

Управление образования Администрации города Иванова  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Центр гражданского и патриотического воспитания «Высота»

Согласовано с  
Методическим советом  
Протокол № 2  
от 17.07.2023 г.



Утверждаю  
Директор  
А. В. Ладихина  
Приказ № 70/1-од от 18.07.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

направленность Физкультурно-спортивная

название программы «Спортивное ушу» (работа с обучающимся, имеющим  
ограниченные возможности здоровья)

уровни: Стартовая, базовая

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Волкова Мария Алексеевна

г. Иваново, 2023

## Структура программы:

### **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Учебно-тематический план по годам обучения
- 1.5. Содержание программы

### **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

- 2.1. Условия реализации программы
- 2.2. Формы аттестации обучающихся
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Список литературы

### **Раздел №3 «Воспитание (рабочая программа воспитания) Образцового объединения «Спортивное ушу»:**

- 3.1. Цель и задачи воспитательной работы
- 3.2. Приоритетные направления деятельности
- 3.3. Формы и методы воспитательной работы
- 3.4. Планируемые результаты воспитательной работы
- 3.5. Календарный план воспитательной работы Образцового объединения «Спортивное ушу» на 2023 – 2024 учебный год

### **4. Календарный учебный график**

## Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1. 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Спортивное ушу" разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
2. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196).
5. Приказ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196).
6. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20. Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарные правила и нормы...»)»
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья – это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных условий обучения и воспитания. Группа обучающихся с ОВЗ чрезвычайно неоднородна. Это определяется, прежде

всего, тем, что в нее входят дети с разными нарушениями развития: нарушениями слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы; с задержкой и комплексными нарушениями развития. Таким образом, самым главным приоритетом в работе с такими обучающимися является индивидуальный подход, с учетом специфики психики и здоровья каждого ребенка.

Получение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья дополнительного образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ (п. 1 ст. 3) в качестве одного из основных принципов определяет принцип доступности занятий физической культурой и спортом для всех групп и категорий населения, в том числе для детей с ОВЗ. Активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе. Поэтому важным фактором реабилитации и социально-бытовой адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья являются физическая культура и спорт.

Существует множество различных оздоровительных систем, направленных на расширение духовных и физических возможностей человека. Одной из таких оздоровительных систем является китайская гимнастика ушу - сумма гимнастических комплексов и дыхательной гимнастики, элементов акупунктуры, психофизического и волевого тренинга. Занятия гимнастикой ушу развивают силу, гибкость, оказывают положительное психофизическое воздействие, влияют на координацию и точность движений. Занятия ушу - это традиционный способ укрепления здоровья, профилактики заболеваний, физической реабилитации после травм.

#### *Возрастные и психолого-педагогические особенности обучающегося*

Комаров Илья родился с детским церебральным параличом. Для обучающихся с данным заболеванием характерно отставание в физическом развитии. Они могут не только отставать в росте и силе от своих сверстников, но и запаздывать в нервно-психическом развитии. У некоторых детей с детским церебральным параличом развивается ощущение неуверенности в себе и многочисленные эмоциональные проблемы, поскольку они имеют физические ограничения и нередко испытывают трудности в обучении. Эти обучающиеся слабо адаптированы в обществе. Таким детям обязательно нужно вести активный и подвижный образ жизни, сопровождающийся умеренными физическими

нагрузками. Физическая активность помогает контролировать уровень холестерина в крови, уровень АД, а также помогает избавиться от лишнего веса.

*Форма организации занятий* – индивидуальная.

*Срок освоения программы* - 1 год

Программа составлена на обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Возраст обучающегося - 9 лет. Учебная программа реализуется с учетом индивидуальных особенностей обучающегося. Занятия проходят по 1 часу 2 раз в неделю.

Для выполнения программы отводится 90 часов в год. Время проведения занятия - 45 минут.

Форма обучения – очная (согласно положению «Об организации дистанционного обучения в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования ЦГПВ «Высота»», в случае режима повышенной готовности (пандемия, карантин, непредвиденные обстоятельства и др.) возможен переход на дистанционное обучение.

*Уровень освоения программы* – базовый.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Стартовый уровень:**

Цель программы: способствование самосовершенствованию, познанию и творчеству, профессиональному самоопределению, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств, на основе полноценного использования всего многообразия техники ушу в сочетании с другими методами физического воспитания.

Задачи программы:

*Предметные:*

- обучить основным приемам УШУ, изучить основы философии УШУ и традиции Востока;
- сформировать знания и умения по выполнению всех основных технических элементов.
- изучить все основные соревновательные комплексы в каждой возрастной категории.
- повышать всестороннее физическое развитие, увеличивать количество и качество спортивных достижений;
- научить правильно выполнять все технические элементы, входящие в состав комплексов на всех уровнях обучения;

*Метапредметные:*

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

- развить выносливость и воспитать вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления.

*Личностные:*

- воспитать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни;
- сформировать у обучающегося силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность;
- сформировать межличностные отношения, развить спортивный интеллект;
- воспитать у обучающегося такие качества как дисциплинированность, уважение к старшим, а также чувства патриотизма, коллективизма и взаимопомощи.

**Базовый уровень:**

Цель: Цель программы базового уровня: воспитание нравственной и физически развитой личности, социально ориентированной в обществе и коллективе посредством занятий спортом, освоения искусства ушу.

Исходя из поставленной цели, определены следующие задачи:

• Предметные:

1. Укрепить здоровье, достичь физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки.
2. Изучить комплексы международного соревновательного стандарта
3. Подготовить обучающегося для выступления на соревнованиях.

• Метапредметные:

1. Упражнения на преодоление утомления.
2. Развить выносливость и воспитать вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления.

• Личностные:

1. Формирование потребности в ведении здорового образа жизни.
2. Воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.
3. Воспитание таких качеств, как коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим, патриотизм и интернационализм.

### **1.3. Планируемые результаты**

**По окончании стартового уровня обучения по программе обучающиеся должны знать:**

- правила соблюдения безопасности на занятиях;

- спортивную этику и основы этики ушу;
- правила поведения в спортивном зале;
- правила ношения спортивной формы;
- различные виды оружия, характерные для ушу;
- основные термины ушу;
- разновидности бега.

#### Уметь:

- выполнять упражнения на развитие силовых способностей;
- выполнять упражнения на развитие гибкости (жоугун);
- принимать основные положения кисти (чжан, цюань, гоушоу);
- выполнять основные виды движений руками;
- принимать основные виды позиций (мабу, гунбу, пубу);
- выполнять основные виды движений ногами;
- выполнять базовые передвижения и связки;
- выполнять базовые акробатические элементы;
- выполнять начальные, базовые движения коротким и длинным оружием.

#### **По окончании базового уровня обучения (2 год обучения) по программе обучающиеся должны знать:**

- стили и направления ушу;
- обладать знаниями о строении и функциях организма человека, иметь навыки проведения закаливающих мероприятий;
- регламентируемые (таолу) соревновательные комплексы: цюань шу (кулак), дуань цисе (короткое оружие) и чан цисе (длинное оружие);

#### Уметь:

- научиться правильно выполнять и совершенствовать навыки в выполнении общеукрепляющих физических упражнениях, в беге, в ходьбе, в прыжках, в упражнениях на гимнастических снарядах, в акробатических упражнениях;
- освоить необходимые стойки, удары, базовые техники, перемещения;
- освоить базовые вращения коротким и длинным оружием.

#### **К концу 3 года обучения обучающиеся должны:**

- приобрести знания об объективных и субъективных данных самоконтроля за состоянием функций и систем организма, о режиме занятия и предупреждении переутомления;
- повысить уровень общефизической подготовки, уметь выполнять специальные упражнения, направленные на развитие гибкости, силы, выносливости;
- освоить новые основные стойки, техники, блоки, удары, базовые перемещения, комбинации;

- познакомиться с базовыми прыжками в ушу;
  - освоить новые вращения и связки с коротким и длинным оружием;
  - выучить все регламентируемые (таолу) соревновательные комплексы: цюань шу (кулак), дуань цисе (короткое оружие) и чан цисе (длинное оружие);
- сдать нормативы и технический экзамен по базовой технике в соответствии с программным курсом.

**К концу 4 года обучения обучающиеся должны:**

- развить быстроту, ловкость, гибкость, силу, координацию движений;
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни, чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки;
- должны знать технику выполнения элементов повышенной сложности (прыжки, равновесия, подсечки);
- освоить новые вращения и связки с коротким и длинным оружием;
- выучить все регламентируемые (таолу) соревновательные комплексы: цюань шу (кулак), дуань цисе (короткое оружие) и чан цисе (длинное оружие).

\*По окончании этапов обучения по уровням обучающиеся сдают нормативы и технический зачет по базовой технике в соответствии с содержанием программного курса.

#### 1.4. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в курс				
1.1	Вводное занятие. Инструкции по безопасности. Оборудование, инвентарь.	2	2	-	Зачет
1.2.	Общие понятия о технике ушу.	2	2	-	
1.3.	Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиенические знания и навыки закаливания.	2	2	-	Зачет
1.4	Нормативы. Правила проведения соревнований.	2	2	-	Проверочная работа
	Итого часов раздела:	<b>8</b>	<b>8</b>	-	
2.	Общая физическая подготовка				



2.1	Основная общефизическая подготовка		5	10	
2.2	Упражнения на развитие силовых способностей.		5	10	Зачетное мероприятие
2.3	Упражнения для развития гибкости.		5	10	Зачет
2.4.	Акробатические упражнения.		5	10	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>60</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	
3.	Техническая и специальная подготовка				
3.1	1.Основные положения кисти (цзибэнь шоусин) 2.Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа) 3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин)		5	15	Зачет
3.2.	1.Основные виды перемещений (цзибэнь буфа) 2. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)		5	15	Зачет
3.3.	Разучивание базовых связок		5	15	Опрос
3.4.	1.Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо) 2. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)		5	15	Зачеты
3.5.	1.Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо) 2. Базовые движения с копьем (цяньшу цзибэнь дунцзо)		5	15	Зачет по техники выполнения
	Итого часов раздела:	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>75</b>	
4.	Контрольные испытания				
4.1	Подготовка к		2	4	Отработка

	соревнованиям.				
4.2.	Сдача нормативов		2	4	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
	Итого:	<b>180</b>	<b>57</b>	<b>123</b>	

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроль)*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в курс:				
1.1	Вводное занятие. Правила по безопасности. Оборудование, инвентарь.		2	-	Зачетное мероприятие
1.2.	Общая и специальная подготовка в ушу.		2	-	Опрос
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу.		2	-	Зачет
1.4	Общие понятия о технике ушу. Правила соревнований.		2	-	Опрос.Зачет
	Итого часов раздела:	<b>8</b>	<b>8</b>	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1	Упражнения на развитие силовых способностей.		6	10	Зачет
2.2	Упражнения для развития гибкости.		7	15	Зачет
2.3.	Акробатические упражнения.		7	15	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>60</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	
3.	Техническая и специальная подготовка				
3.1	1. Цюаньшу Положения кисти (шоусин) 2. Движения руками (шоуфа) 3. Позиции (бусин)		5	15	Отработка. Зачет
3.2.	1. Перемещения (буфа) 2. Движения ногами (туйфа) 3. Техника движения в прыжках (Тяюэ дунцзо) 4. Равновесия (пинхэн):		5	15	Зачет
3.3.	Короткое оружие- Дуаньцисе. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо, наньдаошу)		5	15	Зачет

	Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)				
3.4.	Длинное оружие - Чан бинци. Базовые движения с палкой (наньгунь, гуньшу цзибэнь дунцзо) Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо)		5	15	Опрос
3.5.	1. Техника "Длинного кулака" Чанцюань и "Южного кулака" - Наньцюаньшу. 2. Разучивание базовых связок с коротким и длинным оружием. 3. Изучение комплексов.		5	15	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>75</b>	
4.	Контрольные испытания				
4.1	Подготовка к соревнованиям.		2	4	Отработка.
4.2.	Сдача нормативов		2	4	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
	Итого:	<b>180</b>	<b>57</b>	<b>123</b>	

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроль)*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в курс				
1.1	Вводное занятие. Правила по безопасности. Краткий разбор развития ушу.	2	2	-	Зачет
1.2.	Основы методики обучения и тренировки. Общие понятия о технике ушу.	2	2	-	Зачет
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	-	Опрос. Зачет
1.4	Правила соревнований. Их	2	2	-	

	организация и проведение.				
	Итого часов раздела:	<b>8</b>	<b>8</b>	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1	Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения на развитие ловкости.	20	6	10	Отработка
2.2	Упражнения для развития гибкости.	20	7	15	Зачет
2.3.	Акробатические упражнения.	20	7	15	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>60</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	
3.	Техническая и специальная подготовка. Совершенствование основных базовых элементов ушу.				
3.1	Движения ногами (туйфа), Удары с хлопками (цзисян дунцзо), Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо), Равновесия (пинхэн)	25	5	15	Отработка
3.2.	Техника "Длинного кулака" Чанцюань и "Южного кулака" - Наньцюаньшу. Базовые движения (цзибэнь дунцзо)	25	5	15	Зачет
3.3.	Короткое оружие- Дуаньцисе. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо, наньдаошу) Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)	25	5	15	Зачет
3.4.	Разучивание связок с коротким оружием	25	5	15	Зачет
3.5.	Разучивание связок из "Длинного кулака" Чанцюань и "Южного кулака" наньцюань, Изучение комплексов.	25	5	15	Опрос. Зачет
	Итого часов раздела:	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>75</b>	
4.	Контрольные испытания				

4.1	Подготовка к соревнованиям.	5	2	4	Отработка
4.2.	Сдача нормативов	5	2	4	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
	Итого:	<b>180</b>	<b>52</b>	<b>123</b>	

### Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроль)*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в курс				
1.1	Вводное занятие. Правила по безопасности. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	2	2	-	Зачет
1.2.	Основы философии и психологии спортивных единоборств.	2	2	-	
1.3.	Морально-волевая подготовка.	2	2	-	
1.4	Правила соревнований. Их организация и проведение.	2	2	-	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>8</b>	<b>8</b>	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка				
2.1	Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения на развитие ловкости.	20	6	10	Зачет
2.2	Упражнения для развития гибкости.	20	7	15	Зачет
2.3.	Акробатические упражнения.	20	7	15	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>60</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	
3.	Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.				
3.1	Цюаньшу Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо).	25	5	15	Опрос. Зачет
3.2.	Длинное оружие - Чан бинци. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо).	25	5	15	Зачет
3.3.	Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо).	25	5	15	Зачет

3.4.	Разучивание связок с длинным оружием.	25	5	15	Зачет
3.5.	Изучение комплексов. Совершенствование комплексов.	25	5	15	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>75</b>	
4.	Контрольные испытания				
4.1.	Подготовка к соревнованиям.	5	2	4	Зачет
4.2.	Сдача нормативов	5	2	4	Зачет
	Итого часов раздела:	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
	Итого:	<b>180</b>	<b>52</b>	<b>123</b>	

## 1.5. Содержание программы 1 год обучения

### 1. Вводное занятие.

#### 1.1. Инструктажи по технике безопасности.

**Теория:** Проведение инструктажей в игровой, доступной для обучающегося форме по правилам техники безопасности, поведения на улице, на дороге, в коллективе. Правила пожарной безопасности.

**Оборудование и инвентарь. Теория:** Ковер для занятий ушу, размеры и прочие параметры. Арсенал короткого оружия ушу-таолу: даошу, цзяньшу, наньдао. Арсенал длинного оружия ушу-таолу: гуньшу, цяньюшу, наньгуньшу.

#### 1.2. Общие понятия о технике ушу.

**Теория:** Технический арсенал ушу, понятие о базовой технике – Цзибэнь дунцзо. Основные компоненты базовой техники ушу: бусин (позиции), шоусин (формы кисти), шоуфа (техника рук), буфа (техника передвижений), титуй (удары ногами), тяюэ (прыжки). Особенности работы над гибкостью в ушу (Жоугун).

#### 1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

**Теория:** Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

**Основы знаний по гигиене. Теория:** Гигиенические требования к обучающемуся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

#### 1.4. Правила соревнований.

**Теория:** Значение соревнований по ушу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.

### 2. Общая физическая подготовка.

#### 2.1 Теория: Основная общефизическая подготовка.

**Практика:** (Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки, с поворотом на 90 и 180 градусов), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн).

#### 2.2. Теория: Упражнения на развитие силовых способностей.

**Практика:** (Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи, спортивные тренажеры).

**2.3. Теория:** Упражнения для развития гибкости. **Практика:** 1) Цзяньбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава; 2) Яобу жоугун –

упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела; 3) Туйбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного сустава.

**2.4. Теория:** Акробатические упражнения. **Практика:** (Кувьрки вперед (цзяньбэй), кувьрок назад (хоубэй), колесо (цэшоуфань), подъем разгибом (лиюйдатин), равновесия (пинхэн).

### **3. Техническая и специальная подготовка.**

**3.1. 1. Теория:** Основные положения кисти (цзибэнь шоусин).

**Практика:** а) Чжан – ладонь;

б) Цюань – кулак; в) Гоушоу – “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”.

**2. Теория:** Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа).

**Практика:** а) Пинчунцюань – прямой удар кулаком; б) Пинлицюань – прямой удар вертикальным кулаком; в) Туйчжан – удар ладонью; г) Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; д) Цзацюань – удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз; е) Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед; ж) Аньчжан – «давящее» движение ладонью; з) Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз; и) Динчжоу – удар в сторону острием локтя; к) Ячжоу – удар локтем сверху вниз.

**2. Теория:** Основные виды позиций (цзибэнь бусин).

**3. Практика:** а) Мабу – П-образная позиция; б) Баньмабу – полу-П-образная позиция; в) Гунбу – позиция выпада; г) Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; д) Бинбу – позиция “стопы вместе”; е) Динбу – Тобразная позиция; ж) Дулибу – позиция на одной ноге; з) Цзопаньбу – скрученная позиция сидя.

**3.2.1. Теория:** Основные виды перемещений (цзибэнь буфа).

**Практика:** а) Чабу позиция – зашагивание; б) Гайбу – позиция-отшагивание. в) Шанбу – шаг вперед; г) Туйбу – шаг назад.

**2. Теория:** Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа).

**Практика:** а) Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперед-вверх; б) Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; в) Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; г) Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; д) Даньтуй – удар ногой вперед. е) Дэнтуй – удар пяткой вперед.

**3.3. Теория:** Разучивание базовых связок.

**Практика:** мабу – баньмабу – гунбу; даньтуй – чунцюань; гунбу – аньчжан – дулибу – чуаньчжан; пубу – чуаньчжан – гунбу; мабу – гунбу – чунцюань; гунбу – паоцюань – гунбу; бяньцюань – гуагай – гунбу.

**3.4.1. Теория:** Изучение базовых движений с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо, наньдао).

**Практика:** Баодао – способ удержания меча; Чаньтоудао – “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса; Гоноаодао – движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтаодао; Пидоао – рубящий удар движением от локтя; Цзедао – диагональное подрезание мечом сверху вниз; Ляодао – диагональное подрезание мечом снизу вверх; Гуадао – скрестное движение прокалывания мечом; Чжадао – прокалывание мечом.

**2. Теория:** Изучение базовых движений с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо).

**Практика:** Цзянь чжи – положение пальцев в форме “меча”; Баоцзянь – способ удержания меча; 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.

**3.5.1. Теория:** Изучение базовых движений с палкой (гуньшу, наньгуньшу, цзибэнь дунцзо).

**Практика:** 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, блок-подставка; Чогунь – “протыкающее” движение-толчок.

**2. Теория:** Изучение базовых движений с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо).

**Практика:** Во цянфа – способы хвата копья; Чжацянь – горизонтальное прокалывание; Сячжацянь – прокалывание вниз; Ланьцянь – блокирующее движение передней частью копья вовнутрь; Бэнцянь – “вздергивание” копьем; Боцянь – сбив полукруговым движением влево или вправо; Цзяцянь – верхний блок-подставка от удара сверху.

#### **4. Контрольные испытания.**

**Теория:** Сдача нормативов по физ. подготовке.

**Практика:** выполнение плана спортивной подготовки.

#### **4.3. Квалификационный экзамен.**

**Теория:** Знание терминов на китайском языке.

**Практика:** Правильное выполнение базовых элементов

## **2 год обучения**

### **1. Вводное занятие.**

**1.1.** Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в коллективе.

**Теория:** Проведение инструктажей в игровой, доступной для обучающихся форме по правилам техники безопасности, поведения на улице, на дороге, в коллективе. Правила пожарной безопасности.

**Оборудование зала и инвентарь. Теория:** Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий ушу, соревновательный костюм ушу (и-фу). Общие сведения о спортивном оружии ушу.

#### **1.2. Общая и специальная подготовка в ушу.**

**Теория:** Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности. Направленность общей и специальной подготовки в ушу.

#### **1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу.**

**Теория:** Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды.

#### **1.4. Общие понятия о технике ушу. Правила соревнований.**

**Теория:** Таолу как форма соревновательного упражнения в ушу. Классификация направлений и стилей ушу. Особенности группы стилей Чанцюань (чанцюань, цяньшу, даошу, гуньшу, цяншу). Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль Особенности ритма, стиля и композиции комплексов таолу. Международные стандартные соревновательные комплексы ушу-таолу. Самостоятельные комплексы ушу-таолу. Особенности группы стилей Наньцюань (наньцюань, наньдао, наньгунь).

Значение соревнований по ушу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.

### **2. Общая физическая подготовка.**

**2.1. Теория:** Изучение упражнений на развитие силовых способностей.

**Практика:** 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 выпрыгиванием вверх, прыжки в длину.) (Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения, отжимания).



**2.2.Теория:** Изучение упражнений для развития гибкости (жоугун). Данный раздел является наиболее важным в структуре этого этапа обучения ушу, поскольку ушу основано на движениях с широкой амплитудой, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхностей бедра, голеностопные суставы.

**Практика:** 1) Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава; 2) Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;

3) Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

**2.3. Акробатические упражнения. Теория:** Изучение акробатики. **Практика:**(Кувырки вперед (цяньбэй), кувырок назад (хоубэй), колесо (цэшоуфань), подъем разгибом (лиюдатин), равновесия (пинхэн).

### **3. Техническая и специальная подготовка.**

**3.1. 1. Цюаньшу. Теория:** Изучение положения кисти (шоусин)

**Практика:** Хучжао - “когти тигра”; Инчжуа - “когти орла”; Лунчжао - “когти дракона”; Даньчжуоань - кулак “одиночная жемчужина”: Даньчжи - “одиночный палец”;

**2. Теория:** Изучение движений руками (шоуфа)

**Практика:** Лигэ - блокирующее движение предплечьем внутрь; Вайгэ - блокирующее движение предплечьем наружу; Шанцзя - блокирующее движение предплечьем вверх;

Тяовань - фиксация ладони в запястье; Лянчжан - фиксация ладони в запястье над головой (букв.”сверкающая ладонь”); Ляочжан - удар ладонью снизу вверх по дуге; Каньчжан - удар ребром ладони в горизонтальной плоскости; Лоушоу - захват снаружи внутрь; Гуаньцюань - боковой удар по дуге согнутой рукой; Чаоцюань - удар полусогнутой рукой снизу вверх; Бяньцюань - горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте; Цзайцюань - удар кулаком сверху вниз; Динчжоу - удар в сторону острием локтя; Паньчжоу - круговой удар локтем.

**3. Теория:** Изучение позиций (бусин)

**Практика:** Цзопаньбу - скрученная позиция сидя; Хэнданбу - поперечная позиция гунбу; Себу - скрученная позиция; Сюйбу - позиция “пустого шага”; Гаосюйбу - высокая позиция “пустой шаг”.

**3.2.Теория:** Изучение перемещений (буфа)

**Практика:** Табу - “шаг с подбивом”; Цзибу - “шаг с хлопком”; Цзунбу - “шаг-полет”; Юэбу - “шаг-прыжок”; Синбу - “скользящий шаг”.

**Теория:** Изучение движений ногами (туйфа)

**Практика:** Цэчуайтуй - удар ногой в сторону; Чжэньтуй - “топающий удар”.

**Теория:** Изучение техники движения в прыжках (Тяююэ дунцзо)

**Практика:** Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпрямленной ногой.

**Теория:** Изучения равновесия (пинхэн):

**Практика:** Яньши пинхэн - равновесие “ласточка”; Тиси пинхэн - равновесие с поднятым коленом.

**3.3. Теория:** Изучение короткого оружия - Дуань бинци.

**Практика:** 1.Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

Баодао - способ удержания меча; Чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса; Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтаодао; Пидао - рубящий удар движением от локтя; Цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз; Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх; Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом; Чжадао - прокалывание мечом.

**Практика:** Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо): Цзяньчжи - положение пальцев в форме “меча”; Баоцзянь - способ удержания меча; 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.

**3.4. Теория:** Изучение длинного оружия - Чан бинци.

**Практика:** Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо): 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, блок-подставка; Чогунь - “протыкающее” движение-толчок;

**Практика:** Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо): Во цянфа - способы хвата копья; Чжацянь - горизонтальное прокалывание; Сяжачацянь - прокалывание вниз; Ланьцянь - блокирующее движение передней частью копья вовнутрь; Бэнцянь - “вздергивание” копьем; Боцянь - сбив полукруговым движением влево или вправо; Цзяцянь - верхний блок-подставка от удара сверху

**3.5. Теория:** Изучение техники “Длинного кулака”- Чанцюань и “Южного кулака” - Наньцюаньшу.

**Практика:** Позиции (бусин): Мабу - П-образная позиция, или “наездника”; Гунбу - позиция выпада; Хэнданбу - позиция выпада с разворотом корпуса; Дулибу - позиция на одной ноге с поднятым коленом; Сюйбу - позиция “пустого шага”; Гэбу - позиция полуприседа; Даньдэбу - позиция растянутого полуприседа; Цилунбу - позиция полустага.

**Теория:** Изучение базовых движений (цзибэнь дунцзо):

**Практика:** Гуа цюань - удар тыльной стороной кулака вниз; Бянь цюань - удар “хлыст”; Чун цюань - прямой удар кулаком в сторону; Пао цюань - удар кулаком по диагонали; Гай цюань - “накрывающий” удар кулаком; Туй чжан - удар раскрытой ладонью; Бяо чжан - “протыкание” пальцами;

**Теория:** Разучивание связок с коротким и длинным оружием:

**Практика:** Мабу-гунбу-чжадао; Чаньтоу-гунбу; Гонао-сюйбу-туйчжан; Гунбу-ляодао; Сюйбу-гуадао; Гунбу-цицзянь; Мабу-пинцицзянь; Бинбу-пицзянь; Пубу-бэнцзянь; Гунбу-пигунь; Саогунь-пубу; Гунбу-бэнгунь; Баньмабу-ланьнацянь; Гунбу-чжатынь; Динцзыбу-бэнцянь

**Теория:** Изучение комплексов. **Практика:** Эрци чаньцюань и наньцюань - один на выбор.

#### **4. Контрольные испытания.**

**4.1. Теория:** Прохождение предварительного соревновательного отбора. **Практика:** выполнение плана спортивной подготовки.

**4.2. Теория:** Прохождение спортивной подготовки, направление организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. **Практика:** Участие в соревнованиях различного уровня.

#### **4.3. Квалификационный экзамен.**

**Теория:** Знание терминов на китайском языке.

**Практика:** Правильное выполнение базовых элементов.

## **3 года обучения**

### **1. Вводное занятие.**

**1.1.** Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в коллективе.

**Теория:** Проведение инструктажей в игровой, доступной форме для обучающихся по правилам техники безопасности, поведения на улице, на дороге, в коллективе. Правила пожарной безопасности. Техника безопасности при занятиях ушу.

#### **Краткий разбор развития ушу.**

**Теория:** Связь ушу с другими единоборствами. Стилевое своеобразие спортивных стилей ушу. Группы северных и южных стилей ушу. История их развития.

**1.2. Теория: Основы методики обучения и тренировки.** Определение понятий: «воспитание», «обучение», «знания», «умения», «навыки», «упражнения», «разучивание», «тренировка». Методы решения задач обучения. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков. Тренировочное занятие как основная форма организации и проведения занятий ушу. Построение занятия, его части и их содержание для различных групп спортсменов.

**Общие понятия о технике ушу.** Техника исполнения прыжков (тяоюэ дунцзо). Принципы «цин-дун», «кай-хэ», «шан-ся» как универсальные принципы движений в ушу.

**1.3. Теория: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу.** Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

**Врачебный контроль и самоконтроль.** Самоконтроль: его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, артериальное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям ушу.

**1.4. Теория: Правила соревнований. Их организация и проведение.** Способы оценки комплексов ушу-таолу. Соревновательная программа по ушу-таолу. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях по ушу-таолу. Участники соревнований, их права и обязанности. Способы оценки выступлений спортсменов в возрастной группе «мальчики, девочки».

## **2. Общая физическая подготовка.**

**2.1. Теория:** Упражнения на развитие силовых способностей.

**Практика:** 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 ковра для ушу.)

**2.2. Теория:** Упражнения для развития гибкости (жоугун).

**Практика:**(Цзяньбу, Яобу, Туйбу - жоугун). Упражнения на развитие ловкости. (Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, регби (упрощенное).

**2.3. Теория:** Акробатические упражнения.

**Практика:** (Длинные кувьрки. Кувьрки с изменением высоты. Упражнения с собственным весом. Стойка на руках. Перевороты. Упражнения на перекладине).

## **3. Техническая и специальная подготовка.**

**Совершенствование основных базовых элементов ушу.**

**3.1. Теория:** Изучение движения ногами (туйфа):

**Практика:** Вайбайтуй - удар выпрямленной ногой изнутри наружу; Лихэтуй - удар выпрямленной ногой снаружи внутрь; Даотитуй - удар ногой прогнувшись; Хоудэнтуй - прямой удар назад; Фуди хоусаотуй - задняя круговая подсечка с опорой; Чжишэнь цяньсаотуй - передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом.

Удары с хлопками (цзисян дунцзо): Даньпайцзяо - одиночный удар с хлопком по подъему стопы; Лихэпайцзяо - удар снаружи внутрь с хлопком по стопе; Вайбайпайцзяо - удар с

хлопком изнутри наружу; Хоутяо пайцзяо - удар с хлопком с захлестыванием. Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо): Тэнкунбайляньцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу; Равновесия (пинхэн): Паньтуй пинхэн - равновесие с согнутой опорной ногой.

**3.2. Теория:** Изучение техники "Длинного кулака"- Чанцюань "Южного кулака" - Наньцюаньшу.

**Практика:** Базовые движения (цзибэнь дунцзо): Лэ шу - захват руки противника; Туй чжуа - удар ладонью в форме "когтей тигра" вперед; Ляо чжуа - удар ладонью в форме "когтей тигра" вверх; Туй чжи - толчок пальцем; Я чжоу - удар локтем (в горизонтальной плоскости); Дань чжоу - удар локтем снизу вверх (в вертикальной плоскости); Пань цяо - блок предплечьем; Це цяо - блок предплечьем вниз; Чэнь цяо - блок вперед по диагонали; Гунь цяо - "сдвигающий" блок; Цзе цяо - блок изнутри наружу; Чуань цяо - "протыкающий" блок.

**3.3 Теория:** Изучение техники короткого оружия - Дуань бинци.

**Практика:** 1. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо): Чжаньдао - подрезающее движение мечом, работает запястье; Саодао - круговой "секущий" удар мечом; Тяодао - движение "вздергивания" мечом; Аньдао - "давящее" движение мечом; Цандао - горизонтальный "секущий" удар мечом; Бэйдао - удержание меча за спиной; Туйдао - толчок мечом (двумя руками); Цзядао - блок - подставка мечом; Дайдао - блок - подставка за счет подтягивания меча.

2. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо): Гуацзянь - круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости; Ляоцзянь - "подрезающее" движение снизу вверх в вертикальной плоскости; Моцзянь - движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости; Чжаньцзянь - горизонтальное рубящее движение мечом; Цзецзянь - блокирующее движение средней частью лезвия; Тяоцзянь - "вздергивание" мечом снизу вверх прямой рукой; Юньцзянь - круговые движения над головой в горизонтальной плоскости; Саоцзянь - "секущее" движение меча; Цзяцзянь - блок-подставка от удара сверху.

**3.4. Теория:** Разучивание связок с коротким оружием.

**Практика:** Гунбу-чжаньдао; Мабу-тяодао; Пубу-аньдао; Чабу-цяндао; Гунбу-туйдао; Гунбу-цзядао; Дулибу-дайдао; Сюйбу-гуацзянь; Гунбу-ляоцзянь; Чабу-моцзянь; Себу-чжаньцзянь; Пубу-тяоцзянь; Цзопаньбу-юньцзянь; Дулибу-цзяцзянь.

**3.5. Теория:** Разучивание связок из "Длинного кулака - Чанцюань «Южного кулака» Наньцюань.

**Практика:** Дулибу-туйчжуа; Гунбу-пань цяо; Гунбу-ляочжуа; Мабу-цзецяо.

**Теория:** Изучение комплексов.

**Практика:** цзяньшу, даошу, наньдао – один на выбор.

#### **4. Контрольные испытания.**

**4.1. Теория:** Прохождение предварительного соревновательного отбора.

**Практика:** выполнение плана спортивной подготовки.

**4.2. Теория:** Прохождение спортивной подготовки, направление организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**Практика:** Участие в соревнованиях различного уровня.

#### **4.3. Квалификационный экзамен.**

**Теория:** Знание терминов на китайском языке.

**Практика:** Правильное выполнение базовых элементов.

## **1. Вводное занятие.**

**1.1.** Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в коллективе.

**Теория:** Проведение инструктажей в игровой, доступной для обучающихся форме по правилам техники безопасности, поведения на улице, на дороге, в коллективе. Правила пожарной безопасности. Техника безопасности при занятиях ушу.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по ушу.

**1.2. Теория: Основы философии и психологии спортивных единоборств.** Философские основы ушу. Влияние даосизма, буддизма и конфуцианства на ушу. Понятие об инь и янь.

**1.3. Теория: Морально-волевая подготовка.** Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки спортсмена по ушу.

**1.4. Теория:** Способы оценки в возрастных группах «юноши и девушки», «юниоры и юниорки». Основные ошибки, снижения за которые производят судьи технического стандарта. Способы оценки общего впечатления.

## **2. Общая физическая подготовка.**

**2.1. 2.1. Теория:** Упражнения на развитие силовых способностей.

**Практика:** 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 ковра для ушу.)

**2.2. Теория:** Упражнения для развития гибкости (жоугун).

**Практика:** (Цзяньбу, Яобу, Туйбу - жоугун). Упражнения на развитие ловкости. (Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, регби (упрощенное).

**2.3. Теория:** Акробатические упражнения.

**Практика:** (Длинные кувьрки. Кувьрки с изменением высоты. Упражнения с собственным весом. Стойка на руках. Перевороты. Упражнения на перекладине).

## **3. Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.**

**3.1. Теория:** Изучение техники движений в прыжках (тяоюэ дунцзо).

**Практика:** Тэнкунсюаньфэнцзяо - прыжок с поворотом на 36- градусов и ударом по стопе снаружи внутрь; Сюаньцзы - прыжок-переворот в горизонтальной плоскости.

**3.2. Теория:** Изучение техники длинного оружия - Чан бинци.

**Практика:** Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо): Цзигунь – Круговые движения концом палки; Юньгунь – Горизонтальный проворот палки; Цзягунь – Блок – подставка от удара сверху; Баогунь-удержание палки двумя руками в горизонтальной плоскости; Цзюгунь – удержание палки двумя руками в вертикальной плоскости; Бэйгунь – удержание палки одной рукой за спиной; Тияюухуагунь – вращение палки попеременно справа и слева в вертикальной плоскости.

**3.3. Теория:** Изучение базовых движений с копьём (цяншу цзибэнь дунцзо);

**Практика:** Дичжацян – прокалывание из низкой позиции; Ланьцян – блокирующее движение передней частью копья во внутрь; Нацян – блокирующее движение передней частью копья наружу; Дяньцян – точечное прокалывание скользящим движением; Боцян – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки; Туйцян – толчок древком копья; Лацян – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки; Шуайцян – секущий удар

копьем- “обрушивающееся копьё”; Баоцянь – удерживание копья; Лихуацянь – вращение копья вертикально, попеременно справа и слева; Тяобацянь – движение “вздергивание” древка копья; Хэнцзибацянь – поперечный диагональный удар древком копья; Гайбацянь – “накрывающий” удар древком копья.

**3.4 Теория:** Изучение связок с длинным оружием.

**Практика:** Шанбу-цзигунь; Гунбу-юньгунь; Гунбу-цзягунь; Шанбу-тхилиаохуагунь; Пубу-дичжацянь; Баньмабу-ланьяцянь; Мабу-баоцянь; Гунбу-туйцянь; Чабу-лацянь; Пубу-шуайцянь; Динцзыбу-тяобацянь.

**3.5. Теория:** Изучение комплексов. Практика: гуньшу, цяншу, наньгунь - один на выбор; Совершенствование комплексов: Эрцзи чаньцюань; Эрцзи наньцюань - один на выбор; цзяньшу, даошу, наньдао - один на выбор.

#### **4. Контрольные испытания.**

**4.1. Теория:** Прохождение предварительного соревновательного отбора.

**Практика:** выполнение плана спортивной подготовки.

**4.2. Теория:** Прохождение спортивной подготовки, направление организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**Практика:** Участие в соревнованиях различного уровня.

#### **4.3. Квалификационный экзамен.**

**Теория:** Знание терминов на китайском языке.

**Практика:** Правильное выполнение базовых элементов.

## **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Условия реализации программы**

Занятия проводятся в спортивном и актовом зале МБОУ «СШ № 50».

В помещениях для проведения занятий соблюдаются все санитарно-гигиенические нормы. Два раза в год с обучающимся проводятся инструктажи по соблюдению безопасности во время учебных занятий, соревнований. Обучающийся приносит медицинскую справку с разрешением заниматься данным видом спорта.

Для занятий в наличии следующее оборудование и инвентарь:

1. гимнастические маты -5 шт.
2. гимнастические скамейки - 1 шт.
3. меч Дао (комплекс Даошу) - 1 шт.
4. меч Дао (комплекс Наньдао) - 1 шт.
5. меч Цзянь- 1шт.
6. палка Гунь (комплекс Гуньшу) - 1 шт.
7. палка Гунь (комплекс Наньгунь) - 1 шт.
8. копье Цянь - 1 шт.

Занятия по ушу проводит педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, который является инструктором Ивановской

областной федерации спортивного и традиционного ушу Волкова Мария Алексеевна.

Для развития материально-технической базы объединения осуществляется сотрудничество со спортивными клубами и федерациями, ведущие деятельность, связанную с восточными единоборствами.

## 2.2. Формы аттестации с обучающимся

Используемые виды и формы контроля по выявлению результатов обучения по программе:

Промежуточный контроль осуществляется с применением следующих форм аттестации обучающихся: тесты, нормативы, зачёты, методика определения результатов образовательной деятельности (внутриучрежденческая промежуточная).

Итоговый контроль осуществляется с применением следующих форм аттестации обучающихся: итоговые технические экзамены по сдаче нормативов, методика определения результатов образовательной деятельности (внутриучрежденческая итоговая).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки** (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся объединения «УШУ»):

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Таолу, традиционное		
Быстрота	Бег на 30 м ( 10,0 с)	Бег на 30 м ( 11,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м ( 14,0 с)	Челночный бег 3x10 м ( 15,0 с)
Скоростная выносливость	Бег на 500 м ( 3,5 мин)	Бег на 500 м ( 4,0 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из И.П. упор присев ( 15 раз)	Прыжки вверх из И.П. упор присев ( 10 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (300 см)	Двойной прыжок в длину с места (250 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине ( 2 раза)	Подтягивание из виса на перекладине ( 1 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" ( 5 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" ( 3 раза)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация 10 с)	Шпагат продольный (фиксацией 10 с)

	Шпагат поперечный (фиксация 10 с)	Шпагат поперечный (фиксация 10 с)
	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 10 с)	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 10 с)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

### 2.3. Оценочный материал

Разработан и применяется в качестве оценочного материала пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов программы: метапредметных, предметных и личностных.

Метапредметные результаты деятельности:

1. Методики (для обучающихся младшего школьного возраста):

Тест по определению развития волевых качеств.

2. Методики (для обучающихся среднего школьного возраста):

Методика определения коммуникативной толерантности (В.Бойко)

Тест по определению развития волевых качеств.

3. Методики (для обучающихся старшего школьного возраста):

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ (В. БОЙКО)

Тест по определению развития волевых качеств.

Предметные результаты деятельности:

- Методика «Взаимосвязь самосознания, функции субъекта жизнедеятельности и системы «Я - мир» (оценка результатов обучения, взаимодействия в коллективе, оценка формирования мировоззрения, мышления, морально-нравственного сознания, здорового и безопасного образа жизни, оценка самоконтроля, самооценки в учебной и познавательной деятельности, культуры общения со взрослыми и сверстниками).

Формы применения методики педагогом:

- тестирование

- срезы

Личностные результаты деятельности:

1. Методики (для обучающихся всех возрастов):



## 2.4. Методические материалы

### Этапы обучения по программе:

- Начальный – освоение начальных знаний, умений, навыков по виду спорта ушу
- Основной – совершенствование мастерства.
- Заключительный – повышение результативности, сдача нормативов.

Занятия с обучающимися проходят в формах: учебных занятий, отработки практических навыков, игр, эстафет, соревнований.

Методы организации работы: индивидуальные, парно-групповые, коллективные.

Занятия по ушу имеют практическую учебно-тренировочную и теоретическую направленности. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой ушу, на теоретических занятиях они приобретают знания о здоровом образе жизни: гигиене, закаливании организма, об основах судейства и навыки инструктора.

### Структура учебного занятия:

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Подготовительная часть:* создание мотивации, постановка цели и задач занятия, проведение разминки.

*Основная часть:* повторение изученного материала, разучивание и отработка технических движений руками и ногами и объединение их в связки.

*Заключительная часть:* проведение упражнений на релаксацию, подведение итогов занятия, рефлексия

### Опора на педагогические технологии:

1. педагогика сотрудничества
2. игровые технологии.

*Технология сотрудничества* основана на содружестве участников педагогического процесса, учитывает их интересы. «Сотрудничать – работать, действовать вместе, принимать участие в общем деле». Вступая в общение и участвуя в совместной деятельности, участники образовательного процесса взаимодействуют и взаимно обогащают друг друга. Технология сотрудничества реализует равенство, партнерство в отношениях педагога и обучающегося. Педагог и обучающийся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества,

сотворчества, рассматривают, обсуждают результаты совместной деятельности.

В педагогической деятельности используются концептуальные положения педагогики сотрудничества:

- превращение педагогики знания в педагогику развития личности;
- в центре всей образовательной системы – личность ребенка;
- гуманистическая ориентация образования;
- развитие способностей и индивидуальности обучающихся;
- сочетание индивидуального и коллективного подхода к образованию.

Основные принципы педагогики сотрудничества:

- учение без принуждения;
- право на свою точку зрения;
- право на ошибку;
- успешность;
- мажорность;
- сочетание индивидуального и коллективного воспитания.

*Игровые технологии* обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность обучающихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Игровая деятельность используется в следующих случаях:

В деятельности используются следующие виды педагогических игр:

- физические;
- обучающие, учебно-тренировочные, познавательные, контролирующие, развивающие;
- имитационные;
- игры с предметом.

В педагогической работе соблюдаются основные принципы игровых технологий:

- относительная свобода деятельности;
- эмоциональная приподнятость;
- равноправие.

Цели образования игровых технологий следующие:

- дидактические: расширение кругозора, применение и развитие определенных умений и навыков;
- воспитательные: воспитание самостоятельности, сотрудничества, общительности;
- развивающие: развитие качеств и структур личности.

Методы организации работы с ушуистами:

Организация занимающихся ушуистов на месте.

Организация занимающихся ушуистов в движении.

Усвоение техники по заданию педагога.

Методические основы обучения основам техники ушуиста:

1. Изучение базовых стоек ушу.
2. Выполнение движений защиты и атаки из базовых стоек.
3. Передвижения в базовых стойках.
4. Выполнение базовой техники в передвижении.
5. Изучение короткого и длинного оружия.

В образовательной деятельности используются методики Г.Н.Музрукова, Маринова М., Елина Д., а также авторские наработки.

### Воспитательная деятельность

Все занятия носят воспитательный характер. Решение стоящих перед педагогом задач во многом зависит от степени осмысленного отношения занимающегося к процессу обучения. Формирование у обучающегося осмысленного отношения и затем устойчивого интереса к занятиям достигается, прежде всего, разъяснением важности физического совершенствования, его значения для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, формирования активной жизненной позиции, полноценной подготовки к будущей общественно - полезной деятельности. Большое значение имеет освещение событий, связанных с историей родного края, с историей развития спорта в нашей области. Важное место при этом занимает система организации занятий, объективная требовательность педагога, соблюдение всех норм и правил поведения на занятиях.

Особую роль, как средство воспитания, играет личный положительный пример руководителя секции.

В объединении проводятся воспитательные мероприятия в форме: бесед, праздничных программ, походов, экскурсий. Помогают в проведении и организации мероприятий родители обучающегося. Помогают в ремонте спортивного инвентаря.

### Развивающая деятельность

Занятия в объединении оказывают большое влияние на развитие обучающегося.

Развивающая деятельность призвана:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма обучающегося, развить гибкость, силу, ловкость, быстроту;
- способствовать развитию двигательных качеств, координации движений;

- стимулировать функциональные возможности обучающегося и активизировать самостоятельность, работоспособность;
- развить психические процессы: память, внимание, активизировать мыслительную деятельность;

В целом воспитательная и развивающая деятельности создают условия для разностороннего развития обучающегося, формирования положительного эмоционального фона и здоровых нравственно-волевых проявлений. Обучающийся учится, внимательно и заботливо относится к своему здоровью и у него формируются навыки здорового образа жизни.

## 2.5. Список литературы

### Литература для педагога:

1. Абиев Р.Д. Организация занятий по ушу в начальных классах// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.2007.-№3, с. 61-62
2. Ван Линь Технология формирования техники ударов ногой в ушу у начинающих спортсменов. М., 2007
3. И-Шен. Гимнастика Ушу. Начинаем с нуля. М., 1999
4. Калакаускене Л.М., Кустов О.В. Игровые и специальные упражнения в традиции ушу: Чайковский: ЧГИФК, 2005
5. Маринов Михаил, Елин Дмитрий Ушу обретение здоровья. М., 2007
6. Маслов А.А.Боевая добродетель. Секреты боевых искусств Китая.СПб, 1997
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991
8. Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ. М.: Независимое издательство «Пик», 2001
9. Плетнёва З.П. Игра и её влияние на развитие ребёнка. Малаховка, 2007
10. Чжан Юкун. 100 вопросов по ушу. Киев: «София», 1996

### Литература для обучающихся:

1. Азбука УШУ Автор: Павел Тараканов Издательство: МП 'Вариант - книга' Год: 1990 г.
2. Лечебная гимнастика ушу Автор: Н.В.Абаев Год:1990
3. Ушу: Начало пути / Автор-составитель С.А. Смоляков. - Алтайское книжное издательство, 1990. - 79 с.

### Интернет ресурсы:

- <http://vk.com/mirwushu>
- <http://vk.com/taolutaolu>
- <http://vk.com/wf48r>

### **Раздел 3. «Воспитание (рабочая программа воспитания) Образцового объединения «Спортивное ушу»**

Рабочая программа воспитания образцового объединения «Спортивное УШУ» является самостоятельной, логически завершенной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ушу». Рабочая программа воспитания предназначена для всех обучающихся в возрасте 7-17 лет. Реализация цели и задач данной программы воспитания осуществляется в рамках следующих модулей воспитательной работы: «Учебное занятия», «Детское объединение», «Воспитательная среда», «Работа с родителями», «Безопасность». Мероприятия в объединении по каждому модулю отражены в календарном плане воспитательной работы.

#### **3.1. Цель и задачи воспитательной работы**

##### ***Цель рабочей программы воспитания***

- Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
- Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося - личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

##### ***Задачи рабочей программы воспитания:***

- Воспитание обучающихся в духе демократии, личного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.
- Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к виду спорта ушу.
- Содействовать формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

- Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества;
- Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.
- Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

### **3.2. Приоритетные направления деятельности**

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.
3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

### **3.3. Формы и методы воспитательной работы**

#### *Формы воспитательной работы*

Наиболее часто применяемыми формами воспитательной работы являются: учебное и практическое занятия, экскурсия, тренинг, соревнование, конкурсы.

Учебное занятие позволяет обучающимся усвоить информацию имеющую воспитательное значение, получить опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации.

На занятиях обучающиеся получают информацию о достижениях в науке и спорте, об исторических событиях, героях страны, изучают биографии исторических личностей, героев и защитников Отечества.

Учебные занятия часто являются источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения.

Практическое занятие проводится в виде тренировок, подготовок к конкурсам, соревнованиям и мероприятиям. Такие занятия позволяют обучающимся закрепить полученные теоретические знания, совершенствовать практические умения и навыки. Они способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Экскурсии позволяют увеличить объем теоретических знаний, детальнее изучить материал, расширить кругозор.

Конкурсы, соревнования — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

#### *Методы воспитательной работы*

Для наиболее эффективной организации воспитательного процесса применяется комплекс методов.

#### *Наглядные методы:*

- демонстрация плакатов, схем, таблиц, диаграмм, моделей;
- использование технических средств;

- просмотр кино.

*Словесные методы:*

- лекция;
- беседа;
- объяснение;
- инструктаж.

*Практические методы:*

- практические задания;
- тренинги.

### **3.4. Планируемые результаты воспитательной работы**

- У обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышено профессиональное мастерство тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах.
- Система мониторинга эффективности воспитательного процесса позволяет своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- Разработать и реализовать систему работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

### **3.5. Календарный план воспитательной работы Образцового объединения «Спортивное ушу» на 2023 – 2024 учебный год**

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия, события</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственные</b>
----------	--	-------------------------	-------------------------	----------------------



<b>МОДУЛЬ «Учебное занятие»</b>				
1	Учебные занятия по программе	Учебное практическое занятие	1 г/о – с 15.09.2023 – 31.08.2024	Волкова М.А.
2	Проведение спортивно-массовых мероприятий	Единый календарный план физкультурно-спортивных мероприятий, план работы на 2023-2024 учебный год	В течение года	Волкова М.А.
3	Профориентационные встречи	Лекция, беседа, часы общения, профориентационные игры, онлайн тестирования, экскурсии, мастер-классы и другое	В течение года	Волкова М.А.
<b>МОДУЛЬ «Детское объединение»</b>				
1	Спортивный праздник	Эстафе	20.09.2023	Волкова М.А.

.		та		
2	Участие в разно уровневых соревнованиях. Обмен опытом	Соревнования	В течение года	Волкова М.А.
3	Праздничная программа «Новый год к нам идёт»	Викторина	29.12.2023	Волкова М.А.
4	Экскурсии по историческим местам города Иванова и Ивановской области	Час общения	01.06.2024	Волкова М.А.
<b>МОДУЛЬ «Воспитательная среда»</b>				
1	Формирование гражданина-патриота	Организация лекций, бесед на военно-патриотические темы	Сентябрь	Волкова М.А.
2	Воспитание учащихся на героических подвигах народов России	Проведение бесед «Спортсмены Великой Отечественной Войны»	Октябрь	Волкова М.А.
3	Воспитание учащихся на спортивных традициях	Проведение спортивных праздников, посвящённых памятным датам и праздн	Декабрь	Волкова М.А.

		ичным датам России.		
<b>МОДУЛЬ «Работа с родителями»</b>				
1	Проведение родительских собраний	Беседа	Сентябрь, май	Волкова М.А.
2	Участие родителей в проведение и организации праздников и соревнований	Беседа	В течение учебного года	Волкова М.А.
3	Организация показательных выступлений обучающихся объединения	Беседа	В течение учебного года	Волкова М.А.
<b>МОДУЛЬ «Безопасность»</b>				
1	Проведение инструктажей по технике безопасности	Беседа	В течение учебного года	Волкова М.А.
2	Участие в программе «Азбука дорожных наук»	Беседа	17.09.2023	Волкова М.А.
3	Беседы о профилактике курения, алкоголизма и наркомании.	Беседа	15.02.2024	Волкова М.А.
4	Профилактические мероприятия по пожарной безопасности	Беседа	09.12.2023	Волкова М.А.
5	Беседы о здоровом питании и правильном образе жизни	Беседа	05.03.2024	Волкова М.А.
6	Профилактические мероприятия по поведению на водоёмах в осенне-зимний, весенний и летний периоды	Беседа	В течение учебного года	Волкова М.А.

#### 4. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 г/о	15.09.2023	31.08.2024	45	90	90	2 раза в неделю по 1 часу