

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО  
Экспертным советом  
МАУДО «ДПШ»  
Протокол № 6 от 31.05.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУДО «ДПШ»  
Ю.В. Смирнова  
Приказ № 29 от 01.06.2023



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Основы ушу»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 8-18 лет  
Срок реализации программы: 2 года  
Год разработки программы: 2018

**Автор-составитель:**  
Астахов Олег Иванович,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2023 г.

## Оглавление

1.	Раздел 1. Пояснительная записка	3
2.	Раздел 2. Содержание Программы	9
3.	Учебный план Программы 1 года обучения	9
4.	Содержание учебного плана Программы 1 года обучения	12
5.	Планируемые результаты 1 года обучения	19
6.	Учебный план Программы 2 года обучения	21
7.	Содержание учебного плана Программы 2 года обучения	23
8.	Планируемые результаты 2 года обучения	28
9.	Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы	29
10.	Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы	36
11.	Приложения	43
	Приложение 1. Календарный учебный график	43
	Приложение 2. Карточка Программы	44
	Приложение 3. План воспитательных мероприятий в рамках реализации Программы	48

## Раздел 1. Пояснительная записка

### Перечень нормативно-правовых актов

#### Законодательные акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года) (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи).
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол №3).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 30 сентября 2020 года №533) (далее Порядок).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего



профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

12. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022).

13. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

14. Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года).

#### *Методические рекомендации:*

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

2. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

#### *Законодательные акты в области физической культуры и спорта:*

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р).

3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р).

4. Приказ Министерства спорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 №31522)

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения Программы:** базовый.

#### **Актуальность Программы**

Формирование потребности в двигательной активности и осознанного отношения граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом для сохранения здоровья и активного долголетия, обеспечения физического и духовного благополучия - одна из задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года. Здоровый образ жизни не появляется у человека сам собой, он формируется в результате определенного педагогического воздействия. Отсюда вытекает острая необходимость в организации занятий физической культурой и спортом и вовлечение в них подрастающего поколения, в частности в такой вид спорта как ушу.

Занятия ушу благотворно влияют на организм человека. Систематические нагрузки запускают механизм суперкомпенсации, за счет чего автоматически повышается иммунитет и растет стрессоустойчивость организма ребенка. Занимаясь ушу, развивается интеллект, интуиция, эстетический вкус. Сочетание физического и

духовного развития ведет к гармонизации личности и напрямую влияет на успешность ребенка в будущем.

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы ушу», составленная в соответствии с современными требованиями, помогает решать вопросы формирования мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом. В этом состоит *актуальность данной программы.*

#### **Воспитательный потенциал Программы**

Физическая культура и спорт являются незаменимым комплексным средством позитивного педагогического воздействия как на физическую, так и на интеллектуальную, нравственную и другие стороны личности. Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных задачах Программы.

В Программу включены следующие компоненты:

1. Институциональный компонент «Мой Дворец» (2 часа), который предполагает знакомство обучающихся с историей МАУДО «ДПШ», спортивного объединения, участие в традиционных мероприятиях.

2. Профориентационный компонент «Мой выбор» (2 часа), в рамках которого обучающиеся знакомятся с особенностями профессии «спортсмен», с перспективами и возможностью дальнейшего профессионального пути.

Включение в Программу тестирования ВФСК «ГТО», подготовка к которому предусматривает единство теоретической и физической подготовленности обучающихся, преследует решение и воспитательных задач, в том числе патриотических, направленных на формирование целеустремленной личности обучающегося, практикующей здоровый образ жизни.

#### **Отличительные особенности Программы**

К отличительным особенностям программы можно отнести следующие:

1. Цикличность распределения программного материала. Реализация Программы осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе, что не предполагает участие обучающихся в спорте высших достижений. В итоге, отсутствует необходимость выводить обучающихся на пики физической готовности в определенные периоды тренировок, и акцент сделан на регулярность применения общеразвивающих нагрузок, равномерность распределения специфической двигательной активности. В годичном периоде выделены три макроцикла/раздела учебно-тренировочной деятельности: подготовительный, тренировочный и заключительный.

2. Система оценочных и контрольно-измерительных материалов. Средством оценки уровня физической подготовленности обучающихся выступает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).



3. Построение программного материала на основе принципов комплексности, вариативности: комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (теоретической, общей и специальной физической, технико-тактической подготовки, воспитательной работы, медико-педагогического контроля); вариативность предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

**Адресат Программы:** обучающиеся в возрасте 8-18 лет.

Программа предусматривает обучение обучающихся, желающих заниматься ушу и имеющих медицинский допуск к занятиям (предъявившие справку от терапевта или прошедшие ежегодный медицинский осмотр в рамках медико-педагогического контроля в физкультурном диспансере).

Оптимальный количественный состав группы – 12-15 человек.

**Адресат Программы:** обучающиеся в возрасте 8-18 лет.

Программа предусматривает обучение обучающихся, изъявивших желание заниматься ушу и имеющих медицинский допуск к занятиям (предъявившие справку от терапевта или прошедшие ежегодный медицинский осмотр в рамках медико-педагогического контроля в физкультурном диспансере).

Оптимальный количественный состав группы – 12-15 человек.

*Младший школьный возраст (8-11 лет).*

Характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Длина тела увеличивается в этот период больше, чем масса. Завершается развитие костного скелета. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество костной ткани. Усиленно развивается и укрепляется мышечная система. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность.

Для детей данной возрастной категории естественной является потребность в высокой двигательной активности. Этот возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности). Ведущая деятельность: учебная в сочетании с игровой (в процессе обучения) деятельностью.

*Средний школьный возраст (12-15 лет)*

Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление

так называемого чувства взрослости. Ведущая деятельность: социально одобряемая и социально признаваемая.

*Старший школьный возраст (16-18 лет)*

Характеризуется относительно спокойным и равномерным протеканием процессов роста и развития. Замедляется рост тела в длину и увеличивается в ширину, возрастает масса тела. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдержать значительные нагрузки. Наблюдается асимметрия в силе мышц правой и левой половины тела.

В данный возрастной период заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Старший школьный возраст характеризуется осознанием своего внутреннего мира, внутренней работой, поиском перспектив жизненного пути, развитием чувства ответственности, стремлением владеть собой, обогащением эмоциональной сферы. Ведущая деятельность: учебно-профессиональная.

**Цель и задачи Программы**

Цель Программы: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с основами ушу.

Задачи Программы:

*Личностные:*

- развивать ценностное отношение к здоровому образу жизни как основанию жизненной и социальной успешности;
- воспитывать морально-волевые качества: дисциплинированность, организованность, целеустремленность, выдержку, ответственность.

*Метапредметные:*

- развивать навыки социального поведения;
- развивать навыки организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации.

*Предметные:*

- познакомить обучающихся с видом спорта ушу, его историей, правилами;
- обучить базовым элементам техники и тактики ушу;
- комплексно развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость.

**Планируемые результаты освоения Программы**

*Личностные:*

- проявление ценностного отношения к здоровому образу жизни как основанию жизненной и социальной успешности;
- проявление морально-волевых качеств: дисциплинированности, организованности, целеустремленности, выдержки, ответственности.

*Метапредметные:*

- развиты навыки социального поведения;



- развитие навыков организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации.

*Предметные:*

- обучающиеся знают историю, правила ушу, соблюдают правила техники безопасности;
- обучающиеся владеют базовыми технико-тактическими элементами ушу;
- у обучающихся развиты физические качества: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость.

**Срок реализации Программы:** 2 года.

**Объем Программы:** 444 часа. Количество часов в год: 222 часа (37 учебных недель).

**Форма обучения** - очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

**Режим учебных занятий** - 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Основные формы организации образовательного процесса** – теоретические, практические учебные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей.

**Раздел 2. Содержание Программы**  
**Учебный план Программы 1 года обучения**  
Предмет: ушу саньда

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Подготовительный цикл</b>	<b>28</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	
1.1	Введение в программу	2	2		
1.2	Упражнения для комплексного развития качеств	2		2	
1.3	Теория ушу	2	2		
1.4	Общеразвивающие упражнения	2		2	
1.5	Мой Дворец	2	2		
1.6	Упражнения для комплексного развития качеств	2		2	
1.7	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	2	1	1	
1.8	Понятие о физической культуре	1		1	
1.9	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	3		3	
1.10	Общеразвивающие упражнения	4		4	
1.11	Упражнения, формирующие базовую технику	4		4	
1.12	Входной контроль	2		2	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
<b>2</b>	<b>1й тренировочный цикл</b>	<b>60</b>	<b>11</b>	<b>49</b>	
2.1	Теория ушу	2	2		
2.2	Упражнения для комплексного развития качеств	2		2	
2.3	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	6		6	
2.4	Основные базовые элементы ушу таолу	2	2		
2.5	Ушу таолу: положения кисти, движения руками	2		2	
2.6	Ушу таолу: виды позиций	2		2	
2.7	Ушу таолу: виды перемещений	2		2	
2.8	Ушу таолу: виды движений ногами	2		2	
2.9	Ушу таолу: комплексы	2		2	

2.10	Техническая подготовка ушу саньда: страховка при падениях, группировка	2		2	
2.11	Упражнения для развития быстроты	2		2	
2.12	Техническая подготовка ушу саньда: стойка	3	1	2	
2.13	Упражнения для развития силы	1		1	
2.14	Техническая подготовка ушу саньда: передвижения в стойке	3	1	2	
2.15	Упражнения для развития гибкости	3		3	
2.16	Техническая подготовка ушу саньда: ударная техника рук	3	1	2	
2.17	Упражнения для развития общей выносливости	3		3	
2.18	Техническая подготовка ушу саньда: ударная техника ног	3	1	2	
2.19	Упражнения для скоростно-силовых качеств	3		3	
2.20	Техническая подготовка ушу саньда: броски	3	1	2	
2.21	Гимнастический комплекс упражнений	3		3	
2.22	Тактика ушу	2	2		
2.23	Учебные, учебно-тренировочные бои	4		4	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
3	<b>2й тренировочный цикл</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	
3.1	Теория ушу	2		2	
3.2	Упражнения для комплексного развития качеств	2		2	
3.3	Упражнения для развития силы	2		2	
3.4	Упражнения для развития гибкости	4		4	
3.5	Техническая подготовка ушу саньда: стойка	2		2	
3.6	Упражнения для развития быстроты	2		2	
3.7	Техническая подготовка ушу саньда: передвижения в стойке	4		4	

3.8	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	2		2	
3.9	Техническая подготовка ушу саньда: ударная техника рук	4		4	
3.10	Упражнения для развития общей выносливости	2		2	
3.11	Техническая подготовка ушу саньда: ударная техника ног	4		4	
3.12	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	2		2	
3.13	Техническая подготовка ушу саньда: броски	4		4	
3.14	Упражнения для развития ловкости	2		2	
3.15	Приемы защиты	4	1	3	
3.16	«Круговая» работа с противниками	2		2	
3.17	Контрприемы	4	1	3	
3.18	Гимнастический комплекс упражнений	2		2	
3.19	Тактика ушу	2	2		
3.20	Работа со снарядами	2		2	
3.21	Учебные, учебно-тренировочные бои	6		6	
4	<b>3й тренировочный цикл</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	
4.1	Теория ушу	2	2		
4.2	Упражнения для комплексного развития качеств	3		3	
4.3	Тактическая подготовка: подготовительные действия	3		3	
4.4	Упражнения для развития ловкости	3		3	
4.5	Тактика боя на дистанциях	3		3	
4.6	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3		3	
4.7	Тактическая подготовка: манера и стиль боя	3		3	
4.8	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	3		3	
4.9	Тактика боя против соперников различных по стилю	3		3	
4.10	«Круговая» работа с	3		3	



	противниками				
4.11	Работа с отягощениями	3		3	
4.12	Работа с набивным мячом	3		3	
4.13	Гимнастический комплекс упражнений	3		3	
4.14	Учебные, учебно-тренировочные бои	4		4	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
5	<b>Заключительный цикл</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	
5.1	Основные базовые элементы ушу таолу	2		2	
5.2	Специальная физическая подготовка	4		4	
5.3	Основные базовые элементы ушу саньда	8		8	
5.4	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	4		4	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
5.5	Учебные, учебно-тренировочные бои, участие в соревнованиях	8		8	
5.6	Восстановительные мероприятия	2		2	
5.7	Промежуточная аттестация	4		4	
	<b>Итого часов:</b>	<b>222</b>	<b>24</b>	<b>198</b>	

### Содержание учебного плана Программы 1 года обучения

#### 1. Подготовительный цикл (28 часов)

##### 1.1 Введение в программу (2 часа)

*Теория (2 часа).* Знакомство с историей, правилами, основными элементами ушу (специально-подготовительные упражнения, стойка, передвижения). Влияние ушу на организм занимающегося. Краткий обзор истории ушу в России. Правила техники безопасности во время занятий.

##### 1.2 Упражнения для комплексного развития качеств (2 часа)

*Практика (2 часа).* Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

##### 1.3 Теория ушу (2 часа)

*Теория (2 часа).* Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом, личная гигиена занимающихся

ушу, гигиеническое значение водных процедур. Общая гигиеническая характеристика тренировочных занятий по ушу.

##### 1.4 Общеразвивающие упражнения (1 час)

*Практика (1 час).* Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями. Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице». «Челночный» бег 10 x 10 м. Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.

##### 1.5 Мой Дворец (2 часа)

*Теория (2 часа).* Знакомство с историей и традициями МАУДО «ДПШ», спортивного объединения. Экскурсия.

##### 1.6 Упражнения для комплексного развития качеств (2 часа)

*Практика (2 часа).* Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

##### 1.7 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (2 часа)

*Теория (1 час).* Роль подвижных игр в ушу саньда. Базовые правила спортивных игр.

*Практика (1 час).* Спортивные игры с ограниченными правилами в футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

##### 1.8 Понятие о физической культуре (1 час)

*Теория (1 час).* Физическая культура - часть культуры общества. История возникновения. Польза от занятий физической культурой.

##### 1.9 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (3 часа)

*Практика (3 часа).* Спортивные игры с ограниченными правилами в футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

##### 1.10 Общеразвивающие упражнения (4 часа)

*Практика (4 часа).* Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями. Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице». «Челночный» бег 10 x 10 м. Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.

##### 1.11 Упражнения, формирующие базовую технику (4 часа)

*Практика (4 часа).* Формирующие упражнения в ходе разминки в движении по кругу (координирующие действия). Удары руками в беге по кругу. Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлестом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу.

##### 1.12 Входной контроль (2 часа)



*Практика (2 часа).* Участие обучающихся в Осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить начальный уровень физической подготовленности обучающихся.

## 2. 1й тренировочный цикл (60 часов)

### 2.1 Теория ушу (2 часа)

*Теория (2 часа).* Роль дыхания для жизни человека. Значения дыхания при занятиях физической культурой. Виды дыхания при выполнении физических упражнений. Значение правильной осанки в развитии молодого организма. Факторы, оказывающие влияние на искривление позвоночника. Методы терапии, позволяющие бороться со сколиозом. Профилактика сколиоза.

### 2.2 Упражнения для комплексного развития качеств (2 часа)

*Практика (2 часа).* Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

### 2.3 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения (6 часов)

*Практика (6 часов).* Упражнения двигательного-координационного направления. Упражнения на сохранение равновесия. Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости. Переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям. Имитационные упражнения отдельных элементов приема. Специальные подготовительные упражнения силового характера.

### 2.4 Основные базовые элементы ушу таолу (2 часа)

*Теория (2 часа).* Общее представление о таолу. Знакомство с основными базовыми элементами ушу таолу. Просмотр фото и видеоматериалов.

### 2.5 Ушу таолу: положения кисти, движения руками (2 часа)

*Практика (2 часа).* Основные положения кисти: Чжан – ладонь; Цюань – кулак; Гоушоу – «крюк» - кисть руки, где пальцы собраны в щепоть. Основные виды движений руками: Пинчунцюань – прямой удар кулаком; Пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; Туйчжан – удар ладонью; Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; Цзюань – удар тыльной частью кулака с поворотами сверху вниз.

### 2.6 Ушу таолу: виды позиций (2 часа)

*Практика (2 часа).* Основные виды позиций: Мабу – П – образная позиция; Баньмабу – полу –П – образная позиция; Гунбу – позиция выпада; Сюйбу – позиция «пустого шага»; Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; Бинбу – позиция «стопы вместе».

### 2.7 Ушу таолу: виды перемещений (2 часа)

*Практика (2 часа).* Основные виды перемещений: Шанбу – шаг вперед; Чабу – позиция зашагивания; Гайбу – отшагивание.

### 2.8 Ушу таолу: виды движений ногами (2 часа)

*Практика (2 часа).* Основные виды движений ногами: Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперед – вверх; Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; Хоуляотуй

– удар назад выпрямленной ногой; Дантиуй – удар ногой (носком) вперед разгибом в колене; Дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперед разгибом в колене.

### 2.9 Ушу таолу: комплексы (2 часа)

*Практика (2 часа).* Комплексы чан-цюань начального уровня: 12 форм. Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

2.10 *Техническая подготовка ушу саньда: страховка при падениях, группировка (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Страховка при падениях, группировка.

### 2.11 Упражнения для развития быстроты (2 часа)

*Практика (2 часа).* Бег с низкого старта на коротких отрезках на время или с соперниками. Бег с хода на коротких отрезках. Рывки по сигналу. Скоростное выполнение передвижений (шагов, выпадов, уходов с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений в ограниченный отрезок времени.

### 2.12 Техническая подготовка ушу саньда: стойка (3 часа)

*Теория (1 час).* Знакомство с основной стойкой (показ, предназначение).

*Практика (2 часа).* Изучение стойки (постановка стоп, положение ног, корпуса). Принятие стойки из основного положения. Принятие стойки из различных положений (из упора лежа, сидя и т.д.).

### 2.13 Упражнения для развития силы (1 час)

*Практика (1 час).* Ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге- «пистолет». Выпрыгивание из глубокого седа. Упражнения с сопротивлением партнера. Отжимание от пола, скамейки. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

### 2.14 Техническая подготовка ушу саньда: передвижения в стойке (3 часа)

*Теория (1 час).* Знакомство с техникой передвижения в стойке.

*Практика (2 часа).* Передвижение в стойках. Передвижение в парах (относительно друг друга, «отражением» и т.д.). Передвижение в усложненных условиях (с утяжелением, по «кочкам» и т.д.).

### 2.15 Упражнение для развития гибкости (3 часа)

*Практика (3 часа).* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Акробатические упражнения полушпагаты, шпагаты и т.д.

### 2.16 Техническая подготовка ушу саньда: ударная техника рук (3 часа)

*Теория (1 час).* Знакомство с ударной техникой рук.

*Практика (2 часа).* Ударная техника рук: прямой удар, боковой удар.

### 2.17 Упражнения для развития общей выносливости (3 часа)

*Практика (3 часа).* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

### 2.18 Техническая подготовка ушу саньда: ударная техника ног (3 часа)

*Теория (1 час).* Знакомство с ударной техникой ног.

*Практика (2 часа).* Ударная техника ног: прямой удар ногой, круговой удар, боковой удар.

### 2.19 Упражнения для скоростно-силовых качеств (3 часа)



*Практика (3 часа).* Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

*2.20 Техническая подготовка ушу саньда: броски (3 часа)*

*Теория (1 час).* Знакомство с техникой бросков.

*Практика (2 часа).* Броски: задняя подножка, передняя подножка, бросок рывком за две ноги, бросок рывком за одну ногу, бросок через бедро, плечо, спину.

*2.21 Гимнастический комплекс упражнений (3 часа)*

*Практика (3 часа).* Кувырки вперед, кувырки вперед через препятствия, кувырки назад, кувырки вперед через плечо, стойка на руках, гимнастический мостик, фляк вперед.

*2.22 Тактика ушу (2 часа)*

Общие понятия о тактике в поединке.

*2.23 Учебные, учебно-тренировочные бои (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Проведение учебных, учебно-тренировочных боев.

### **3. 2й тренировочный цикл (60 часов)**

*3.1 Теория ушу (2 часа)*

Физические качества. Способы развития физических качеств человека.

*3.2 Упражнения для комплексного развития качеств (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

*3.3 Упражнения для развития силы (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге- «пистолет». Выпрыгивание из глубокого седа. Упражнения с сопротивлением партнера. Отжимание от пола, скамейки. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

*3.4 Упражнения для развития гибкости (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Акробатические упражнения полушпагаты, шпагаты и т.д.

*3.5 Техническая подготовка ушу саньда: стойка (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Изучение стойки (постановка стоп, положение ног, корпуса). Принятие стойки из основного положения. Принятие стойки из различных

*3.6 Упражнения для развития быстроты (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Скоростное выполнение передвижений (шагов, выпадов, уходов с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений в ограниченный отрезок времени.

*3.7 Техническая подготовка ушу саньда: передвижения в стойке (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Передвижение в стойках. Передвижение в парах (относительно друг друга, "отражением " и т.д.). Передвижение в усложненных условиях (с утяжелением, по "кочкам" и т.д.).

*3.8 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

*3.9 Техническая подготовка ушу саньда: ударная техника рук (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Ударная техника рук: прямой удар, боковой удар.

*3.10 Упражнения для развития общей выносливости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

*3.11 Техническая подготовка ушу саньда: ударная техника ног (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Ударная техника ног: прямой удар ногой, круговой удар, боковой удар.

*3.12 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Спортивные игры с ограниченными правилами в футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты.

*3.13 Техническая подготовка ушу саньда: броски (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Броски: задняя подножка, передняя подножка, бросок рывком за две ноги, бросок рывком за одну ногу, бросок через бедро, плечо, спину.

*3.14 Упражнения для развития ловкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

*3.15 Приемы защиты (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Приемы защиты: подставкой ладони, тыльной стороной кисти, плеча, руки согнутой в локте; отбивом внутрь, наружу, вверх, вниз - ладонью, предплечьем, плечом; шагом (отходом) назад, влево, вправо; уклоном влево, вправо; отклонением влево, вправо, назад; блокировка предплечьем сверху, сбоку, снизу; накладкой; двойная локтевая.

*3.16 «Круговая» работа с противниками (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Интенсивная отработка ударной техники, защитной техники.

*3.17 Контрприемы (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Контрприемы: ответные, встречные.

*3.18 Гимнастический комплекс упражнений (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Кувырки вперед, кувырки вперед через препятствия, кувырки назад, кувырки вперед через плечо, стойка на руках, гимнастический мостик, фляк вперед.

*3.19 Тактика ушу (2 часа)*

*Теория (2 часа).* Общее понятие о тактике в поединке. Значение тактики ушу саньда (волевое превосходство, техническое разнообразие, темп действий, точность и сила ударов).

*3.20 Работа со снарядами (2 часа)*



*Практика (2 часа).* Упражнения по развитию специальных физических качеств со снарядами: подтягивания в висе, работа на шведской стенке, залезание на канат.

*3.21 Учебные, учебно-тренировочные бои (6 часов)*

*Практика (6 часов).* Проведение учебных, учебно-тренировочных боев.

#### **4. 3й тренировочный цикл (42 часа)**

*4.1 Теория ушу (2 часа)*

*Теория (2 часа).* Сущность врачебного контроля. Основные методы самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Управление состоянием и поведением спортсмена во время тренировки и на соревнованиях.

*4.2 Упражнения для комплексного развития качеств (3 часа)*

*Практика (3 часа).* Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

*4.3 Тактическая подготовка: подготовительные действия (3 часа)*

*Практика (3 часа).* Финт; маневр и маневрирование; вызов; опережение; угроза; разведка боем.

*4.4 Упражнения для развития ловкости (3 часа)*

*Практика (3 часа).* ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

*4.5 Тактика боя на дистанциях (3 часа)*

*Практика (3 часа).* Тактика боя на дальней, средней, ближней дистанции.

*4.6 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (3 часа)*

*Практика (3 часа).* Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

*4.7 Тактическая подготовка: манера и стиль боя (3 часа)*

*Практика (3 часа).* Наступательный, контр наступательный, оборонительный стиль.

*4.8 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (3 часа)*

*Практика (3 часа).* Спортивные игры с ограниченными правилами в футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты.

*4.9 Тактика боя против соперников различных по стилю (3 часа)*

*Практика (3 часа).* Тактика боя против игровика, темповика, силовика, левши.

*4.10 «Круговая» работа с противниками (3 часа)*

*Практика (3 часа).* Интенсивная отработка ударной техники, защитной техники.

*4.11 Работа с отягощениями (3 часа)*

*Практика (3 часа).* Отработка ударной техники с отягощениями.

*4.12 Работа с набивным мячом (3 часа)*

*Практика (3 часа).* Броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. Перебрасывания мяча по кругу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди). Эстафеты и игры с мячом. Соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

*4.13 Гимнастический комплекс упражнений (3 часа)*

*Практика (3 часа).* Кувырки вперед, кувырки вперед через препятствия, кувырки назад, кувырки вперед через плечо, стойка на руках, гимнастический мостик, флак вперед.

*4.14 Учебные, учебно-тренировочные бои (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Проведение учебных, учебно-тренировочных боев.

#### **5. Заключительный цикл (32 часа)**

*5.1 Основные базовые элементы ушу таолу (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Повторение и отработка изученных элементов ушу таолу.

*5.2 Специальная физическая подготовка (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Работа на боксерском мешке, отжимания, работа с отягощениями, работа на боксерских лапах

*5.3 Основные базовые элементы ушу саньда (8 часов)*

*Практика (8 часов).* Повторение и отработка изученных элементов ушу саньда.

*5.5 Учебные, учебно-тренировочные бои, участие в соревнованиях (8 часов)*

*Практика (4 часа).* Проведение учебных, учебно-тренировочных боев.

*5.6 Восстановительные мероприятия (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Дыхательные упражнения. Приемы самомассажа. Упражнения на расслабление.

*5.7 Промежуточная аттестация (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Участие обучающихся в Весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

#### **Планируемые результаты 1 года обучения**

К концу 1 года обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития ушу, правила, терминологию;
- требования техники безопасности;
- основные физические качества, способы их развития.

уметь выполнять упражнения:

- для комплексного развития качеств;
- для развития быстроты, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости;



- упражнения других видов спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч), элементы гимнастики, акробатики;
  - специальные упражнения для развития физических качеств.
- демонстрировать:
- равновесия (пинхэн) не менее 10 секунд;
  - комплекс 12 форм чан-цюань;
  - технику рук;
  - технику ног и перемещений;
  - прыжки.
- применять базовые элементы техники и тактики в процессе спортивной практики/участия в соревнованиях.

### Учебный план Программы 2 года обучения

Предмет: ушу саньда

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество во часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Подготовительный цикл</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	6		6	
1.3	Специальные упражнения для развития физических качеств	4		4	
1.4	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	4		4	
1.5	Упражнения для комплексного развития качеств	4		4	
1.6	Упражнения для развития гибкости	4		4	
1.7	Входной контроль (текущая аттестация)	4		4	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
<b>2</b>	<b>1й тренировочный цикл</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	
2.1	Теория ушу	2	2		
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	4		4	
2.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	4		4	
2.4	Дыхательная гимнастика	2		2	
2.5	Отработка ранее изученной ударной и бросковой техники	6		6	
2.6	Защитные действия	6		6	
2.7	Контратакующие действия	5		5	
2.8	Тактика боя на дистанциях	5		5	
2.9	Тактическая подготовка: манера и стиль боя	6		6	
2.10	Тактика боя против соперников различных по стилю	6		6	
2.11	Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным	6		6	
2.12	Учебные, учебно-тренировочные бои, участие в соревнованиях	8		8	Текущий контроль /педагогическое наблюдение



					(уровень технико-тактической подготовленности)
3	<b>2й тренировочный цикл</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	
3.1	Теория ушу	2	2		
3.2	Упражнения для комплексного развития качеств	4		4	
3.3	Отработка ранее изученной ударной и бросковой техники	6		6	
3.4	Упражнения для развития силы	4		4	
3.5	Тактика боя на дистанциях	4		4	
3.6	Упражнения для развития быстроты	4		4	
3.7	Тактическая подготовка: манера и стиль боя	4		4	
3.8	Упражнения для развития гибкости и ловкости	4		4	
3.9	Тактика боя против соперников различных по стилю	4		4	
3.10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4		4	
3.11	Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным	4		4	
3.12	Упражнения для развития общей выносливости	4		4	
3.13	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	6		6	
3.14	Учебные, учебно-тренировочные бои, участие в соревнованиях	6		6	
4	<b>3й тренировочный цикл</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	
4.1	Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь	2	2		
4.2	Упражнения для комплексного развития качеств	3		3	
4.3	Отработка защитных и контратакующих действий	3		3	
4.4	Упражнения для развития силы	3		3	
4.5	Тактика боя на дистанциях	3		3	
4.6	Упражнения для развития	3		3	

быстроты					
4.7	Тактическая подготовка: манера и стиль боя	3		3	
4.8	Упражнения для развития гибкости и ловкости	3		3	
4.9	Тактика боя против соперников различных по стилю	3		3	
4.10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3		3	
4.11	Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным	3		3	
4.12	Упражнения для развития общей выносливости	3		3	
4.13	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	3		3	
4.14	Учебные, учебно-тренировочные бои, участие в соревнованиях	4		4	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
5	<b>Заключительный цикл</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	
5.1	Специальная физическая подготовка ушу саньда	8		8	
5.2	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	6		6	
5.3	Повторение пройденного материала	6		6	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
5.4	Учебные, учебно-тренировочные бои, участие в соревнованиях	8		8	
5.5	Промежуточная аттестация	4		4	
<b>Итого часов:</b>		<b>222</b>	<b>8</b>	<b>214</b>	

### Содержание учебного плана Программы 2 года обучения

#### 1. Подготовительный цикл (28 часов)

##### 1.1 Вводное занятие (2 часа)



*Теория (2 часа).* Повторение теоретических аспектов прошлого года обучения, обсуждение предстоящих тем, формы тестирования, формы занятий, обсуждение планов участия в спортивных мероприятиях в текущем учебном году.

*1.2 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения (6 часов)*

*Практика (6 часов).* Упражнения двигательно-координационной направленности. Упражнения на сохранение равновесия. Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости. Переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям. Имитационные упражнения отдельных элементов приема. Специальные подготовительные упражнения силового характера.

*1.3 Специальные упражнения для развития физических качеств (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Работа на боксерском мешке, отжимания, работа с отягощениями, работа на боксерских лапах.

*1.4 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Спортивные игры с ограниченными правилами в футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

*1.5 Упражнения для комплексного развития качеств (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

*1.6 Упражнения для развития гибкости (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Акробатические упражнения полушпагаты, шпагаты и т.д.

*1.7 Входной контроль (текущая аттестация) (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Участие обучающихся в Осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить начальный уровень физической подготовленности обучающихся.

## **2. 1й тренировочный цикл (60 часов)**

*2.1 Теория ушу (2 часа)*

*Теория (2 часа).* Подробное изучение правил ушу. Правила соревнований (значение соревнований, их цели и задачи; виды соревнований; организация соревнований). Правила судейства на соревнованиях по ушу саньда.

*2.2 Общеразвивающие упражнения без предметов (4 часа)*

*Практика (2 часа).* Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице». «Челночный» бег 10 x 10 м. Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.

*2.3 Общеразвивающие упражнения с предметами (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями.

*2.4 Дыхательная гимнастика (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Вращение плечами. Естественное неглубокое дыхание в покое; диафрагмальное дыхание; быстрое дыхание носом; глубокое дыхание.

*2.5 Отработка ранее изученной ударной и бросковой техники (6 часов)*

*Практика (6 часов).* Удары, комбинации ударов, броски.

*2.6 Защитные действия (6 часов)*

*Практика (6 часов).* Приемы защиты: подставкой ладони, тыльной стороной кисти, плеча, руки согнутой в локте; отбивом внутрь, наружу, вверх, вниз - ладонью, предплечьем, плечом; шагом (отходом) назад, влево, вправо; уклоном влево, вправо; отклонением влево, вправо, назад; блокировка предплечьем сверху, сбоку, снизу; накладкой; двойная локтевая.

*2.7 Контратакующие действия (5 часов)*

*Практика (5 часов).* Контрприемы: ответные, встречные.

*2.8 Тактика боя на дистанциях (5 часов)*

*Практика (5 часов).* Тактика боя на дальней, средней, ближней дистанции.

*2.9 Тактическая подготовка: манера и стиль боя (6 часов)*

*Практика (6 часов).* Наступательный; контрнаступательный; оборонительный стиль.

*2.10 Тактика боя против соперников различных по стилю (6 часов)*

*Практика (6 часов).* Тактика боя против игровика, темповика, силовика, левши.

*2.11 Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным (6 часов)*

*Практика (6 часов).* Тактика боя против высокого; среднего; низкого.

*2.12 Учебные, учебно-тренировочные бои, участие в соревнованиях (8 часов)*

*Практика (8 часов).* Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровня.

## **3. 2й тренировочный цикл (60 часов)**

*3.1 Теория ушу (2 часа)*

*Теория (2 часа).* Теоретическое изучение тактики соревнований. Сбор информации о сопернике (рост, вес, стиль, левша, темперамент); подготовка (комплекс подготовительных и разминочных мероприятий); реабилитация (восстановительные мероприятия в циклах соревнования).

*3.2 Упражнения для комплексного развития качеств (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

*3.3 Отработка ранее изученной ударной и бросковой техники (6 часов)*

*Практика (6 часов).* Удары, комбинации ударов, броски.

*3.4 Упражнения для развития силы (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.



Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

#### 3.5 Тактика боя на дистанциях (4 часа)

*Практика (4 часа).* Тактика боя на дальней, средней, ближней дистанции.

#### 3.6 Упражнения для развития быстроты (4 часа)

*Практика (4 часа).* Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Скоростное выполнение передвижений (шагов, выпадов, уходов с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений в ограниченный отрезок времени.

#### 3.7 Тактическая подготовка: манера и стиль боя (4 часа)

*Практика (4 часа).* Наступательный; контрнastупательный; оборонительный стиль.

#### 3.8 Упражнения для развития гибкости и ловкости (4 часа)

*Практика (4 часа).* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Акробатические упражнения полушпагаты, шпагаты и т.д.

#### 3.9 Тактика боя против соперников различных по стилю (4 часа)

*Практика (4 часа).* Тактика боя против игровика, темповика, силовика, левши.

#### 3.10 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (4 часа)

*Практика (4 часа).* Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

3.11 Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным (4 часа)

*Практика (4 часа).* Тактика боя против высокого; среднего; низкого.

#### 3.12 Упражнения для развития общей выносливости (4 часа)

*Практика (4 часа).* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

#### 3.13 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (6 часов)

*Практика (6 часов).* Спортивные игры с ограниченными правилами в футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты.

#### 3.14 Учебные, учебно-тренировочные бои, участие в соревнованиях (6 часов)

*Практика (6 часов).* Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровня.

### 4. 3й тренировочный цикл (42 часа)

4.1 *Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь (2 часа)*

*Теория (2 часа).* Краткая профориентационная лекция об особенностях профессии «спортсмен» в спорте, перспективы и возможности дальнейшего профессионального пути. Возможно привлечение известных действующих спортсменов и проведение занятия в форме открытого мастер-класса/лекции.

#### 4.2 Упражнения для комплексного развития качеств (3 часа)

*Практика (3 часа).* Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

#### 4.3 Отработка защитных и контратакующих действий (3 часа)

*Практика (3 часа).* Приемы защиты: подставкой ладони, тыльной стороной кисти, плеча, руки согнутой в локте; отбивом внутрь, наружу, вверх, вниз - ладонью, предплечьем, плечом; шагом (отходом) назад, влево, вправо; уклоном влево, вправо; отклонением влево, вправо, назад; блокировка предплечьем сверху, сбоку, снизу; накладка; двойная локтевая. Контрприемы: ответные, встречные.

#### 4.4 Упражнения для развития силы (3 часа)

*Практика (3 часа).* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

#### 4.5 Тактика боя на дистанциях (3 часа)

*Практика (3 часа).* Тактика боя на дальней, средней, ближней дистанции.

#### 4.6 Упражнения для развития быстроты (3 часа)

*Практика (3 часа).* Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Скоростное выполнение передвижений (шагов, выпадов, уходов с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений в ограниченный отрезок времени. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

#### 4.7 Тактическая подготовка: манера и стиль боя (3 часа)

*Практика (3 часа).* Наступательный; контрнastупательный; оборонительный стиль.

#### 4.8 Упражнения для развития гибкости и ловкости (3 часа)

*Практика (3 часа).* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Акробатические упражнения полушпагаты, шпагаты и т.д.

#### 4.9 Тактика боя против соперников различных по стилю (3 часа)

*Практика (3 часа).* Тактика боя против игровика; темповика; силовика; левши.

#### 4.10 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (3 часа)

*Практика (3 часа).* Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

4.11 Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным (3 часа)

*Практика (3 часа).* Тактика боя против высокого; среднего; низкого.

#### 4.12 Упражнения для развития общей выносливости (3 часа)

*Практика (3 часа).* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

#### 4.13 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (3 часа)

*Практика (3 часа).* Спортивные игры с ограниченными правилами в футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики»,



«салки» и пр. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

4.14 Учебные, учебно-тренировочные бои, участие в соревнованиях (4 часа)

Практика (4 часа). Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях.

### 5. Заключительный цикл (32 часа)

5.1 Специальная физическая подготовка ушу саньда (8 часов)

Практика (8 часов). Работа на боксерском мешке, отжимания, работа с отягощениями, работа на боксерских лапах.

5.2 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (6 часов)

Практика (6 часов). Спортивные игры с ограниченными правилами в футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

5.3 Повторение пройденного материала (6 часов)

Практика (6 часов). Повторение ранее изученного теоретического материала, технико-тактических элементов ушу. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактически грамотное построение боя. Тактика ведения боя в последние секунды боя.

5.4 Учебные, учебно-тренировочные бои, участие в соревнованиях (8 часов)

Практика (8 часов). Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях.

5.5 Промежуточная аттестация (4 часа)

Практика (4 часа). Участие обучающихся в Весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

### Планируемые результаты 2 года обучения

К концу 2 года обучения обучающиеся будут знать:

- углубленное понимание правил ушу;
- знание основ судейства ушу.

демонстрировать:

- комплекс 24 формы чан-цюань;
- технику рук;
- технику ног и перемещений;
- технику борьбы;
- комбинации техники ударов.

применять базовые элементы техники и тактики ушу в процессе спортивной практики/участия в соревнованиях.

### Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

#### Текущий контроль

Текущий контроль с целью отслеживания уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется педагогом начале учебного года (оценка стартового уровня), а также в конце учебного года. Форма контроля – тестирование. Средство оценивания – нормативы ВФСК «ГТО». Сроки и форма фиксации результатов: окончание подготовительного цикла/протокол текущего контроля; середина заключительного цикла/протокол текущего контроля.

Текущий контроль с целью отслеживания уровня владения необходимым объемом теоретических знаний и технико-тактическими компетенциями обучающихся осуществляется педагогом в течение учебного года. Форма контроля – педагогическое наблюдение. Сроки и форма фиксации результатов: окончание 1 полугодия/протокол текущего контроля; окончание 3 тренировочного цикла /протокол текущего контроля.

#### Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации - экспертная оценка педагогом уровня динамики физической и технико-тактической подготовленности обучающихся. Уровень физической подготовленности определяется на основе оценочного листа динамики уровня физической подготовленности. Уровень технико-тактических способностей определяется на основе оценочного листа динамики уровня технико-тактической подготовленности. Общий уровень освоения Программы определяется по низшему уровню освоения предметной области.

Сроки и форма фиксации результатов - конец учебного года, оценочные листы, протокол промежуточной аттестации.

Метапредметные результаты оцениваются по карте педагогического наблюдения.

#### Циклограмма определения результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы ушу»

Результаты	Текущий контроль (форма контроля/ форма фиксации результатов)	Сроки проведения	Промежуточная аттестация (форма аттестации/ форма фиксации результатов)	Сроки проведения
Метапредметные результаты	Педагогическое наблюдение	В течение года	Педагогическое наблюдение/карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами	1 раз/конец учебного года
Предметные результаты	Теоретическая, технико-тактическая подготовленность	2 раза/конец 1 полугодия, конец 3 тренировочного цикла	Экспертная оценка/оценочный лист динамики уровня технико-тактической подготовленности	1 раз/конец учебного года
	Физическая	Тестирование в	Экспертная	1 раз/конец



	подготовленность	рамках Фестиваля ВФСК «ГТО» МАУДО «ДПШ»/протокол текущего контроля	подготовительного цикла, середина заключительного цикла	оценка/оценочный лист динамики уровня физической подготовленности	учебного года
--	------------------	--	---	---	---------------

**Фонд оценочных средств текущего контроля  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы ушу»**

I год обучения

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретические знания (терминология приемов)	Технико-тактические компетенции					Итого баллов	Уровень освоения программы – баллов – достаточный уровень (D); 6-9 баллов – средний уровень (C); 10-14 баллов – высокий уровень (B).
			Приемы ведения спортивного боя						
			Боевая стойка, передвижения (санда и таолу)	Ударная техника рук (санда)	Ударная техника ног (баюмак) (санда)	Страховка при падениях (санда)	Броски (санда)	1. Комплекс Чангюнь (таолу) 2. Тактика ведения боя	
1									
2									
...									

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Теоретические знания

0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией;

1 балл – знает основные понятия ушу, терминологию знает выборочно;

2 балла – понимает специальные понятия и термины ушу, правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин.

Технико-тактические компетенции

0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие

1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;

2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно.



2 год обучения

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретические знания (терминология приемов и их описание)	Технико-тактические компетенции Приемы ведения спортивного боя					Итого баллов	Уровень освоения программы – 0-5 баллов – достаточный уровень (Д); 6-9 баллов – средний уровень (С); 10-14 баллов – высокий уровень (В).
			Ударная техника рук	Ударная техника ног (саньза)	Связки ударов (саньда)	Техника борьбы (саньза)	Тактическая подготовка		
1									
2									
3									
...									

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Теоретические знания

0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией;

1 балл – знает основные понятия ушу, терминологию знает выборочно;

2 балла – понимает специальные понятия и термины ушу, правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин.

Технико-тактические компетенции

0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие

1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;

2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно.

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы ушу»

Оценочный лист динамики уровня физической подготовленности

№ п/п	ФИО	Оцениваемое качество						Уровень
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Бег на 30 м	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Челночный бег 3*10 м	
		0 баллов – динамика нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамика нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамика нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамика нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамика нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамика нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	Достаточный – от 0 до 4 баллов; Средний – от 5 до 8 баллов Высокий – выше 8 баллов
1								
2								
3								
...								

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



Оценочный лист уровня динамики технико-тактических способностей\*

№ п/п	ФИО	Оцениваемое качество*			Уровень
		Техника избранного вида спорта	Понимание тактических действий	Теоретические знания избранного вида спорта	
0 баллов – отсутствует динамика, нет овладения основными техническими компетенциями;	0 баллов – отсутствует динамика, нет овладения основными тактическими компетенциями;	0 баллов – отсутствует динамика, нет понимания основ теории и методики вида спорта;	Достаточный – от 0 до 2 баллов;		
1 балл – положительная динамика овладения основными техническими компетенциями;	1 балл – положительная динамика овладения основными тактическими компетенциями;	1 балл – положительная динамика, изучения правил вида спорта, истории	Средний – от 3 до 4 баллов		
2 балла – высокий уровень прироста технической освоенности обучающегося в избранном виде спорта	2 балла – высокий уровень прироста тактической освоенности обучающегося в избранном виде спорта	2 балла – высокий уровень прироста теоретических знаний о виде спорта, глубокое понимание правил и терминов	Высокий – 5 баллов и выше		
1					
2					
3					
...					

\* - уровень динамики технико-тактических способностей и теоретических знаний оценивается в процессе официальных спортивных мероприятий в ходе учебного года, или спортивной практики в рамках учебных занятий. Педагог оценивает не итоговый результат соревнований, а степень выраженности технических, тактических, теоретических, специальных физических качеств обучающегося.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами

№ п/п	ФИ обучающегося	Навыки социального поведения				Навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению		
		Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Владеет различными средствами коммуникации	Умеет управлять эмоциями в стрессовых ситуациях	Умеет контролировать и адекватно оценивать свои действия	Развиты навыки планирования своей работы	Умеет корректировать собственные действия в изменяющейся ситуации	Умеет нести ответственность за результаты действий
1.								
2.								
3.								
...								

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

+ 1 – владеет в совершенстве

0 – средний уровень

- 1 – не владеет



#### Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы

##### Методические материалы

###### Методы обучения

По способу формирования знаний, умений и навыков:

- словесные (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж);
- наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр фото и видеоматериалов);

- аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов).

Методы обучения для качественного усвоения учебного материала:

- практические (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий);
- игровой (при совершенствовании уже изученных действий);
- методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, создание проблемной ситуации) занимательности, создание ситуации успеха).

Методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);

- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);

- круговой (комплексное развитие физических качеств обучающихся при помощи круговой тренировки).

Методы технической тренировки:

- целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде);
- расчленённо-конструктивный (изучение техники по частям, соединяя потом в единое целое).

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, пример, требование, стимулирование, мотивация.

**Средства физической подготовки:** разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально-подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий фехтования.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая.

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества.

**Алгоритм учебного занятия:**

Подготовительная часть (30-35% времени). Организация обучающихся к началу занятия, проверка готовности, сообщение тем и задач занятия, строевые упражнения, команды.

Основная часть (60-70% времени). Решение основной задачи занятия.

Заключительная часть (5-10% времени). Постепенное снижение нагрузки (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). Подведение итога занятия.

##### Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I. Печатные пособия		
1.	Упражнения с эспандером	1
2.	Тактика боя на ближней дистанции	1
3.	Тактика боя на средней дистанции	1
4.	Тактика боя на дальней дистанции	1
II. Технические средства		
1.	Ноутбук	1
2.	Цифровой фотоаппарат	1
3.	Видеокамера	1
III. Информационно-коммуникационные средства		
1.	коллекции цифровых образовательных ресурсов (аудио-, видео-, фото-, интернет-источники)	1
IV. Спортивный инвентарь		
1.	Боксерские мешки	3
2.	Боксерские перчатки	8 пар
3.	Боксерские лапы	10 пар
4.	Закрытые шлемы для спарринга	4
5.	Форма для соревнований (Красная)	2 компл.
6.	Форма для соревнований (Синяя)	2 компл.
7.	Резиновые мячи	16
8.	Макивара	1
9.	Штанга	2
10.	Гантели разборные	4
11.	Шведская стенка	1
12.	Утяжелители	16
13.	Гимнастические маты	6
14.	Гимнастические обручи	8
15.	Гимнастические скамейки	4
16.	Футбольные, волейбольные и баскетбольные мячи	10
V. Мебель		
1.	стол	1
2.	стулья	3
3.	шкафы для хранения оборудования	2
VI. Дидактические материалы		
1.	Раздаточные материалы для спортсменов: • Чай для здоровья; • Витамины – чего не хватает.	30
2.	Наглядное пособие: «Схемы бинтования рук»	1
3.	Наглядное пособие: «Схемы формирования боевых действий руками»	1



### Список литературы для педагога

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
2. Краткий курс лекций по спортивной медицине / под ред. д.м.н. проф. А.В. Смоленского, М.: Флинта, Наука – 2004 г.
3. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1989. - 159 с.
4. «Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания (на примере отделения спортивных игр)»/ Статья М.Е. Глыбовский – [/http://www.unibassein.ru/trener/kurs/t5.htm](http://www.unibassein.ru/trener/kurs/t5.htm)
5. Основы теории и методики физической культуры и спорта Учебно-методическое пособие. / Кокоулина. О. П. – Московский государственный университет экономики, статистики и информатики, М. – 88 с.
6. Основы ушу. Учебник для спортивных школ. / Музруков Г. Н. – М.: Независимое издательство «Пик». 2001. – 624 с.
7. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
8. Теория и методика физического воспитания: учебник / А. А. Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 381 с.
9. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.: ил.
10. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. «Физ. культура» / Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.— 287 с.
11. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. / Матвеев Л. П. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.: ил.
12. Ушу в школьной программе. / Музруков Г. Н. // Спорт в школе. 2006. - № 14. – 48 с.

### Список литературы для обучающихся, родителей

1. Егер К., Оельшлегель “Юным спортсменам о тренировке” – М., “ФиС”, 2005. - 144с.
2. Карамов С.К. «Ушу. Книга 1. Стиль саньда». – М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 233 с.
3. Музруков Г.Н., Сю Ян и др. “Китайская гимнастика ушу” Федерация Ушу России. М.: 1989. – 75 с.
4. Сиротин О.А., Шарманова С.Б., Пигалова Л.В. “Контроль за физической подготовленностью школьников” (Методические рекомендации) – ЧГИФК, 2004. – 20 с.
5. Щитов Валерий “Бокс для начинающих” – М: “Фаир-Пресс”, 2001. - 448 с.
6. У-ШУ. Путь к здоровью и гармонии. /Попов Г.В., Сагоян О.А., Диденко В.В.

[/http://www.koob.ru/popov\\_sagoyan\\_didenko/](http://www.koob.ru/popov_sagoyan_didenko/)

### Интернет ресурсы

1. Челябинская областная федерация ушу. – Режим доступа: [/http://www.wushu74.ru/](http://www.wushu74.ru/)
2. Федерация ушу России. – Режим доступа: [/http://www.wushu-russ.ru/](http://www.wushu-russ.ru/)
3. Федерация традиционного ушу в России. – Режим доступа: [/http://www.wushu-russia.ru/traditional\\_wushu\\_in\\_russia/federation/](http://www.wushu-russia.ru/traditional_wushu_in_russia/federation/)
4. УШУ-ЭКСПЕРТ – Занятия и семинары по УШУ [/https://wushu-expert.ru/](https://wushu-expert.ru/)  
Архивы Ушу | Здоровье и боевые искусства [/https://wudeschool.com/tag/ushu/](https://wudeschool.com/tag/ushu/)

### Методическая часть Программы

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, регулярные занятия избранным видом спорта.

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение на начальном этапе



занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в ушу. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для ушу.

**Разноуровневость Программы.** Содержание Программы предполагает разноуровневость освоения Программы с учетом личных качеств обучающихся, желания заниматься ушу более интенсивно, не переходя при этом на более высокие этапы спортивной подготовки. Основные различия в уровнях освоения Программы отражены в содержании Программы и заключаются:

- в повышении интенсивности и сложности выполнения общефизических, специальных физических и технико-тактических упражнений без увеличения недельной и годовой нагрузки;
- в замене спортивной практики в рамках тренировочных занятий активным участием в соревнованиях не только институционального, но и муниципального, регионального и более высокого уровня.

Таким образом, не существует необходимости распределять контингент обучающихся в соответствии с уровнем освоения Программы, достаточно применить индивидуальный подход в рамках общих групповых и соревновательных занятий. В случае участия части группы в спортивных соревнованиях остальным обучающимся группы на время проведения соревнований рекомендуется организовывать самостоятельную работу по Программе (не более 10% от общего объема Программы можно выносить на самостоятельную работу).

**Медико-педагогический контроль.** Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья или проходят плановый медицинский осмотр в физкультурном диспансере, на основании чего осуществляется допуск к занятиям в группе.

Медико-педагогический контроль может быть осуществлен в группах педагогом совместно с медицинским работником МАУДО «ДПШ» и предусматривает следующее: воздействие спортивных занятий на организм обучающихся, рациональное питание, обеспечение своевременного медицинского обследования, рекомендации по режиму дня, рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминовых комплексов и др. средств восстановления,

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в ушу бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – это локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется: выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц; надевать тренировочный костюм в холодную погоду; не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы; прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах; применять упражнения на расслабление и массаж.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; повышение эмоционального фона тренировочных занятий; соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

**Воспитательная работа и психологическая подготовка.** Главной задачей в занятии с обучающимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращает внимание педагог. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям и специфическим экстремальным условиям соревнований.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На



конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия.

**Календарно-тематическое планирование и календарный учебный график.** Календарно-тематическое планирование и календарный учебный график являются обязательным приложением к настоящей Программе. Календарно-учебный график составляется и утверждается по годам обучения для каждой группы в начале учебного года в соответствии с п. 10.4 «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (утв. Приказом №1125 Министерства спорта Российской Федерации).

## Приложения

Приложение 1  
к ДООП «Основы ушу»

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы ушу»



Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы ушу» для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	Основы ушу
краткое название ДООП/модуля	Основы ушу
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Настоящая программа знакомит детей и подростков с ушу – видом единоборства, который способствует комплексному развитию физических качеств, развитию интеллекта, интуиции, повышению стрессоустойчивости. В процессе учебных занятий обучающиеся познакомятся с историей, правилами и этикетом ушу, освоят гимнастические комплексы упражнений, овладеют базовыми элементами техники и тактики, примут участие в сдаче нормативов ВФСК «ГТО».
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1 год обучения 1. Подготовительный цикл Введение в программу Упражнения для комплексного развития качеств Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты Общеразвивающие упражнения Теория ушу Мой Дворец Упражнения, формирующие базовую технику Входной контроль 2. 1й тренировочный цикл Теория ушу Упражнения для комплексного развития качеств Специальные подготовительные (подводящие) упражнения Основные базовые элементы ушу таолу Техническая подготовка ушу саньда Страховка при падениях, группировка

	<p>Стойка Передвижения в стойке Ударная техника рук Ударная техника ног Броски Гимнастический комплекс упражнений Тактика ушу Учебные, учебно-тренировочные бои 3. 2й тренировочный цикл Теория ушу Стойка Передвижения в стойке Ударная техника рук Ударная техника ног Броски Приемы защиты Контрприемы Тактика ушу Учебные, учебно-тренировочные бои 4. 3й тренировочный цикл Теория ушу Упражнения для комплексного развития качеств Тактическая подготовка: подготовительные действия Тактика боя на дистанциях Тактическая подготовка: манера и стиль боя Тактика боя против соперников различных по стилю Учебные, учебно-тренировочные бои 5. Заключительный цикл Основные базовые элементы ушу таолу Специальная физическая подготовка Основные базовые элементы ушу саньда Учебные, учебно-тренировочные бои, участие в соревнованиях Восстановительные мероприятия Промежуточная аттестация</p> <p>2 год обучения 1. Подготовительный цикл Вводное занятие Специальные подготовительные (подводящие) упражнения Специальные упражнения для развития</p>
--	--



	<p>физических качеств  Входной контроль (текущая аттестация)  2. 1й тренировочный цикл  Теория ушу  Общеразвивающие упражнения без предметов  Общеразвивающие упражнения с предметами  Дыхательная гимнастика  Отработка ранее изученной ударной и бросковой техники  Защитные действия  Контратакующие действия  Тактика боя на дистанциях  Тактическая подготовка: манера и стиль боя  Тактика боя против соперников различных по стилю  Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным  Учебные, учебно-тренировочные бои, участие в соревнованиях  3. 2й тренировочный цикл  Теория ушу  Упражнения для комплексного развития качеств  Отработка ранее изученной ударной и бросковой техники  Тактика боя на дистанциях  Тактическая подготовка: манера и стиль боя  Тактика боя против соперников различных по стилю  Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным  Учебные, учебно-тренировочные бои, участие в соревнованиях  4. 3й тренировочный цикл  Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь  Упражнения для комплексного развития качеств  Отработка защитных и контратакующих действий  Тактика боя на дистанциях  Тактическая подготовка: манера и стиль боя  Тактика боя против соперников различных по стилю</p>
--	--

	<p>Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным  Учебные, учебно-тренировочные бои, участие в соревнованиях  5. Заключительный цикл  Специальная физическая подготовка ушу саньда  Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты  Повторение пройденного материала  Учебные, учебно-тренировочные бои, участие в соревнованиях  Промежуточная аттестация</p>
ключевые слова для поиска программы	ушу
цель и задачи	Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с основами ушу.
результат	<p>Обучающиеся знают: историю, базовые правила, основную терминологию и основы судейства ушу.  Обучающиеся умеют: демонстрировать комплексы упражнений, выполнять базовые элементы техники и тактики ушу, применять их в боевой и соревновательной практике, выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».</p>
материальная база	Специализированный спортивный зал, оборудованный боксерскими мешками, боксерской грушей, шведской стенкой, гимнастическими матами и спортивным инвентарем (мячи, гантели, утяжелители, гимнастические скамейки, гимнастические обручи и др.).
требования к состоянию здоровья	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-18 лет
число учащихся в группе	12-15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	37 недель/1 год 37 недель/2 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6 222/6



Приложение 3  
к ДООП «Основы ушу»

План воспитательных мероприятий в рамках реализации Программы

№ п/п	Мероприятие	Дата
1.	Родительское собрание на тему «Организация учебного процесса в 2022/2023 учебном году», выборы родительского комитета	Сентябрь 2022
2.	Организационное собрание в учебной группе	Сентябрь 2022
3.	Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях согласно Календарному плану соревнований	В течение учебного года
4.	Участие в Фестивале «ГТО» МАУДО «ДПШ»	Октябрь 2022 и Май 2023
5.	Беседа «Правильное распределение времени юного спортсмена»	Октябрь 2022
6.	Участие в мероприятиях, направленных на профилактику безнадзорности и правонарушений (городская акция «Защита»)	Ноябрь 2022
7.	Подведение итогов спортивной деятельности учащихся, новогоднее чаепитие в коллективе в группах	Декабрь 2022
8.	Беседа «Питание спортсмена»	Январь 2023
9.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню рождения Дворца	Февраль 2023
10.	Беседа «Организация досуга в свободное от учебы и тренировок время»	Март 2023
11.	Встреча с выпускниками коллектива, работающими в сфере спорта и добившихся значительных спортивных результатов	Апрель 2023
12.	День Центра спортивной работы	Май 2023
13.	Организация и проведение первенства Дворца по ушу	Май 2023
14.	Проведение совместного с родителями спортивного вечера «Папа, мама и я – спортивная семья».	Май 2023
15.	Родительское собрание «Итоги 2022/2023 учебного года»	Май 2023
16.	Посещение выставок творческих объединений Дворца. Проведение экскурсий, посещение музеев, театров и др. в период выездов на соревнования	В течение учебного года
17.	Участие в мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни (городская акция «За здоровый образ жизни»)	В течение учебного года
18.	Организация и проведение индивидуальных бесед с обучающимися	В течение учебного года
19.	Организация и проведение консультаций с родителями	В течение учебного года