских обследований;
- лечение травм и заболеваний;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- Использование медико-биологических средств восстановления;

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

- Отжимания в упоре – 32 -35 раз;
- Прыжок в длину – 1 м. 80 – 2 м.10 см.;
- Гимнастический мост – умение выполнять с прямыми руками;
- Наклон из положения стоя на скамейке – плюс 9-10 см;
- Подъем туловища в положении лежа (пресс) 40 -45 раз;

2. Проведение квалификационного экзамена по технике ушу и знанию терминологии ушу.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

- Отжимания в упоре – 35-40 раз;
- Прыжок в длину –2 м.10 см-2 м.30 см;
- Гимнастический мост – умение выполнять с прямыми руками;
- Наклон из положения стоя на скамейке – плюс 11-12 см;
- Подъем туловища в положении лежа (пресс) 45 -50 раз;

2. Проведение квалификационного экзамена по технике ушу и знанию терминологии ушу.

3.

КРИТЕРИИ ПЕРЕВОДА НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

- регулярное посещение занятий;
- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке;
- сдача квалификационного экзамена в конце учебного года;

Совершенствование методического компонента образовательной программы предполагает разработку и внедрение педагогических средств, необходимых для достижения образовательных целей и задач: методик, здоровьесберегающих технологий, отдельных педагогических приёмов.

Описание форм занятий, планируемых по каждой теме или разделу можно найти в приложении к данной программе которое состоит из следующих компонентов:

- игрового (приложение 1)
- тренингового(приложение 1)
- восстановительного(приложение 1)
- Соревновательного(приложение 1)
- Судейского(приложение 1)
- Тестового (Тесты 1-5)

Также дополнительный материал по приёмам и методам организации учебного процесса, дидактическому материалу, техническому оснащению занятий можно найти в литературе указанной в списке литературы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Актуальные проблемы физического воспитания и спорта. Тезисы докладов областной научно-практической конференции, Пермь, 1989.
2. Барский К.М. Уроки китайской гимнастики (Вып. 1,2).- М.: Советский спорт, 1990
3. Березнюк С.Н., Лю Ваньи, Ян Лянцунь. Боевая техника ушу. Мц.; Москва 2002.
4. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. СПб: Издательство "Речь", 2001
5. Го Хуа Ушу: гармония духа и тела. Ростов-на-Дону 2001.
6. Горбунов Н.П. Методы исследования и оценки адаптационных резервов организма. Учебно-методическое пособие. Пермский государственный педагогический университет, Пермь 2003
7. Касьянов Т. Иванов С. Основы рукопашного боя. Воронеж, 1993г.
8. Комиссаров С. А. Комплекс вооружения древнего Китая. Эпоха поздней бронзы. Новосибирск, 1988.
9. Лебедев О.Е. Дополнительное образование детей. Учебное пособие для вузов. М.: Владос, 2000.
10. Летфуллин И.С. Как быстро сесть на шпагат. Н. Челны, 1998г.
11. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. Москва «Физкультура и спорт», 1977.
12. Лях В.И. Программы общеобразовательных учебных заведений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М.: Просвещение, 1993.
13. Ма Сянда. Чжунго ушу дацзидянь (Большой словарь китайского ушу). Под ред. Пекин, 1990.
14. Маслов А.А. Гимнастика ушу: реальность сквозь призму мифов. М., 1990.
15. Маслов А.А. Небесный путь Боевых искусств. Санкт-Петербург, 1995.
16. Маслов А.А. Ушу: традиции духовного и физического воспитания Китая. М.: Молодая гвардия, 1990.

17. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога.- М.: Просвещение, 1993
18. Останенко Л.А., Шубов В.М. Атлетическая гимнастика. М.: Просвещение, 1986
19. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844
20. Рожков В. Искусство защиты без оружия. СПб, 1992г.
21. Рыжов. В.А. Боевые искусства Шаолиня. Вып.1. Игры пяти зверей. М. 1990.
22. Тан Хао. Шаолинь Удан као (Материалы по школам Шаолиня и Удана). Нанкин, 1930.
23. Тань Цинфу. Шаолинь ши да цзяньиэнь гунфа (Десять шаолиньских великих оздоровительных комплексов). Пекин, 1989.
24. Тарас А.Е. Искусство рукопашного боя. Пособие для самостоятельных занятий. Минск, 1991г.
25. У Гуамин. Шаолинь мичуань цзюэци лянгуан-фа (Тайная традиция методов тренировки в шаолиньской технике), фучжоу, 1987.
26. У Синь. Шаолинь жуаньингун цзиньцуй. Цзюэци цишиэр и (Лучшие избранные методы мягкого и жесткого шаолиньского искусства. 72 метода абсолютной техники). Пекин, 1990.
27. Учебное занятие в учреждении дополнительного образования детей. Сборник статей и методических материалов, Пермь 2000.
28. Цай Лунъюнь. Шаолиньсы цюань бан чаиьцзун (Общее описание «Кулака» и «Палки» монастыря Ханчжоу). Чжэцзян, 1983.
29. Чжан Кунчжао. Шаолинь чжэньцзун цюаньцзин (Трактат о кулачном искусстве истинной шаолиньской школы). Пекин, 1986.
30. Чой Сунг Мо Гибкость в боевых искусствах. Ростов на Дону. Феникс, 2003
31. Чувалов Е.М. Ушу (олимпийская версия таолу). Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва (СДЮШОР), и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ). г. Сочи 2002.