Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 683
Приморского района Санкт-Петербурга

Рекомендована
к использованию
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 683
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 № 6

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31 .08.2022 № 256
Директор ГБОУ школы № 683
Приморского района Санкт-Петербурга
_____С.А. Дедина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «УШУ»

для обучающихся: 7 -12 лет
2/3 часа в неделю, 72/96 часов в год
Срок реализации: с 02.10.2023г. по 31.05.2024г.

Составитель:
Куракина Алёна Александровна,
педагог дополнительного образования
«31» августа 2023 года

Санкт-Петербург

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ушу является современным видом спорта, появившимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приёмы кулачного боя, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения. Китайское искусство ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборства, и великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нём. Ушу отражает в себе, как в зеркале, всю многогранность, продуманность и неоднозначность китайской культуры, истории и философии, является по сей день одной из самых эффективных систем физического и нравственного формирования личности. Несмотря на то, что функция ушу в современном мире изменилась, и это древнее, некогда тайное искусство становится все более доступным для людей, превращаясь из боевого единоборства в массовый вид спорта и физической культуры.

При разработке программы были учтены передовой опыт обучения, результаты научных исследований по детско-юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене и психологии.

Программой определена система нормативов, упражнений для освоения теоретических знаний, воспитательные мероприятия и календарный план спортивно-оздоровительных занятий. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса тренировок. Гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов с воспитанием морально-волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний.

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Ушу является сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции; развивает координацию, чувство равновесия. Важной положительной чертой является и то, что занятия ушу не требуют специального инвентаря и оборудования и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

Новизной программы является освоение теории боевых искусств, моральных, психологических и философских основ восточных единоборств. Актуальность программы заключается в том, что занятия спортивным ушу способствуют гармоничному развитию ребенка, формированию духовного и физического начал в человеке, оздоровлению, профилактике простудных, дыхательных, неврологических заболеваний, развитию творчества в детях и лидерских качеств. Данную программу спортивно-оздоровительного этапа разделили на три раздела. В первом разделе ученики изучают принципы ушу и базовые движения. Во втором разделе акцент делается на дальнейшее изучение базовых движений и их отработку в различных комбинациях и комплексах. Совершенствование базовых движений и овладение более сложными движениями. В третьем разделе занимающиеся совершенствуют умения и навыки, приобретенные ранее, в усложненных условиях (соединения элементов, с

дополнительным отягощением, повторы в разных режимах, с разной скоростью и т.д.). Большое внимание уделяется развитию специальной физической подготовки, укреплению мышц, задействованных при выполнении базовых движений спортивного ушу.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП»

Первый раздел

Основной целью первого раздела является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники ушу, воспитание гармонично развитого человека средствами физической культуры и спорта. На основе полноценного использования всего многообразия техники ушу в сочетании с другими методами физического воспитания реализовать возможности самосовершенствования, познания и творчества, формирования здорового образа жизни, профессионального самоопределения, развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Выучить комплекс упражнений 20 форм чанцюань (длинный кулак). При реализации данной цели учитываются индивидуальные особенности каждого занимающегося.

Основные задачи:

- привлечение максимально возможного числа занимающихся к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- освоение базовой техники ушу;
-освоение комплекса 20 форм чанцюань (длинный кулак);
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Планируемые результаты:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка, гибкости, ловкости, координации движений и развитие быстроты;
- освоение базовой техники ушу;
- реализация возможностей детей к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических интеллектуальных и нравственных способностей;
- выполнение комплекса 20 форм чанцюань (длинный кулак) на показательных выступлениях.

Категория учащихся: дети от 7 до 9 лет

Срок реализации первого раздела программы: 1-3 г

Формы занятий: теоретические и практические.

Режим занятий: 2- 3 раза в неделю по 45 минут (внешкольные занятия).

Формы организации деятельности: 1) групповая (5-10 человек), 2) индивидуально-групповая (1- 2 человека).

Форма обучения: очная

Способы определения результативности занятий: спортивные соревнования, тестирование, смотры, конкурсы.

Формы подведения итогов реализации программы: экзамен (выступление).

Тренер: Куракина Алёна Александровна, педагог дополнительного образования.

Для тренировок задействуются: спортивный зал и футбольное поле.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП»

Первый раздел

№	ТЕМА	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1	История восточных единоборств	1	1	2
2	Восточные единоборства в России Санкт-Петербурге	1	1	2
3	История развития ушу в Китае	1	1	2
4	Техника безопасности	1	1	2
5	Строение и функции человеческого организма, влияние физических упражнений на организм учащегося	1	1	2
6	Гигиена и закаливание. Режим и питание.	1	1	2
7	Основы техники ушу. Правила соревнований	3	3	6
8	Терминология ушу	5	5	10
9	Морально-волевой облик, владеющего ушу	1	1	2
10	Психологическая подготовка	1	1	2
11	Общефизическая подготовка	6	6	12
12	Специальная физическая подготовка	6	6	12
13	Техническая подготовка	6	6	12
14	Экзамены (контрольные тесты)	1	1	2
15	Соревнования	1	1	2
			ИТОГО:	**72**

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ В СООТВЕТСТВИИ С УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИМ ПЛАНОМ «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП»

Первый раздел

1. История восточных единоборств

1) Беседа с родителями. Организационные вопросы. Рассказ о себе и специфике тренировочного процесса на данном этапе. Знакомство с историей возникновения восточных единоборств. Рассказ об этапах становления ушу в Китае. Разбор отличительных особенностей ушу. Знакомство с разными стилями и направлениями ушу (Ушу насчитывает более 500 видов). Изучение основных положений кисти и кулака.

2) Тестирование общей и специальной физической подготовленности занимающихся. Разъяснение разделов работы над гибкостью: 1.Цзяньбу жоугун-развитие гибкости плечевого пояса. 2.Туйбу жоугун - развитие гибкости тазобедренного сустава. 3. Яобужоугун-развитие гибкости поясничного отдела позвоночника. 4. Сюнбэйжоугун-развитие гибкости грудного отдела позвоночника. 5.Ваньбу жоугун- развитие гибкости запястий. 6.Цзахуайбу жоугун-развитие подвижности голеностопа.

2. Восточные единоборства в России, Санкт-Петербурге

3) Рассказ о создании Федерации ушу России в 1989 г., о вкладе Г. Н. Мазрукова в развитие ушу. Рассказ о национальной сборной как сильнейшей команды в Европе и одной из самых сильных команд в мире. Лучшие Российские мастера ушу: Татьяна

Куприянова (ЗМС, пятикратная чемпионка Европы, призёр чемпионата Европы), Ольга Долгих (ЗМС, двукратная абсолютная чемпионка Европы), Надежда Макарова (МСМК, двукратная чемпионка Европы), Роман Белавкин (МСМК, чемпион Европы), Маграм Курбанов (МСМК), Екатерина Стенещева (двукратная чемпионка Мира), Джамал Ажигерей (МСМК, чемпион Европы), Тарасова Дарья (ЗМС, победительница Олимпийского турнира по ушу « Пекин 2008», чемпионка Всемирных Игр 2009 г, 10-ти кратная чемпионка Европы и12 кратная чемпионка России).

4) Объяснение особенностей развития гибкости в ушу: принцип «саньчжи и гоу»-три прямых, один крюк.

3. История развития ушу в Китае

5) Формы единоборства в древнем Китае. Развитие ушу во времена династий Мин и Цин.

6) Расцвет ушу в начале XX века. Развитие ушу в КНР.

4. Техника Безопасности.

7) Медицинские требования для занятий по ушу. Оказание первой помощи. Периодичность занятий и распределение нагрузок.

8) Правила поведения в спортивном зале. Этика поведения на занятиях и дисциплина, а также основы этики ушу. Спортивная форма для занятий и правила ее ношения.

5. Строение и функции человеческого организма, влияние физических упражнений на организм учащегося

9) Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Роль физических упражнений на организм человека.

10) Физические упражнение как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Основы здорового образа жизни. Методические и практические основы физического воспитания.

6. Гигиена и закаливание. Режим и питание.

11) Понятие о гигиене и санитарии. Правила личной и гигиены. Уход за телом. Значение и основные правила закаливания.

12) Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Режим и питание при занятиях спортом.

7. Основы техники ушу. Правила соревнований

13) Основы базовой техники ушу. Основой техники ушу является гибкость т.е. подвижность суставов, эластичность связок и способность мышц – антогонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения.

14)Элементы базовой техники ушу. Позиции: Бинбу-позиция стопы вместе. Гунбу-позиция выпада. Мабу – П-образная позиция. Сюцбу-позиция «пустого шага». Пубу-низкая позиция с вытянутой ногой. Себу- скрученная позиция. Цзопаньбу-скрученная позиция сидя. Динбу- Т-образная позиция.Чабу- поиция зашага. Дулибу- «одиночный шаг».

15) Упражнения для развития гибкости (Жоугун). 3принципа: Постепенность, Регулярность, Комплексный подход. Луньби- полный круг руками. Чженъятуй- прямое давление на ногу. Фаньчжуаньяо-проворот с прогибом в пояснице. Шуаньсюаньяо-круговой проворот в пояснице.

16) Изучение комплекса 20 форм.

17) Основные виды перемещений. Цзибу-подскок с хлопком. Синбу-«Скользящий шаг», Табу- шаг с подбивом. Цзунбу-шаг-полет.
18) Правила соревнований.
Бригада №1-оценивает общее впечатление
Бригада №2-оцениеват технику движений
Бригада №3-оценивает выполнение элементов повышенной сложности и соединений этих элементов.
Общий балл для каждого вида программы-десять (10) баллов, включая 5 баллов за технику движений, 2 балла за степень сложности и 3 балла начисляются за общее впечатление.

8. Терминология ушу

19) Специфика терминологии ушу. Любая специфическая отрасль человеческой деятельности предполагает наличие собственного понятийного аппарата. Ушу имеет чрезвычайно богатый понятийный арсенал. Сложность терминологии ушу усугубляется тем, что семантическое поле китайского иероглифа крайне размыто, и отдельный иероглиф может обозначать в зависимости от контекста совершенно различные понятия. Терминология ушу включает не только собственно китайские термины, принятые для обозначения отдельных элементов, но и общепринятые в отечественной спортивной литературе термины(колеса, переворот, рондат и т.д.)
20) Собирательные и конкретные термины ушу. Термины в ушу делятся на собирательные-обозначающие группы элементов и конкретные, обозначающие собственно элементы.
21)Термины, обозначающие части тела.
Шоу-кисть руки, цюань- кисть сжатая в кулак, чжан- ладонь, Тоу- голова, яо- поясница, бэй- спина, сюн- грудь, туй- нога, янь-глаз.
22) Термины, обозначающие движения.
Бай-маховое широко амплитудное движение. Ти- удары ногами. Чун- прямые удары кулаком, чуай- «толкающие» удары ногами, цзи- бить, туй- толкать, чжань-стоять, цзо-сидеть, бу-шаг.
23) Общие термины.
Шан-верх, ся-низ, Таолу- комплекс упражнений, гуйдин- регламентированный, дуань – часть(комлекса), Бань- половина, Жоугун-упражнения на развитие гибкости, ушу дитань-ковер для занятий ушу, пин- горизонтальный, лин- вертикальный.
24) Название групп движений.
Бусин- позиции, буфа- передвижения, шоуфа-движения руками, цюаньфа-движения рукой сжатой в кулак, чжанфа-движения ладонью, яньфа- техника взгляда, туйфа-техника ног, пичатуйфа- шпагаты, пинхен- равновесия.
25) Вращения руками.
Даньбижаохуань-одиночные круги руками, цзоюжаохуань- круги руками вправо и влево, шуанбижаохуань- поочередные круги руками, луньбэй- полный круг руками.
26) Туйбужоугун-развитие гибкости тазобедренного сустава.
Чжэнъятуй- прямое давление на ногу, чжэнъдиятуй-прямое давление на ногу в нижнем положении, чжэнгаоятуй- давление на ногу в высоком положении, чженбаньтуй-подъемы ног вперед,цэятуй- боковое давление на ногу, хоусытуй- отведение ноги назад, хэнча-поперечный шпагат.

27) Виды движений ногами.

Даньтуй- удар носком ноги вперед, дэнтуй- прямой удар пяткой ноги, цечуайтуй- удар ногой в сторону, чжэнтитуй- удар выпрямленной ногой, цэтитуй-боковой удар выпрямленной ногой, хоуляотуй- удар назад выпрямленной ногой, вайбайтуй- удар выпрямленной ногой изнутри наружу, лихэтуй- удар выпрямленной ногой снаружи внутрь.

28) Равновесия (пинхэн)

Дулибу- равновесие с поднятым вперед коленом, цянькунтуйпинхэн- равновесие с поднятой вперед ногой, чаотяньдэн- вертикальное равновесие «стопа, подпирающая небо», коутуйпинхэн- равновесие с упором под колено «прикрытая нога», хоучатуйдишипинхэн- равновесие в приседе со скрученной ногой, яньшипинхэн- равновесие с вытянутой ногой назад «ласточка».

9. Морально-волевой облик, владеющего ушу

29) Традиции духовного и физического воспитания Китая.

30)Морально-волевая подготовка, самодисциплина и этика.

10. Психологическая подготовка

31)Формирование сознательного отношения занимающегося к тренировке.

32)Формирование основных волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности, самостоятельности и самообладания).

11. Общефизическая подготовка

33) Основы общефизической подготовки. Разновидности бега(высоко поднимая колени, не сгибая ноги в коленях, на руках и ногах),приставные шаги правым и левым боком вперед, разные прыжки(в длину, вверх, на правой и левой ноге).

34) Упражнения на равновесие (пинхэн). Держать равновесие на одной ноге. Приседания на одной ноге.

35)Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (приседания, отжимания, из положения лежа поднимать туловище и ноги «складка» и т.п.).

36) Упражнения для укрепления различных групп мышц с утяжелителями. Прыжки из упора присев с утяжелителями в руках. Махи ногами с утяжелителями закрепленными на голени. Удары руками с утяжелителями закрепленными на кисти.

37) Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки с подниманием коленей к груди.

38) Упражнения для развития гибкости (жоугун). Наклоны вперед, назад. Шпагаты. Мост.

39) Упражнения на развитие ловкости. Упражнение «чехарда». Кувырки, колесо.

40) Упражнения на выносливость. Кросс.

41) Упражнения на развитие статической силы. Удержать позицию мабу в печении 1 минуты.

42) Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег. Отжимания в упоре лежа на коленях с хлопками.

43) Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения в парах из исходного положения лежа на спине поднимать туловище, партнер фиксирует ноги. Поднимать туловище из исходного положения лежа на животе, партнер фиксирует ноги.

44) Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением из разных исходных положений (упора присев, лежа на спине, упора лежа).

12. Специальная физическая подготовка

45) Специальная физическая подготовка как совокупность методов, направленных на развитие специфических физических навыков, призванных обеспечить максимальный результат на соревнованиях по ушу.

46) Чжаньчжуангун-статическая тренировка позициймабу,гунбу,сюйбу.

47) Тренировка позиций. Перемещение из одной позиции в другую.

48) Отработка поворота головы (яньфа).

49) Тренировка позиций. Перемещение из одной позиции в другую с ударом рукой.

50) Тренировка прыгучести (цингунсюньлянь). Прыжки вверх с двух ног делая поворот в право и лево. Прыжки вверх с одной ноги разбежавшись.

51) Дыхательные упражнения (Цигун).

52) Отработка положений кисти. Положения Цюань-кулак, люечжан-ладонь «гибкий лист», гоушоу- «рука-крюк».

53) Тренировка позиций. Перемещение из одной позиции в другую.

54) Тренировка позиций. Перемещение из одной позиции в другую с ударом рукой.

55) Тренировка прыгучести (цингунсюньлянь). Прыжки вверх с двух ног делая поворот в право и лево. Выполнив разбег прыжок вверх с одной ноги.

56) Тренировко ударов: чжэнтитуй- удар выпрямленной ногой, цэтитуй-боковой удар выпрямленной ногой, хоуляотуй- удар назад выпрямленной ногой, вайбайтуй- удар выпрямленной ногой изнутри наружу, лихэтуй- удар выпрямленной ногой снаружи внутрь.

13. Техническая подготовка

57) Базовые элементы ушу. Изучение первого и второго движения 20 форм чанцюань. Гунбулоушоучунцюань. Гунбуляочжан.

58) Основные положения кисти. Повторение ранее изученных движений из 20 форм чанцюань. Изучение третьего и четвертого движения 20 форм чанцюань. Пубуцечжан. Гунбу шуан цзячжан.

59) Основные виды движений руками. Повторение ранее изученных движений из 20 форм чанцюань.Изучение пятого и шестого движения 20 форм чанцюань. Чженьцзяогунбу шуан туйчжан. Чжуаньшеньсебучунцюань.

60) Основные виды позиций. Повторение ранее изученных движений из 20 форм чанцюань.Изучение седьмого и восьмого движения 20 форм чанцюань. Гунбучунцюань. Чжэньцзяоаньчжан.

61) Основные виды перемещений. Повторение ранее изученных движений из 20 форм чанцюань.Изучение девятого и десятого движения 20 форм чанцюань.

62) Основные виды движений ногами. Повторение ранее изученных движений из 20 форм чанцюань. Изучение одиннадцатого и двенадцатого движения 20 форм чанцюань.Шанбу ю даньпайцзяо. Шаньбуцзоданьпайцзяо.

63) Отработка поворота головы. Повторение ранее изученных движений из 20 форм чанцюань. Изучение тринадцатого и четырнадцатого движения 20 форм чанцюань. Гунбучунцюань. Чжуаньшеньчаоцюань.

64) Дыхательные упражнения. Повторение ранее изученных движений из 20 форм чанцюань. Изучение пятнадцатого и шеснадцатого движения 20 форм чанцюань.

Даньтуйчунцюань. Гунбуцзо ю чунцюань.

65) Тренировко ударов: чжэнтитуй- удар выпрямленной ногой, цэтитуй-боковой удар выпрямленной ногой, хоуляотуй- удар назад выпрямленной ногой, вайбайтуй- удар выпрямленной ногой изнутри наружу, лихэтуй- удар выпрямленной ногой снаружи внутрь. Повторение ранее изученных движений из 20 форм чанцюань. Изучение семнадцатого и восемнадцатого движения 20 форм чанцюань. Чжуаньшеньгунбучунцюань. Луньбипубупайчжан.

66) Тренировка позициймабу, гунбу, сюйбу, Пубу. Повторение ранее изученных движений из 20 форм чанцюань. Изучение девятнадцатого и двадцатого движения 20 форм чанцюань. Гунбушанчунцюань. Сюйбубаоцюань.

67) Тренировко ударов: чжэнтитуй- удар выпрямленной ногой, цэтитуй-боковой удар выпрямленной ногой, хоуляотуй- удар назад выпрямленной ногой, вайбайтуй- удар выпрямленной ногой изнутри наружу, лихэтуй- удар выпрямленной ногой снаружи внутрь.

Выполнение комплекса 20 форм чанцюань по частям. Первая часть первые 10 движений. Вторая часть вторые 10 движений.

68) Тренировка позициймабу, гунбу, сюйбу, Пубу.Выполнение комплекса 20 форм чанцюань всей группой одновременно.

14. Экзамены

69) Контрольные тесты. Отжимания от пола в упоре лежа. Приседания. Из положения лежа поднимать туловище и ноги «складка».

70) Показательные выступления. Выполнение комплекса 20 форм чанцюань(длинный кулак) всей группой одновременно. Выполнение комплекса 20 форм чанцюань(длинный кулак) по одному.

15. Соревнования

71) Правила Соревнований по ушу. Критерии оценки за технику движений. За каждое малое несоответствие элементов техническому стандарту в положениях рук, позициях, технике шага и технике владения оружием и сложных элементах снимается 0.1 балла, за каждое очевидное несоответствие 0.2 балла, и за каждую грубую ошибку снижается на 0.3 балла. Выполнение комплекса 20 форм чанцюань всей группой одновременно.

Критерии оценки за общее впечатление. Сила, ритм, композиция подразделяется на три уровня. За высший уровень начисляется 3.0 -2.6 баллов. За средний уровень начисляется 2.59-2.2 балла. За низкий уровень начисляется 2.19-1.8 балла.

72) Выступление перед зрителями. Выполнение комплекса 20 форм чанцюань по одному.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП»

Второй раздел

Основной целью второго раздела является разносторонняя физическая подготовка и изучение техники ушу, воспитание гармонично развитого человека средствами физической культуры и спорта. На основе полноценного использования всего многообразия техники ушу в сочетании с другими методами физического воспитания реализовать возможности самосовершенствования, познания и творчества, формирования здорового образа жизни, профессионального самоопределения, развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня

спортивных успехов сообразно способностям на спортивно-оздоровительном этапе. Выучить комплекс упражнений 32 формы чанцюань (длинный кулак). При реализации данной цели учитываются индивидуальные особенности каждого занимающегося.

Основные задачи:

- привлечение максимально возможного числа занимающихся к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- освоение комплексных элементов;
- освоить комплекс упражнений 32 формы чанцюань (длинный кулак);
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Планируемые результаты:

-Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- Укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка, гибкости, ловкости, координации движений и развитие быстроты;
- освоение комплексных элементов
- Реализация возможностей детей к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических интеллектуальных и нравственных способностей.

-Выполнение комплекса 32 формы чанцюань (длинный кулак) на показательных выступлениях

Категория учащихся: дети от 9 до 10 лет

Срок реализации второго раздела: 1-3 год

Формы занятий: теоретические и практические.

Режим занятий: 2- 3 раза в неделю по 45 минут (внешкольные занятия).

Формы организации деятельности: 1) групповая (5-10 человек), 2) индивидуально-групповая (1- 2 человека).

Форма обучения: очная

Способы определения результативности занятий: спортивные соревнования, тестирование, смотры, конкурсы.

Формы подведения итогов реализации программы: экзамен (выступление).

Тренер: Куракина Алёна Александровна, педагог дополнительного образования.

Для тренировок задействуются: спортивный зал и футбольное поле.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП»

Второй радел

№	ТЕМА	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество часов
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Техника безопасности по ушу	1	1	2
3	Закрепление базовой техники ушу	1	1	2

№	ТЕМА	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество часов
4	Терминология ушу на учебно-тренировочном этапе подготовки	1	1	2
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи, спортивный массаж.	1	1	2
6	Психологическая подготовка	1	1	2
7	Общефизическая подготовка	6	6	12
8	Техническая подготовка	6	6	12
9	Специальная физическая подготовка	8	8	16
10	Акробатическая подготовка	8	8	16
11	Экзамены (контрольные тесты)	1	1	2
12	Соревнования	1	1	2
	ИТОГО:			**72**

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ
В СООТВЕТСТВИИ С УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИМ ПЛАНОМ
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП»

Второй радел

1. Вводное занятие.

1) Вводное занятие. Основные цели и задачи второго раздела программы. Краткое содержание тем изучения во втором разделе программы по ушу. 2) Повторение пройденного материала первого раздела.

2. Техника безопасности по ушу.

1) Медицинские требования для занятий по ушу. Спортивная форма для занятий и правила ее ношения. Правила поведения в спортивном зале. Периодичность занятий и распределение нагрузок. Оказание первой помощи. 2) Этика поведения на занятиях и дисциплина, а также основы этики ушу.

3. Закрепление базовой техники ушу.

1) Базовые элементы ушу (Ушу цзибэньсиншихэдунцзо). Основные положения кисти (цзибэньшоусин). Основные виды движений руками (цзибэньшоуфа) Основные виды позиций (цзибэнь бусин). 5) Основные виды перемещений (цзибэнь буфа). Основные виды движений ногами (цзибэньтуйфа). 2) Повторение комплексов чанцюань начального уровня: 20 форм чанцюань (длинный кулак).

4. Терминология ушу на учебно-тренировочном этапе подготовки.

1) Изучение терминологии ушу. Термины, обозначающие части тела.

Шоу-кисть руки, цюань- кисть сжатая в кулак, чжан- ладонь, Тоу- голова, яо- поясница, бэй- спина, сюн- грудь, туй- нога, янь-глаз.

Термины, обозначающие движения.

Бай-маховое широко амплитудное движение. Ти- удары ногами. Чун- прямые удары кулаком, чуай- «толкающие» удары ногами, цзи- бить, туй- толкать, чжань-стоять, цзо-сидеть, бу-шаг.

Общие термины.

Шан-верх, ся-низ, Таолу- комплекс упражнений, гуйдин- регламентированный, дуань – часть(комлекса), Бань- половина, Жоугун-упражнения на развитие гибкости, ушу дитань-ковер для занятий ушу, пин- горизонтальный, лин- вертикальный.

2) Название групп движений.

Бусин- позиции, буфа- передвижения, шоуфа-движения руками, цюаньфа-движения рукой сжатой в кулак, чжанфа-движения ладонью, яньфа- техника взгляда, туйфа-техника ног, пичатуйфа- шпагаты, пинхен- равновесия.

5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Оказание первой помощи, спортивный массаж.

1) Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные процедуры. Средства восстановления на учебно-тренировочном этапе. Спортивный массаж. Краткие сведения о массаже, показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа и самомассажа. Последовательность простейших массажных приемов. Профилактика травм и заболеваний. Виды и причины спортивного травматизма, его профилактика. 2) Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой помощи при несчастных случаях - при ушибах, ранах, обморожениях, переломах костей. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

6. Психологическая подготовка.

1) Усиление мотивации к занятиям. Формирование сознательного отношения занимающегося к тренировке. 2) Формирование основных волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности, самостоятельности и самообладания).

7. Общефизическая подготовка.

1) Упражнения, направленные на увеличение выносливости при работе переменной интенсивности. 2) Упражнения, направленные на преимущественное развитие скоростно-силовых способностей. 3) Упражнения, направленные на преимущественное развитие координационных способностей. 4) Тренировка гибкости (жоугунсюньлянь). 5-6) Циклические упражнения (бег). 7-8) Циклические упражнения (упражнения со скалкой). 9-10) Упражнения на развитие групп мышц (приседания). 11-12) Упражнения на развитие групп мышц (отжимания).

8. Техническая подготовка.

1) Тренировка базовой техники. 2) Положения кисти (шоусин). 3) Движения руками (шоуфа). 4) Позиции (бусин). 5) Перемещения (буфа). 6) Движения ногами. 7) Удары с хлопками (цзисяндунцзо). 8) Техника движений в прыжках (тяоюэдунцзо). 9) Изучение первой дорожки 32 формы чанцюань(длинный кулак). 10) Изучение второй дорожки 32 формы чанцюань. 11)Изучение третей дорожки 32 формы чанцюань. 12) Изучение четвертой дорожки 32 формы чанцюань.

9. Специальная физическая подготовка.

1) Совершенствование техники первого раздела программы и овладение более сложными движениями. 2) Упражнения на развитие силовых способностей. 3-4) 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). 5-6) Упражнения для укрепления

групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями (отягощенья на ноги). 7-8) Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей 9-10) Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиванием вверх, прыжки в длину. 11-12) Упражнения для развития гибкости (жоугун). 13-14) Упражнения на развитие ловкости. 15-16) Подвижные игры.

10. Акробатическая подготовка.

1-4) Виды акробатических упражнений. 5-8) Акробатические Элементы (Депугуньфань) 9-10) Кувырки вперед (цяньбэй), кувырок назад (хоубэй), колесо (цэшоуфань), равновесия (пинхэн). 11-12) Полусальто вперед (фаньшэньбэйшуай). 13-14) Боковое маховое сальто (Цэкунфань). 15-16) Ножницы (Цзяньтуй).

11. Экзамены (контрольные тесты).

1) Контрольные тесты. Отжимания от пола в упоре лежа. Приседания. Из положения лежа поднимать туловище и ноги «складка». Прыжок в длину.

2) Показательные выступления

12. Соревнования.

1) Правила Соревнований по ушу. Правила Соревнований по ушу. Критерии оценки за технику движений. За каждое малое несоответствие элементов техническому стандарту в положениях рук, позициях, технике шага и технике владения оружием и сложных элементах снимается 0.1 балла, за каждое очевидное несоответствие 0.2 балла, и за каждую грубую ошибку снижается на 0.3 балла. Выполнение комплекса 20 форм чанцюань всей группой одновременно.

Критерии оценки за общее впечатление. Сила, ритм, композиция подразделяется на три уровня. За высший уровень начисляется 3.0 -2.6 баллов. За средний уровень начисляется 2.59-2.2 балла. За низкий уровень начисляется 2.19-1.8 балла.

2) Выступление на соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП»

Третий раздел

Основной целью третьего раздела программы является разносторонняя физическая подготовка и изучение техники ушу, воспитание гармонично развитого человека средствами физической культуры и спорта. На основе полноценного использования всего многообразия техники ушу в сочетании с другими методами физического воспитания реализовать возможности самосовершенствования, познания и творчества, формирования здорового образа жизни, профессионального самоопределения, развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям на спортивно-оздоровительном этапе.

Выучить комплекс упражнений 46 форм гуйдинчанцюань (длинный кулак). Выучить комплекс упражнений 46 форм даошу (комплекс с муляжом мяча). Выучить комплекс упражнений 46 форм гуньшу (комплекс с муляжом палки). При реализации данной цели учитываются индивидуальные особенности каждого занимающегося.

Основные задачи:

-привлечение максимально возможного числа занимающихся к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;

- утверждение здорового образа жизни;

- освоение комплексных элементов;
-освоение комплекса упражнений 46 форм гуйдинчанцюань (длинный кулак).
-освоение комплекса упражнений 46 форм гуйдиндаошу (комплекс с муляжом мяча).
-освоение комплекса упражнений 46 форм гуйдингуньш (комплекс с муляжом палки).
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Планируемые результаты:

-Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;
-Укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка, гибкости, ловкости, координации движений и развитие быстроты;
- Изучение техники ушу
- Освоение комплексных элементов;
- Реализация возможностей детей к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических интеллектуальных и нравственных способностей.
-Выполнение комплекса 46 форм гуйдинчанцюань (длинный кулак) на показательных выступлениях.
-Выполнение комплекса 46 форм гуйдиндаошу (комплекс с муляжом мяча) на показательных выступлениях.
-Выполнение комплекса 46 форм гуйдингуньшу (комплекс с муляжом палки) на показательных выступлениях.

Категория учащихся: дети от 11 до 12 лет

Срок реализации третьего раздела: 1-3 год

Формы занятий: теоретические и практические.

Режим занятий: 2- 3 раза в неделю по 45 минут (внешкольные занятия).

Формы организации деятельности:1) групповая (5-10 человек), 2) индивидуально-групповая (1- 2 человека).

Форма обучения: очная

Способы определения результативности занятий: спортивные соревнования, тестирование, смотры, конкурсы.

Формы подведения итогов реализации программы: экзамен (выступление).

Тренер: Куракина Алёна Александровна, педагог дополнительного образования.

Для тренировок задействуются: спортивный зал и футбольное поле.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП»

Третий раздел

№	ТЕМА	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество часов
1	Вводное занятие	1	2	3
2	Техника безопасности по ушу	3	3	6
3	Закрепление базовой техники ушу	1	6	7
4	Теоретическая подготовка	2	3	5
5	Психологическая подготовка	2	2	4

№	ТЕМА	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество часов
6	Физическая подготовка	1	9	10
7	Техническая подготовка	2	8	10
8	Специальная физическая подготовка	2	4	6
9	Акробатическая подготовка	5	8	13
10	Работа с муляжами оружия. Виды муляжей оружия (муляж палки, муляж меча)	2	4	6
11	Изучение комплексов чанцюань (длинный кулак)	4	4	8
12	Изучение комплексов с муляжами оружия	7	7	14
13	Экзамены (контрольные тесты)	1	1	2
14	Соревнования	1	1	2
	ИТОГО:			**96**

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ
В СООТВЕТСТВИИ С УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИМ ПЛАНОМ
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП»

Третий раздел

1. Вводное занятие.

1) Основные цели и задачи на спортивно-оздоровительном этапе третий раздел. 2) Краткое содержание тем изучения в третьем разделе. 3) Повторение пройденного материала в первом и втором разделе.

2. Техника безопасности по ушу.

1) Медицинские требования для занятий по ушу. 2) Спортивная форма для занятий и правила ее ношения. 3) Правила поведения в спортивном зале. 4) Периодичность занятий и распределение нагрузок. 5) Оказание первой помощи. 6) Этика поведения на занятиях и дисциплина, а также основы этики ушу.

3. Закрепление базовой техники ушу.

1) Базовые элементы ушу (Ушу цзибэньсиншихэдунцзо). 2) Основные положения кисти (цзибэньшоусин). 3) Основные виды движений руками (цзибэньшоуфа) 4) Основные виды позиций (цзибэнь бусин). 5) Основные виды перемещений (цзибэнь буфа). 6) Основные виды движений ногами (цзибэньтуйфа). 7) Повторение комплексов чанцюань первого и второго раздела: 20 форм чанцюань и 32 формы чаньцюань.

4. Теоретическая подготовка

1) Правила судейства отдельных видов ушу. 2) Критерии оценивая техники в регламентируемых комплексах многоборья.3) Правила самоконтроля в процессе занятий. 4) Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. 5) Основные принципы индивидуальной подготовки.

5. Психологическая подготовка.

1) Формирование сознательного отношения к занятиям. 2) Моделирование соревновательной обстановки в процессе тренировки (зрители, судьи, звуковые эффекты,

яркий свет). 3) Специальная подготовка к встрече с соревновательными трудностями. 4) Изучение приемов цигун (медитации) как средства предупреждения возможных неблагоприятных внутренних состояний.

6. Физическая подготовка.

1) Физическая подготовка. 2-3) Упражнения на развитие силовых способностей. 4-5) Упражнения для развития гибкости. 6-7) Отработка жоугун повышенной сложности (прыжки в шпагат, прыжки в шпагат с разворотом корпуса, чаотяньдэн). 8-9 Упражнения на развитие ловкости. 10) Выполнение комбинаций из двух - трёх сложных прыжков.

7. Техническая подготовка.

1-2) Совершенствование элементов первого и второго раздела программы и овладение более сложными движениями. 3-4) Изучение и отработка базовых соревновательных комплексов ушу 46 форм гуйдинчанцюань (длинный кулак). 5-7) Изучение комплекса 46 форм гуйдиндаошу (комплекс с муляжом мяча). 8-10) Изучение комплекса 46 форм гуйдингуньшу (муляжом палки).

8. Специальная физическая подготовка.

1-2) Специальная физическая подготовка. 3) Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием без отягощений (наработка движений путём многократного повторения, изотонические и статические упражнения). 4) Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с отягощениями. 5)Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. 6) Прыжки в длину, многократное повторение ударов в прыжках и прыжков.

9. Акробатическая подготовка.

1) Акробатические упражнения. 2) Цзтоуфань (подъём разгибом), лиюйдатин (подъём разгибом из положения лёжа), сюаньцзычжуаньти (прыжок с проворотом на 360 градусов в горизонтальной плоскости). 3) Прыжок в упор лежа прогнувшись (пуху). 4) Падение вперед с прямым корпусом (цяньцзайбэй). 5) Падение с проворотом корпуса (Чжуаньшэньпаньтуйде). 6) Подъем с закручиванием (Улунцзяочжу). 7) Круговое прерывистое вращение (Пудибэн). 8) Переворот с головы (Тоуфань). 9) Падение на спину с отклоненным корпусом (Яншуай). 10) Скользящий шаг с падением на бок (Хуабуцэшуай). 11) Падение на спину с выпрямленным корпусом (Яншэньпиншуай). 12) Падение на грудь с выпрямленным корпусом (Фушэньхоудэ). 13) Скручивание ногами (Цзяогайтуй).

10. Работа со спортивным оружием.

Виды муляжей оружия (муляж палки, муляж меча)

1-2) Принципы работы со спортивным оружием. 3) Безопасное использование спортивного оружия. 4) Виды спортивного оружия. 5) Короткое оружие (дуаньцисе) – даошу (муляж меча). 6) Длинное оружие (чан цисе) – гуньшу(муляж палки).

11. Изучение комплексов безчанцюань (длинный кулак)

1-2) Особенности отработки комплексов чанцюань (длинный кулак)**.** 3-4) Основные этапы тренировки комплексов. 5-6) Повторение комплексов чанцюань начального уровня: 20 форм чанцюань (длинный кулак) и 32 формы чаньцюань (длинный кулак). 7-8) Изучение и отработка базовых соревновательных комплексов ушу 46 форм гуйдинчанцюань (длинный кулак).

12. Изучение комплексов с муляжами оружия

1-2) Терминология комплексов с муляжами оружия (даошу, гуньшу). 3-4) Основные технические элементы Даошу (муляж меча). 5-6) Базовые движения муляжом меча Дао. 7-8) Основные технические элементы Гуньшу (муляж палки). 9-10) Базовые движения муляжом палки Гунь. 11-12) Изучение и отработка базовых соревновательных комплексов ушу 46 форм гуйдиндаошу (комплекс с муляжом меча). 13-14) Изучение и отработка базовых соревновательных комплексов ушу 46 форм гуйдингуньшу (комплекс с муляжом палки)

13. Экзамены (контрольные тесты).

1) Контрольные тесты. Отжимания от пола в упоре лежа. Приседания. Из положения лежа поднимать туловище и ноги «складка». Прыжок в длину.

2) Показательные выступления. Выполнения комплекса упражнений 46 форм гуйдинчанцюань (длинный кулак). Выполнения комплекса упражнений 46 форм гуйдиндаошу (комплекс с муляжом меча). Выполнения комплекса упражнений 46 форм гуйдингуньшу (комплекс с муляжом палки).

14. Соревнования.

1) Правила Соревнований по ушу.

Бригада №1-оценивает общее впечатление

Бригада №2-оцениевает технику движений

Бригада №3-оценивает выполнение элементов повышенной сложности и соединений этих элементов.

Общий балл для каждого вида программы-десять (10) баллов, включая 5 баллов за технику движений, 2 балла за степень сложности и 3 балла начисляются за общее впечатление.

Критерии оценки за технику движений. За каждое малое несоответствие элементов техническому стандарту в положениях рук, позициях, технике шага и технике владения оружием и сложных элементах снимается 0.1 балла, за каждое очевидное несоответствие 0.2 балла, и за каждую грубую ошибку снижается на 0.3 балла. Выполнение комплекса 20 форм чанцюань всей группой одновременно.

Критерии оценки за общее впечатление. Сила, ритм, композиция подразделяется на три уровня. За высший уровень начисляется 3.0 -2.6 баллов. За средний уровень начисляется 2.59-2.2 балла. За низкий уровень начисляется 2.19-1.8 балла.

2) Выступление на соревнованиях.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка физической подготовленности

- Силовые качества

Показатели относительной силы (результат от деления величины становой или ручной динамометрии на вес испытуемого, тест этапного контроля).

Результат в прыжке с места вперед -(тест оперативного и этапного контроля). Сгибания-разгибания рук в упоре лежа (тест оперативного и этапного контроля).

- Гибкость

Выполнение продольного и поперечного шпагатов (тест оперативного контроля);

Выполнение равновесий (тест этапного контроля);

Выполнение Ятуй-Наклон вперед к одной ноге (тест этапного контроля);

Выполнение гимнастического "мостика" (тест оперативного и этапного контроля).

- Скоростные качества

Челночный бег (тест этапного контроля).

Время 5-10 сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа (тест оперативного и этапного контроля).

Временные параметры технических действий (количество ударов за минуту, тест оперативного и текущего контроля).

- Выносливость

Время преодоления 400-800 метровой дистанции (тест этапного контроля).

Простые физиологические тесты: величина жизненной емкости легких, суточные колебания ЧСС (регистрируются испытуемыми самостоятельно), скорость протекания восстановительных процессов (отношение ЧСС после нагрузки и через минуту отдыха) (тесты оперативного и этапного контроля).

- Ловкость

Время овладения новыми двигательными действиями (оценивается условно, по количеству неудачных попыток - тест оперативного контроля).

Показатели кинестезии (величина ошибки при воспроизведении заданного усилия на ручном или становом динамометре вслепую, тест оперативного контроля).

Упоминаются лишь некоторые тесты, процедура проведения которых отличается доступностью. Из них тренеру рекомендуется отобрать несколько, отвечающих условиям и задачам тренировочного процесса.

- Оценка технической и тактической подготовленности

Визуальная оценка технической подготовки позволяет тренеру оперативно вносить необходимые коррективы в подготовку своего ученика.

Два способа:

- Визуальная оценка специалистами экспертной комиссии (этапный контроль).
- Анализ видеозаписи действий спортсмена (оперативный контроль)

Медицинский контроль

Медицинские обследования занимающихся должны проводиться два раза в год, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях.

Без заключения врача о состоянии здоровья занимающиеся к практическим занятиям не допускаются.

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности при проведении занятий.

Методическое обеспечение программы

Средства тренировки

В арсенал средств тренировки входят общеразвивающие и специальные физические упражнения непосредственно из различных видов ушу и других систем физического воспитания.

1. Общеразвивающими упражнениями являются разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, элементы гимнастики и акробатики и пр. Они служат преимущественно средствами общей подготовки спортсмена.

2. Специальные упражнения делятся на: специально-подготовительные и соревновательные.

а) Специально - подготовительные упражнения это движения и навыки, которые составляют предмет спортивной специализации. К ним относятся технические действия и сходные с ними по структуре движения, выполняемые с отягощениями, с партнёром и т.п. ;

б) Соревновательные упражнения - это движения и навыки, сходные по форме и содержанию с элементами соревновательных действий. К ним относятся технические действия, обусловленные правилами соревнований.

В состав спортивного инвентаря включены: мат, утяжелители, муляж палки, муляж меча. Каждый элемент спортивного инвентаря используется учащимися только при наличии соответствующих знаний и навыков владения каждым из элементов.

Методы тренировки

Как и в большинстве других видов спорта, формирование методов тренировки исторически развивалось по нескольким направлениям. Широкое распространение получили игровые и соревновательные формы организации двигательной деятельности (типичные для спорта). Вместе с тем разрабатывались специальные способы подготовки. В результате сложилось четыре типа методов тренировки: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и идеомоторный методы. Ни один из этих методов не может рассматриваться как единственно полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

Методы строго регламентированного упражнения

Особенности.

Методы строго регламентированного движения являются в ушу превалирующими. Они основываются на следующих релевантных критериях:

а) Наличие четко расписанного программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения).

б) Точное нормирование нагрузки н управление ее динамикой по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха.

в) Создание внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся.

Игровой метод

Особенности.

а) Отсутствие жесткой регламентации действий, вероятные условия их выполнения,

б) Широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал,

в) Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих, не предопределяют все конкретные формы их действий. Отсюда импровизационный характер движений и в связи с этим широкие возможности для проявления самостоятельности, инициативности и других личностных качеств.

Игровой метод используется не столько для начального обучения движениям, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Соревновательный метод

(Бисай)

Особенности:

а) Конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьба за первенство или возможно высокое достижение.
б) Особый эмоциональный фон, который усиливает воздействие упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.
а) Унификация (единообразие) порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

По сравнению с другими методами подготовки соревновательный метод позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода в развитии волевых качеств.

Идеомоторный метод

Особенности.

Использование возможностей мобилизации психических начал для направленной регуляции состояний организма и выявления его функциональных возможностей. Основу этого метода составляют:

а) идеомоторные упражнения (многократное мысленное воспроизведение движения с особой концентрацией внимания на его решающих фазах или не удающихся сложных элементах),

б) эмоциональная самонастройка на предстоящее действие (с помощью образов, привлекаемых из жизненного опыта, литературы, кино, создать необходимый эмоциональный фон для полной мобилизации сил).

Основные принципы тренировки

1. Принцип постепенности.

Соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: "от простого к сложному", "от легкого к трудному", "от известного к неизвестному".

а) Правило "от простого к сложному" предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

б) Правило "от легкого к трудному" в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

в) Правило "от известного к неизвестному" осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений. Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту тренированности (форсированная тренировка) не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса спортсмена.

2. Принцип цикличности (повторности).

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний.

Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения

соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки.
Количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений.
Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости силы и координации движений. В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления.
Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года и ряда лет. Главное при этом - приступать к тренировочному занятию, достаточно восстановив силы после предыдущей тренировочной нагрузки.

3. Принцип индивидуализации.
Осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.
Индивидуальный подход необходим в решении всех основных задач, но учитывать индивидуальные особенности не значит потакать каждому занимающемуся. Подлинная индивидуализация занятий возможна лишь на основе соблюдения общих закономерностей обучения и соблюдения дисциплинарных требования внутри группы

Формы тренировочных занятий

Общие принципы построения тренировки предполагают сочетание разнообразных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям: уровню подготовленности и составу занимающихся, месту занятий в общем контексте жизни, технической оснащенности и условиям окружающей среды.
Основная форма тренировочных занятий - групповой или индивидуальный тренировочный урок (занятие). Кроме того, используются дополнительные формы занятий: общегигиеническая утренняя тренировка, отдельные упражнения тренировочного характера в повседневном режиме дня, индивидуальные занятия аэробным бегом или аэробной гимнастикой. Одной из форм занятий являются спортивные соревнования. Во всех указанных формах занятий должны соблюдаться принципы построения тренировки.
Тренировочный урок (занятие) состоит из четырёх частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия

Задачи этой части - разъяснение целей урока (тренировки), контроль состояния занимающихся (как субъективный - опрос, так и объективный - визуальный, при необходимости замер АД и т.п.).

Подготовительная часть занятия

Задачи подготовительной части - общее разогревание организма занимающихся и подготовка к предстоящей нагрузке. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния занимающихся. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травм опасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент.

Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной).

Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости

Заключительная часть занятия

Основная задача заключительной части - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности.

Вместе с тем в заключительной части важно подытожить, насколько удалось решить намеченные во вводной части задачи, и сориентировать занимающихся на очередные цели.

№	РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА
1.	Брюс Ли «Путь опережающего кулака»(2000г)
2.	Выпуск 1,2. Информационный бюллетень Центра изучений оздоровительных систем Дальнего Востока и Федерации гимнастики УШУ.
3.	Гил Константин, Ким Чур Хван, «Искусство УШУ». Три ступени.
4.	Дементьев В Л., Малков О Б. «Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах» «Спортивное УШУ Таолу»:Ежегодник.-М.; Физкультура и Спорт; (1985г)
5.	Дуйлянь «Показательный поединок в УШУ» (2009г)
6.	Дуйлянь «Показательный поединок в УШУ» (2010г)
7.	Карамов С К «УШУ» книга 1. Стиль Саньда.
8.	КарамовСК «УШУ» книга 2.стиль Тайцзыцюань
9.	Клип из лучших выступлений на чемпионате России по традиционным видам УШУ (2009г)
10.	Клип из лучших выступлений на чемпионате России по традиционным видам УШУ (2010г)
11.	Клип из лучших выступлений на чемпионате России по традиционным видам УШУ (2011г)
12.	Клип из лучших выступлений на чемпионате России по традиционным видам УШУ (2011г)
13.	Клип из лучших выступлений на чемпионате России по традиционным видам УШУ (2012г)
14.	Клип из лучших выступлений на чемпионате России по традиционным видам УШУ (2012г)
15.	Клип из лучших выступлений на чемпионате России по традиционным видам УШУ (2013г)
16.	Лейкин С Ф «Педагогические функции УШУ в системе спортивно-боевых единоборств России»
17.	МаЛэй , Цун Ясень «Единоборство Саньшоу»
18.	Музруков.Г.Н. «Основы УШУ»
19.	Музруков.Г.Н. Основы УШУ: Учебник для спортивных школ. – М.: ОАО «Издательский Дом “Городец”», 2006. – 576 с.
20.	Музруков.Г.Н. Основы УШУ: Учебник для спортивных школ. – М.: ОАО «Издательский Дом “Городец”», 2006. – 576 с.
21.	Павлов С В .Аттестация в спортивном УШУ на ученические пояса :Учебное пособие. Челябинск :Урал Гафк,(1999г)
22.	Передельский А А.»УШУ» Саньда ,как система боя.-Тверь: Спорт ТКД,(1995)
23.	Смоляков С А «УШУ. Начало пути».
24.	Ступень 1. К голубому поясу. -М, ; Советский спорт,(1991г)
25.	Тараканов Китайская гимнастика УШУ
26.	Тараканов П. «Азбука УШУ». 1990 г.
27.	Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
28.	Харьков Д. В., Брук Т.Н. Использование игрового метода в занятиях УШУ с детьми.
29.	Цзуй–Цюань «Стиль «Пьяного»
30.	Цой Хонг Хи «УШУ (Китайское искусство самообороны) - М.; АО» ТКД» (1993г)
31.	Яровой В.В.,Н.Я. Литвинов УШУ. Методические рекомендации.

Количество занятий в неделю	2- 3 раза в неделю
Начало/окончание занятий	16:00/20:00
Продолжительность занятия	45 минут
Минимальный перерыв между занятиями	15 минут
Максимальное количество учеников	Группы от 5 до 10 человек

ПРОВЕДЕНИЕ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Завершается обучение итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится в форме экзамена. Способы определения результативности занятий: спортивные соревнования, тестирование, осмотры, конкурсы.

По истечении времени, установленного на изучение определенного раздела программы, тренеры у себя в группах проводят предварительный прием экзаменов. На предварительном экзамене у тренера есть возможность принять решение о допуске к следующему разделу.

В назначенное время тренеры представляют группу учащихся аттестационной комиссии для сдачи определенного раздела программы.

Основное требование при сдаче экзамена - правильное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольных упражнений используются позиции мабу, гунбу, пубу, движения туйчжан, чжэнтитуй, даньтуй, хоуляотуй, комбинации этих движений, комплекс начального уровня 20 форм чанцюань (длинный кулак), комплексы 32 формы чанцюань (длинный кулак), комплексы 46 форм гуйдинчанцюань (длинный кулак), комплекс 46 форм гуйдиндаошу (комплекс с макетом меча), комплекс 46 форм гуйдингуньшу (комплекс с макетом палки).

В экзамен включены несколько нормативов по общефизической подготовке.

Сдача экзаменов по технической подготовке, как и по другим разделам, сама по себе является резервом повышения качества обучения спортсмена и работы тренера. Регулярный контроль качества освоения технического материала учениками способствует постоянной корректировке процесса обучения и своевременному устранению ошибок.

Поурочно-тематическое планирование

№	Тема 1 раздела	Дата	
		план	факт
1.	Этапы становления ушу в Китае	02.10.2023	
2.	Тестирование общей и специальной физической подготовленности занимающихся	04.10.2023	
3.	Создание Федерации ушу России	09.10.2023	
4.	Особенности развития гибкости в ушу: принцип «саньчжи и гоу»-три прямых, один крюк	11.10.2023	
5.	Формы единоборства в древнем Китае. Развитие ушу во времена династий Мин и Цин	16.10.2023	
6.	Расцвет ушу в начале XX века. Развитие ушу в КНР	18.10.2023	
7.	Медицинские требования для занятий по ушу. Оказание первой помощи. Периодичность занятий и распределение нагрузок	23.10.2023	
8.	Правила поведения в спортивном зале. Этика поведения на занятиях и дисциплина, а также основы этики ушу. Спортивная форма для занятий и правила ее ношения	25.10.2023	
9.	Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Роль физических упражнений на организм человека	30.10.2023	
10.	Физические упражнение как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Основы здорового образа жизни	01.11.2023	
11.	Понятие о гигиене и санитарии. Правила личной и гигиены. Уход за телом. Значение и основные правила закаливания	06.11.2023	
12.	Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Режим и питание при занятиях спортом	08.11.2023	
13.	Основы базовой техники ушу	13.11.2023	
14.	Элементы базовой техники ушу	15.11.2023	
15.	Упражнения для развития гибкости (Жоугун)	20.11.2023	
16.	Изучение комплекса 20 форм	22.11.2023	
17.	Основные виды перемещений: подскок с хлопком, «Скользящий шаг», шаг с подбивом, шаг-полет	27.11.2023	
18.	Правила соревнований	29.11.2023	
19.	Специфика терминологии ушу	04.12.2023	
20.	Собирательные и конкретные термины ушу	06.12.2023	
21.	Термины, обозначающие части тела	11.12.2023	
22.	Термины, обозначающие движения	13.12.2023	
23.	Общие термины	18.12.2023	
24.	Название групп движений	20.12.2023	
25.	Вращения руками	25.12.2023	
26.	Развитие гибкости тазобедренного сустава	27.12.2023	
27.	Виды движений ногами	01.01.2024	
28.	Равновесия (пинхэн)	03.01.2024	
29.	Традиции духовного и физического воспитания Китая	08.01.2024	
30.	Морально-волевая подготовка, самодисциплина и этика	10.01.2024	
31.	Формирование сознательного отношения занимающегося к тренировке	15.01.2024	
32.	Формирование основных волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности, самостоятельности и самообладания)	17.01.2024	
33.	Основы общефизической подготовки	22.01.2024	
34.	Упражнения на равновесие (пинхэн)	24.01.2024	
35.	Упражнения на развитие силовых способностей	29.01.2024	
36.	Упражнения для укрепления различных групп мышц с утяжелителями	31.01.2024	
37.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	05.02.2024	
38.	Упражнения для развития гибкости (жоугун)	07.02.2024	
39.	Упражнения на развитие ловкости	12.02.2024	
40.	Упражнения на выносливость. Кросс	14.02.2024	
41.	Упражнения на развитие статической силы	19.02.2024	
42.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	21.02.2024	
43.	Упражнения на развитие силовых способностей	26.02.2024	
44.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	28.02.2024	
45.	Специальная физическая подготовка как совокупность методов, направленных на	04.03.2024	

№	Тема 1 раздела	Дата	
		план	факт
	развитие специфических физических навыков, призванных обеспечить максимальный результат на соревнованиях по ушу		
46.	Чжаньчжуангун-статическая тренировка позиций мабу,гунбу,сюйбу	06.03.2024	
47.	Тренировка позиций. Перемещение из одной позиции в другую	11.03.2024	
48.	Отработка поворота головы (яньфа)	13.03.2024	
49.	Тренировка позиций. Перемещение из одной позиции в другую с ударом рукой	18.03.2024	
50.	Тренировка прыгучести (цингунсюньлянь)	20.03.2024	
51.	Дыхательные упражнения (Цигун)	25.03.2024	
52.	Отработка положений кисти	27.03.2024	
53.	Тренировка позиций. Перемещение из одной позиции в другую	01.04.2024	
54.	Тренировка позиций. Перемещение из одной позиции в другую с ударом рукой	03.04.2024	
55.	Тренировка прыгучести (цингунсюньлянь)	08.04.2024	
56.	Тренировка ударов	10.04.2024	
57.	Базовые элементы ушу. Изучение первого и второго движения 20 форм чанцюань. Гунбулоушоучунцюань. Гунбуляочжан	15.04.2024	
58.	Основные положения кисти	17.04.2024	
59.	Основные виды движений руками	22.04.2024	
60.	Основные виды позиций	24.04.2024	
61.	Основные виды перемещений	29.04.2024	
62.	Основные виды движений ногами	03.05.2024	
63.	Отработка поворота головы	06.05.2024	
64.	Дыхательные упражнения	08.05.2024	
65.	Тренировка ударов	13.05.2024	
66.	Тренировка позиций мабу, гунбу, сюйбу, Пубу	15.05.2024	
67.	Тренировка ударов	20.05.2024	
68.	Тренировка позиций мабу, гунбу, сюйбу, Пубу	22.05.2024	
69.	Контрольные тесты. Отжимания от пола в упоре лежа. Приседания. Из положения лежа поднимать туловище и ноги «складка»	24.05.2024	
70.	Показательные выступления. Выполнение комплекса 20 форм чанцюань	27.05.2024	
71.	Правила Соревнований по ушу	29.05.2024	
72.	Выступление перед зрителями. Выполнение комплекса 20 форм чанцюань по одному	31.05.2024	

№	Тема 2 раздела	Дата	
		план	факт
1.	Вводное занятие. Основные цели и задачи второго раздела программы	02.10.2023	
2.	Повторение пройденного материала первого раздела	04.10.2023	
3.	Медицинские требования для занятий по ушу. Оказание первой помощи	09.10.2023	
4.	Основы этики ушу	11.10.2023	
5.	Базовые элементы ушу	16.10.2023	
6.	Повторение комплексов чанцюань начального уровня: 20 форм чанцюань (длинный кулак)	18.10.2023	
7.	Изучение терминологии ушу	23.10.2023	
8.	Название групп движений	25.10.2023	
9.	Врачебный контроль и самоконтроль	30.10.2023	
10.	Оказание первой доврачебной помощи	01.11.2023	
11.	Формирование сознательного отношения занимающегося к тренировке.	06.11.2023	
12.	Формирование основных волевых качеств	08.11.2023	
13.	Упражнения, направленные на увеличение выносливости при работе переменной интенсивности	13.11.2023	
14.	Упражнения, направленные на преимущественное развитие скоростно-силовых способностей	15.11.2023	
15.	Упражнения, направленные на преимущественное развитие координационных способностей	20.11.2023	
16.	Тренировка гибкости (жоугунсюньлянь)	22.11.2023	
17.	Циклические упражнения (бег)	27.11.2023	
18.	Циклические упражнения (бег)	29.11.2023	
19.	Циклические упражнения (упражнения со скалкой)	04.12.2023	

№	Тема 2 раздела	Дата	
		план	факт
20.	Циклические упражнения (упражнения со скалкой)	06.12.2023	
21.	Упражнения на развитие групп мышц (приседания)	11.12.2023	
22.	Упражнения на развитие групп мышц (приседания)	13.12.2023	
23.	Упражнения на развитие групп мышц (отжимания)	18.12.2023	
24.	Упражнения на развитие групп мышц (отжимания)	20.12.2023	
25.	Тренировка базовой техники	25.12.2023	
26.	Положения кисти (шоусин)	27.12.2023	
27.	Движения руками (шоуфа)	01.01.2024	
28.	Позиции (бусин)	03.01.2024	
29.	Перемещения (буфа)	08.01.2024	
30.	Движения ногами	10.01.2024	
31.	Удары с хлопками (цзисяндунцзо)	15.01.2024	
32.	Техника движений в прыжках (тяоюэдунцзо)	17.01.2024	
33.	Изучение первой дорожки 32 формы чанцюань (длинный кулак)	22.01.2024	
34.	Изучение второй дорожки 32 формы чанцюань	24.01.2024	
35.	Изучение третей дорожки 32 формы чанцюань	29.01.2024	
36.	Изучение четвертой дорожки 32 формы чанцюань	31.01.2024	
37.	Совершенствование техники первого раздела программы и овладение более сложными движениями	05.02.2024	
38.	Упражнения на развитие силовых способностей	07.02.2024	
39.	Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощений	12.02.2024	
40.	Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощений	14.02.2024	
41.	Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями	19.02.2024	
42.	Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями	21.02.2024	
43.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	26.02.2024	
44.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	28.02.2024	
45.	Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиванием вверх, прыжки в длину	04.03.2024	
46.	Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиванием вверх, прыжки в длину	06.03.2024	
47.	Упражнения для развития гибкости (жоугун)	11.03.2024	
48.	Упражнения для развития гибкости (жоугун)	13.03.2024	
49.	Упражнения на развитие ловкости	18.03.2024	
50.	Упражнения на развитие ловкости	20.03.2024	
51.	Подвижные игры	25.03.2024	
52.	Подвижные игры	27.03.2024	
53.	Виды акробатических упражнений	01.04.2024	
54.	Виды акробатических упражнений	03.04.2024	
55.	Виды акробатических упражнений	08.04.2024	
56.	Виды акробатических упражнений	10.04.2024	
57.	Акробатические Элементы (Депугуньфань)	15.04.2024	
58.	Акробатические Элементы (Депугуньфань)	17.04.2024	
59.	Акробатические Элементы (Депугуньфань)	22.04.2024	
60.	Акробатические Элементы (Депугуньфань)	24.04.2024	
61.	Кувырки вперед (цяньбэй), кувырок назад (хоубэй), колесо (цэшоуфань), равновесия (пинхэн)	29.04.2024	
62.	Кувырки вперед (цяньбэй), кувырок назад (хоубэй), колесо (цэшоуфань), равновесия (пинхэн)	03.05.2024	
63.	Полусальто вперед (фаньшэньбэйшуай)	06.05.2024	
64.	Полусальто вперед (фаньшэньбэйшуай)	08.05.2024	
65.	Боковое маховое сальто (Цэкунфань)	13.05.2024	
66.	Боковое маховое сальто (Цэкунфань)	15.05.2024	
67.	Ножницы (Цзяньтуй)	20.05.2024	
68.	Ножницы (Цзяньтуй)	22.05.2024	
69.	Контрольные тесты. Отжимания от пола в упоре лежа. Приседания. Из положения лежа поднимать туловище и ноги «складка». Прыжок в длину	24.05.2024	

№	Тема 2 раздела	Дата	
		план	факт
70.	Показательные выступления	27.05.2024	
71.	Правила соревнований по ушу	29.05.2024	
72.	Выступление на соревнованиях	31.05.2024	

№	Тема 3 раздела	Дата	
		план	факт
1.	Основные цели и задачи на спортивно-оздоровительном этапе третий раздел	02.10.2023	
2.	Краткое содержание тем изучения в третьем разделе	04.10.2023	
3.	Повторение пройденного материала в первом и втором разделе	06.10.2023	
4.	Медицинские требования для занятий по ушу	09.10.2023	
5.	Спортивная форма для занятий и правила ее ношения	11.10.2023	
6.	Правила поведения в спортивном зале	13.10.2023	
7.	Периодичность занятий и распределение нагрузок	16.10.2023	
8.	Оказание первой помощи	18.10.2023	
9.	Этика поведения на занятиях и дисциплина, а также основы этики ушу	20.10.2023	
10.	Базовые элементы ушу (Ушу цзибэньсиншихэдунцзо)	23.10.2023	
11.	Основные положения кисти (цзибэньшоусин)	25.10.2023	
12.	Основные виды движений руками (цзибэньшоуфа)	27.10.2023	
13.	Основные виды позиций (цзибэнь бусин)	30.10.2023	
14.	Основные виды перемещений (цзибэнь буфа)	01.11.2023	
15.	Основные виды движений ногами (цзибэньтуйфа)	03.11.2023	
16.	Повторение комплексов чанцюань первого и второго раздела: 20 форм чанцюань и 32 формы чаньцюань	06.11.2023	
17.	Правила судейства отдельных видов ушу	08.11.2023	
18.	Критерии оценивая техники в регламентируемых комплексах многоборья	10.11.2023	
19.	Правила самоконтроля в процессе занятий	13.11.2023	
20.	Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий	15.11.2023	
21.	Основные принципы индивидуальной подготовки	17.11.2023	
22.	Формирование сознательного отношения к занятиям	20.11.2023	
23.	Моделирование соревновательной обстановки в процессе тренировки (зрители, судьи, звуковые эффекты, яркий свет)	22.11.2023	
24.	Специальная подготовка к встрече с соревновательными трудностями	24.11.2023	
25.	Изучение приемов цигун (медитации) как средства предупреждения возможных неблагоприятных внутренних состояний	27.11.2023	
26.	Физическая подготовка	29.11.2023	
27.	Упражнения на развитие силовых способностей	01.12.2023	
28.	Упражнения на развитие силовых способностей	04.12.2023	
29.	Упражнения для развития гибкости	06.12.2023	
30.	Упражнения для развития гибкости	08.12.2023	
31.	Отработка жоугун повышенной сложности (прыжки в шпагат, прыжки в шпагат с разворотом корпуса, чаотяньдэн)	11.12.2023	
32.	Отработка жоугун повышенной сложности (прыжки в шпагат, прыжки в шпагат с разворотом корпуса, чаотяньдэн)	13.12.2023	
33.	Упражнения на развитие ловкости	15.12.2023	
34.	Упражнения на развитие ловкости	18.12.2023	
35.	Выполнение комбинаций из двух - трёх сложных прыжков	20.12.2023	
36.	Совершенствование элементов первого и второго раздела программы и овладение более сложными движениями	22.12.2023	
37.	Совершенствование элементов первого и второго раздела программы и овладение более сложными движениями	25.12.2023	
38.	Изучение и отработка базовых соревновательных комплексов ушу 46 форм гуйдинчанцюань (длинный кулак)	27.12.2023	
39.	Изучение и отработка базовых соревновательных комплексов ушу 46 форм гуйдинчанцюань (длинный кулак)	29.12.2023	
40.	Изучение комплекса 46 форм гуйдиндаошу (комплекс с муляжом мяча)	08.01.2024	
41.	Изучение комплекса 46 форм гуйдиндаошу (комплекс с муляжом мяча)	10.01.2024	
42.	Изучение комплекса 46 форм гуйдиндаошу (комплекс с муляжом мяча)	12.01.2024	
43.	Изучение комплекса 46 форм гуйдингуньшу (муляжом палки)	15.01.2024	

№	Тема 3 раздела	Дата	
		план	факт
44.	Изучение комплекса 46 форм гуйдингуньшу (муляжом палки)	17.01.2024	
45.	Изучение комплекса 46 форм гуйдингуньшу (муляжом палки)	19.01.2024	
46.	Специальная физическая подготовка	22.01.2024	
47.	Специальная физическая подготовка	24.01.2024	
48.	Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием без отягощений (наработка движений путём многократного повторения, изотонические и статические упражнения)	26.01.2024	
49.	Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с отягощениями	29.01.2024	
50.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	31.01.2024	
51.	Прыжки в длину, многократное повторение ударов в прыжках и прыжков	02.02.2024	
52.	Акробатические упражнения	05.02.2024	
53.	Цзтоуфань (подъём разгибом), лиюйдатин (подъём разгибом из положения лёжа), сюаньцзычжуаньти (прыжок с проворотом на 360 градусов в горизонтальной плоскости)	07.02.2024	
54.	Прыжок в упор лежа прогнувшись (пуху)	09.02.2024	
55.	Падение вперед с прямым корпусом (цяньцзайбэй)	12.02.2024	
56.	Падение с проворотом корпуса (Чжуаньшэньпаньтуйде)	14.02.2024	
57.	Подъем с закручиванием (Улунцзяочжу)	16.02.2024	
58.	Круговое прерывистое вращение (Пудибэн)	19.02.2024	
59.	Переворот с головы (Тоуфань)	21.02.2024	
60.	Падение на спину с отклоненным корпусом (Яншуай)	26.02.2024	
61.	Скользящий шаг с падением на бок (Хуабуцэшуай)	28.02.2024	
62.	Падение на спину с выпрямленным корпусом (Яншэньпиншуай)	01.03.2024	
63.	Падение на грудь с выпрямленным корпусом (Фушэньхоудэ)	04.03.2024	
64.	Скручивание ногами (Цзяогайтуй)	06.03.2024	
65.	Принципы работы со спортивным оружием	11.03.2024	
66.	Принципы работы со спортивным оружием	13.03.2024	
67.	Безопасное использование спортивного оружия	15.03.2024	
68.	Виды спортивного оружия	18.03.2024	
69.	Короткое оружие (дуаньцисе) – даошу (муляж меча)	20.03.2024	
70.	Длинное оружие (чан цисе) – гуньшу (муляж палки)	22.03.2024	
71.	Особенности отработки комплексов чанцюань (длинный кулак)	25.03.2024	
72.	Особенности отработки комплексов чанцюань (длинный кулак)	27.03.2024	
73.	Основные этапы тренировки комплексов	29.03.2024	
74.	Основные этапы тренировки комплексов	01.04.2024	
75.	Повторение комплексов чанцюань начального уровня: 20 форм чанцюань (длинный кулак) и 32 формы чаньцюань (длинный кулак)	03.04.2024	
76.	Повторение комплексов чанцюань начального уровня: 20 форм чанцюань (длинный кулак) и 32 формы чаньцюань (длинный кулак)	05.04.2024	
77.	Изучение и отработка базовых соревновательных комплексов ушу 46 форм гуйдинчанцюань (длинный кулак)	08.04.2024	
78.	Изучение и отработка базовых соревновательных комплексов ушу 46 форм гуйдинчанцюань (длинный кулак)	10.04.2024	
79.	Терминология комплексов с муляжами оружия (даошу, гуньшу)	12.04.2024	
80.	Терминология комплексов с муляжами оружия (даошу, гуньшу)	15.04.2024	
81.	Основные технические элементы Даошу (муляж меча)	17.04.2024	
82.	Основные технические элементы Даошу (муляж меча)	19.04.2024	
83.	Базовые движения муляжом меча Дао	22.04.2024	
84.	Базовые движения муляжом меча Дао	24.04.2024	
85.	Основные технические элементы Гуньшу (муляж палки)	26.04.2024	
86.	Основные технические элементы Гуньшу (муляж палки)	29.04.2024	
87.	Базовые движения муляжом палки Гунь	03.05.2024	
88.	Базовые движения муляжом палки Гунь	06.05.2024	
89.	Изучение и отработка базовых соревновательных комплексов ушу 46 форм гуйдиндаошу (комплекс с муляжом меча)	08.05.2024	
90.	Изучение и отработка базовых соревновательных комплексов ушу 46 форм гуйдиндаошу (комплекс с муляжом меча)	10.05.2024	

№	Тема 3 раздела	Дата	
		план	факт
91.	Изучение и отработка базовых соревновательных комплексов ушу 46 форм гуйдингуньшу (комплекс с муляжом палки)	13.05.2024	
92.	Изучение и отработка базовых соревновательных комплексов ушу 46 форм гуйдингуньшу (комплекс с муляжом палки)	15.05.2024	
93.	Контрольные тесты. Отжимания от пола в упоре лежа. Приседания. Из положения лежа поднимать туловище и ноги «складка». Прыжок в длину	17.05.2024	
94.	Показательные выступления. Выполнения комплекса упражнений 46 форм гуйдинчанцюань (длинный кулак). Выполнения комплекса упражнений 46 форм гуйдиндаошу (комплекс с муляжом меча). Выполнения комплекса упражнений 46 форм гуйдингуньшу (комплекс с муляжом палки)	20.05.2024	
95.	Правила Соревнований по ушу.	22.05.2024	
96.	Выступление на соревнованиях	24.05.2024	