

**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 31.08.2026 № 4

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 31.08.26 № 476

И.о.директора ГБОУ школы № 683

Приморского района Санкт-Петербурга

_____/Д.А.Денисков/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШКОЛА УШУ «ПАНДА»»**

Срок освоения: с 01.10.2026г. по 26.05.2027г.

Возраст обучающихся: 6-13 лет

Разработчик:

Куракина Алёна Александровна,

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ушу является современным видом спорта, развившимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приёмы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения.

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.

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа ушу «Панда»» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Адресат программы. В группу принимаются учащиеся в возрасте 7-12 лет. Это группы начальной подготовки (1,2,3 года обучения), которые способствуют выявлению способностей, одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям, не имеющие медицинских противопоказаний. Численный состав группы – 15 человек.

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.

Уровень усвоения программы: общекультурный.

Объём программы 60 часов, **срок освоения:** 01.10.2026-26.05.2027г.

Целью программы «Школа ушу «Панда»» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств ушу.

Данная программа ставит перед собой следующие **задачи**:

Обучающие:

- Обучить технике спортивного ушу
- Обучить акробатическим навыкам
- Ознакомить с культурой Китая

Воспитательные:

- Формировать здоровый образ жизни
- Формировать культуру общения в коллективе
- Воспитать настойчивость и выдержку
- Формировать положительную самооценку

Развивающие:

- Развивать физические качества
- Развивать память
- Развивать мышление
- Развивать коммуникативные способности
- Развивать воображение.

Планируемые результаты освоения программы***Личностные результаты:***

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов и олимпийской сборной команды страны на мировых чемпионатах;
- уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий ушу;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми;
- работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности.

Предметные результаты:

- понимание значения занятий как средства укрепления здоровья, закаливания и развития двигательных и физических качеств человека;
- знание истории возникновения и развития ушу, достижений олимпийских спортсменов и сборной команды страны на мировых чемпионатах;
- знание видов ушу, а также основных правил соревнований, разрешенных и запрещенных действий, весовых категорий, технико-тактической подготовки, методов и условий подготовки к соревнованиям;
- умение характеризовать упражнения и комплексы упражнений: общефизической, специальной, корригирующей направленности; подготовительного и специального воздействия для занятий ушу; для развития физических качеств и двигательных способностей; индивидуальных технических элементов и действий в ушу, методики их выполнения;
- умение соблюдать правила безопасного поведения во время занятий ушу;
- правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий;
- умение проводить наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
- умение организовывать самостоятельные и коллективные занятия с элементами ушу со сверстниками, проведение подвижных игр с элементами ушу;

- умение выполнять комплексы общеразвивающих, специальных и корригирующих упражнений;
- упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- умение выполнять базовые элементы технических действий;
- способы защиты от изученных технических действий, боевая позиция и дистанции, передвижения, использование площади помоста для решения тактических задач;
- умение анализировать выполнение технического действия или приема, находить способы устранения ошибок;
- умение выполнять технические действия и тактические приемы в учебных поединках по упрощенным правилам или в играх с элементами поединка;
- умение выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценивать показатели собственной физической подготовленности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы от уже существующих заключаются в том, что
 -она ориентирована на развитие физических способностей и творческого потенциала школьников разных возрастных групп в студии китайской гимнастики УШУ за 3 года обучения соразмерно личной индивидуальности;

- использование игровых заданий, что повышает мотивацию детей к занятиям, развивает их познавательную активность;

Программа учитывает возрастные и психологические особенности детей. Она составлена по принципу регулярного повторения и закрепления полученных навыков, постоянного нарастания сложности материала.

Программа предусматривает использование следующих основных принципов обучения: наглядности, доступности, индивидуального подхода. Из известных приемов обучения в программе используются объяснение, демонстрация, повседневное наблюдение за работой учащегося.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 12 лет.

1-й год -6-8 лет

2-й год 9-10 лет

3-й год 11-13 лет

В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группе 1-го года обучения-10 человек, 2-го года обучения-10 человек, 3-го года обучения-10 человек.

Формы организации деятельности:

- Групповая
- Индивидуально-групповая
- По звеньям

Формы организации занятий:

- Практические занятия
- Беседа
- Открытые уроки
- Показательные выступления
- Соревнования
- Контрольное тестирование
- Игровое занятие

Сроки реализации:

Данная программа рассчитана на три года обучения. Группы занимающихся делятся по возрасту. Комплектование групп производится с учетом уровня подготовленности. Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 35-45 минут, 60 часов за год.

Ожидаемые результаты:

По окончании 3-х летнего обучения учащиеся будут

знать:

- правила техники безопасности на занятиях ушу таолу
- историю возникновения и традиции ушу таолу
- основные положения кисти
- движения руками(шоуфа)
- позиции «мабу», «гунбу», «пубу», «себу», «сюйбу» «дулибу» «бинбу»
- передвижения дзибу, юйбу
- удары ногами (туйфа)
- комплекс 20 форм.
- комплекс 32 формы
- махи (чжантитуй, вайбайтуй, лихэтуй)
- знать равновесия («пинхэн»)

Уметь:

- выполнять шпагаты
- выполнять акробатические упражнения («колесо», « мост», кувырок вперед и назад, стойку на руках)
- демонстрировать равновесия (пинхэн) не менее 10 секунд.
- выполнять силовые упражнения на различные группы мышц
- демонстрировать комплексы (20 и 32 формы)
- демонстрировать технику рук
- демонстрировать технику ног и перемещений
- демонстрировать прыжки

Формы подведения итогов: Учебное тестирование, ведение дневников успешности, методы педагогического наблюдения, анализ участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

На первом году обучения учащийся овладевает совокупностью специальных подготовительных упражнений, имеющих целью подготовить организм занимающегося к специфическим видам нагрузки, характерным для спортивного ушу, овладевает основными техническими элементами, изучает комплексы чанцюань («20 форм») начального уровня.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП»

Первый год обучения

№	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	2	5	7
9	Морально-волевой облик, владеющего ушу	1	1	2
10	Психологическая подготовка	1	1	2
11	Общефизическая подготовка	3	6	9
12	Специальная физическая подготовка	3	6	9
13	Техническая подготовка	3	6	9
14	Экзамены (контрольные тесты)	1	1	2
15	Соревнования	1	1	2
ИТОГО:				60

Тема 1. Вводное занятие

Теория:

История возникновения восточных единоборств. Отличительные особенности ушу.

Особенности развития гибкости в ушу. Техника безопасности. Форма одежды.

Тема 2. Акробатические упражнения

Теория:

Простейшие элементы акробатики. Что такое ловкость?

Практика:

Выполнение элементов акробатики: кувырок вперед (цяньбэй), равновесия (пинхэн), прыжок вверх с винтом 180° и 360°.

Выполнение упражнений на развитие ловкости.

Тема 3. Развитие гибкости (жоугун)

Теория:

Роль гибкости в жизни человека, различных видах спорта и в ушу.

Создание представления об особенностях и принципах развития гибкости в спортивном ушу.

Практика:

Комплекс упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, тренировка мышечно-связочного аппарата.

Упражнения на развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах.

Поперечный шпагат, продольные шпагаты (левый и правый). Упражнение «Мост»

Тема 4. Техника рук

Теория:

Терминологией ушу. Особенности техники рук в ушу.

Практика:

1. Основные положения кисти (шоусин):

- Чжан – ладонь;
- Гоу – крюк;
- Цюань – кулак;
- Хучжао – «когти тигра»

2. Движения руками (шоуфа):

- Чунцюань – прямой удар кулаком;
 - Туйчжан – удар ребром ладони вперед;
 - Динчжоу – удар в сторону острием локтя;
 - Лунби – круговые движения руками.
3. Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и верхних конечностей.

Тема 5. Техника ног

Теория:

Особенности техники ног в ушу. Терминология ушу. Сильные мышцы ног.

Практика:

Удар ногой- даньтуй.

Мах с хлопком – тсян пайцзяо;

Комплекс упражнений на развитие динамической и статической силы мышц нижних конечностей.

Тема 6. Техника передвижений

Теория:

Знакомство с техникой передвижений. Что такое координация?

Практика:

Передвижения – цзибу;

Передвижения – юйбу;

Упражнений на развитие координационных способностей: ориентацию в пространстве, чувство расстояния, точность движения.

Тема 7. Техника позиций

Теория: Техникой позиций, терминология.

Практика:

Основных позиций ушу-таолу:

- Бинбу – начальная позиция;
- Мабу – параллельная позиция;
- Гунбу – «позиция лучника»;
- Пубу – боковая позиция;
- Себу – скрещенная позиция ног;
- Дулибу – позиция на одной ноге;
- Сюйбу – «пустой шаг»

Тема 8. Базовый комплекс «20 форм»

Теория:

История возникновения комплекса 20 форм. Правила соревнований.

Практика:

Разучивание базового комплекса «20 форм».

Добиться правильного и самостоятельного выполнения учащимися комплекса «20 форм».

Тема 9. Подвижные игры

Практика:

Основные игры, используемые на занятиях по спортивному ушу:

- «Тигры и драконы»;
- «Пятнашки»;
- «Море волнуется раз!»;
- «День и ночь»

На втором году обучения учащиеся продолжают осваивать базовые элементы спортивного ушу. Большое внимание уделяется основной физической подготовке, развитию гибкости.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП»

Второй год обучения

№	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
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	3	6	9
8	Техническая подготовка	3	6	9
9	Специальная физическая подготовка	5	8	13
10	Акробатическая подготовка	5	8	13
11	Экзамены (контрольные тесты)	1	1	2
12	Соревнования	1	1	2
	ИТОГО:			60

Тема 1. Вводное занятие

Теория:

Значение физических упражнений в режиме дня для здоровья, для учебы и отдыха. Питание при занятиях спортом. Выдающиеся спортсмены ушу таолу.

Тема 2. Развитие гибкости (жоугун).

Практика:

Выполнение комплекса упражнений, направленных на самостоятельное совершенствование гибкости и подвижности в суставах, тренировку мышечно-связочного аппарата. Развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах.

Тема 3. Акробатические упражнения

Теория:

Повторение техники безопасности на занятиях акробатическими упражнениями

Практика:

Обучение акробатическим упражнениям: кувырок назад (хоубэй), «колесо» (цешоуфан), прыжок вверх с винтом 360°.

Тема 4. Техника равновесий (пинхэн)

Теория:

Виды балансировок. Терминология. Просмотр иллюстраций.

Практика:

Техника равновесия (пинхэн):

- Дулибу – равновесие с поднятой ногой согнутой в коленном суставе;
- Чаотандэн – равновесие с отведенной в сторону прямой ногой;
- Яншипинхэн – равновесие с отведенной назад прямой ногой.

Тема 5. Техника рук

Теория: Техника выполнения движений руками. Просмотр видео и иллюстраций.

Терминология.

Практика:

Основные положения кисти (шоусин):

- Инчжао – «когти орла»;
- Лунчжао – «когти дракона»;
- Даньчжи – «одиночный палец»;
- Хучжао – «когти тигра»

Выполнение движений руками (шоуфа):

- Пицюань – удар кулаком сверху вниз;
- Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- Чаоцюань – удар полусогнутой рукой сверху вниз;
- Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед.

Тема 6. Техника ног

Теория:

Техника выполнения движений ногами. Просмотр видео и иллюстраций. Статическая и динамическая сила.

Практика:

Удар ногой – дэньтуй.

Махи:

- Джентитуй – прямой мах;
- Вайбайтуй – круговой мах наружу;
- Лихэтуй – круговой мах внутрь.

Выполнение ранее изученных упражнений в усложненных условиях.

Выполнение упражнений развивающих динамическую и статическую силу мышц нижних конечностей.

Тема 7. Техника перемещений в позициях

Теория:

Позиции и их сочетания. Роль силы мышц ног при выполнении перемещений в позициях.

Практика:

Перемещения на месте из позиции в позицию:

- мабу-гунбу;
- гунбу-пубу.

Развивать статическую и динамическую выносливость мышц нижних конечностей.

Тема 8. Техника передвижений

Теория:

Техника выполнения передвижений. Понятие «координция»

Практика:

Выполнение передвижений – цзунбу, синбу;

Выполнение передвижений в усложненных условиях.

Выполнение упражнений на развитие координационных способностей: ориентацию в пространстве, чувство расстояния, точность движения.

Тема 9. Техника прыжков

Теория:

Основы техники прыжков в спортивном ушу. Виды прыжков.

Практика:

Выполнение подводящих упражнений для прыжка тэнкунфэйцзяо.

Выполнение подводящих упражнений для прыжка сюанцзы.

Тема 10. Базовый комплекс «32 формы»

Теория:

Просмотр учебного видео.

Практика:

Выполнение первой и второй частей комплекса «32 формы».

Тема 11. Подвижные игры

Практика:

- «Тигры и драконы»;
- «Пятнашки»;
- «Море волнуется раз!»;
- «День и ночь»

Тема 12. Соревнования

Теория:

Знакомство с правилами соревнований по ушу.

Практика:

Выступление на соревнованиях.

На третьем году обучения 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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП»

Третий год обучения

№	ТЕМА	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество часов
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Техника безопасности по ушу	1	3	4
3	Закрепление базовой техники ушу	1	6	7
4	Теоретическая подготовка	1	3	4
5	Психологическая подготовка	2	2	4
6	Физическая подготовка	1	4	5
7	Техническая подготовка	1	3	4
8	Специальная физическая подготовка	1	4	5
9	Акробатическая подготовка	1	4	5
10	Работа с муляжами оружия. Виды муляжей оружия (муляж палки, муляж меча)	2	4	6
11	Изучение комплексов чанцюань (длинный кулак)	1	3	4
12	Изучение комплексов с муляжами оружия	1	5	6
13	Экзамены (контрольные тесты)	1	1	2
14	Соревнования	1	1	2
	ИТОГО:			60

Тема 1. Вводное занятие

Теория:

Формирование осознанного отношения, занимающегося к тренировке. Самоконтроль, самооценка. Многообразие оружия в ушу-таолу. Классификация оружия. Техника безопасности при работе со спортивным оружием.

Тема 2. Развитие гибкости (жоугун)

Практика:

Комплекс упражнений для самостоятельного совершенствования гибкости и подвижности суставов. Шпагаты(продольные и поперечный).

Тема 3. Акробатические упражнения

Теория:

Традиционная китайская акробатика. Возникновение. Особенности.

Понятие «совершенствование».

Практика:

Обучение акробатическим упражнениям: кувырок назад (хоубэй), «колесо» (цешоуфан), прыжок вверх с винтом 360°, подъем разгибом из положения лежа (лиюйдатин), прыжок на пол с прогибом (пуху), цзяогайтуй – круговые движения ногами лежа на полу.

Совершенствование приобретенных навыков и умений в усложненных условиях.

Совершенствование ловкости, силы мышц, быстроты и точности движений.

Тема 4. Техника равновесий (пинхэн)

Теория:

Техника выполнения новых равновесий.

Практика:

Техника равновесия (пинхэн):

- Чаотандэн – равновесие с отведенной в сторону прямой ногой;
- Яншенпинхэн – равновесие с поднятой вверх прямой ногой;
- Ваньюэпинхэн – равновесие с отведенной назад-всторону согнутой ногой.

Тема 5. Техника рук

Теория:

Техника выполнения движений руками. Просмотр видео и иллюстраций.

Практика:

Выполнение движений руками (шоуфа):

- Цзацюань – удар тыльной стороной кулака сверху вниз;
- Пайби – удар ладонью в пол;
- Лигэ – блокирующее движение предплечьем внутрь;
- Вайгэ – блокирующее движение предплечьем наружу;
- Шанцзя – блокирующее движение предплечьем вверх;
- Тяовань – фиксация ладони в запястье;
- Лянчжан – фиксация ладони в запястье над головой;
- Ляочжан – удар ладонью снизу вверх по дуге;
- Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- Лоушоу – захват снаружи внутрь;
- Бяньцюань – горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте;
- Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз.

Тема 6. Техника ног

Теория:

Техника выполнения ударов и махов (цэчуайтуй, хоуляотуй, сетитуй, цетитуй) .

Иллюстрации, видео. Сравнение ранее изученных ударов с новыми.

Практика:

- Обучение удару ногой – цэчуайтуй.
- Обучение махам:
- Хоуляотуй – прямой мах назад;
- Сэтитуй – прямой мах к противоположному плечу;
- Цэтитуй – боковой мах.

Обучение технике выполнения махов с хлопками (вайбайпайцзяо, лихэпайцзяо, даньпайцзяо, сепайцзяо)

Совершенствование приобретенных умений и навыков в усложненных условиях.

Тема 7. Техника перемещений в позициях

Теория:

Знакомство с техникой выполнения перемещений в позициях. Просмотр видео и иллюстраций

Практика:

Техника перемещений в позициях в движении:

- Мабу-гунбу;
- Пубу-гунбу;
- Пубу-сюйбу.

Тема 8. Техника передвижений***Практика:***

Выполнение передвижений– синбу, табу;

Тема 9. Техника прыжков***Теория:***

Техника выполнения прыжков. Виды прыжков. Понятие «физическое качество». Скоростно–силовые способности.

Практика:

Техника прыжков тэнкунфэйцзяо и сюанцзы.

Подводящие упражнения для прыжка сюанфэнцзяо.

Подводящие упражнения для прыжка вайбайляньцзяо.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 10. Техника владения длинным оружием (гунь шу)***Теория:***

Инструктаж по технике безопасности при работе с оружием.

Практика:

Формирование представления об основах техники владения оружием в спортивном ушу.

Вращения, проколы, удары.

Тема 11. Базовый комплекс «32 формы»***Теория:***

Просмотр учебного видео. Повторение ранее изученных частей.

Практика:

Обучение двум частям комплекса «32 формы».

Правильное и самостоятельное выполнение учащимися комплекса «32 формы» целиком.

Выполнение комплекса «32 формы» в усложненных условиях.

Тема 12. Подвижные игры***Практика:***

- «Тигры и драконы»;
- «Пятнашки»;
- «Море волнуется раз!»;
- «День и ночь»

Тема 13. Соревнования***Теория:***

Правила соревнований. Значение соревнований для роста мастерства учащегося.

Практика:

Выступление на соревнованиях.

УТВЕРЖДЕН
Приказом №280 от 31.08.2026
и. о. директора ГБОУ школа №683
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ Д.А.Денисков

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы
«Школа ушу «Панда»»
на 2026-2027 учебный год**

Педагог: Куракина А.А.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий (пн,ср)
1 год	01.10.2026	26.05.2027	30	60	2 раза в неделю по 35 минут
2 год	01.10.2026	26.05.2027	30	60	2 раза в неделю по 45 минут
3 год	01.10.2026	26.05.2027	30	60	2 раза в неделю по 45 минут

Занятия не проводятся во время летних и зимних каникул.

**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 31.08.2026 № 4

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.26 № 280
И.о.директора ГБОУ школы № 683
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ /Д.А.Денисков/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШКОЛА УШУ «ПАНДА»»**

Срок освоения: с 01.10.2026г. по 26.05.2027г.

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Разработчик:
Куракина Алёна Александровна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «Школа ушу «Панда»»

«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП»

Первый год обучения

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. Сюньбэйжоугун-развитие гибкости грудного отдела позвоночника. 5.Ваньбу жоугун- развитие гибкости запястий. 6.Цахуайбу 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 и 12 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 упражнения 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. Сюмбу-позиция «пустого шага». Пубу- низкая позиция с вытянутой ногой. Себу- скрученная позиция. Цзопаньбу-скрученная позиция сидя. Динбу- Т-образная позиция. Чабу- позиция зашага. Дулибу- «одиночный шаг».

15) Упражнения для развития гибкости (Жоугун). Принципы: Постепенность, Регулярность, Комплексный подход. Луньби- полный круг руками. Чженьятуй- прямое давление на ногу. Фаньчжуань-проворот с прогибом в пояснице. Шуаньсюань-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-оценивает 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(комплекса), 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, пинхэн- 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.

Чжэньятуй- прямое давление на ногу, чжэньдяитуй-прямое давление на ногу в нижнем положении, чжэнгаотуй- 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, печуайтуй- 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 печени 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 позиций мабу, гунбу, суйбу.

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) Тренировка ударов: чжэнтитуй- удар выпрямленной ногой, цэтитуй-боковой удар выпрямленной ногой, хоуляотуй- удар назад выпрямленной ногой, вайбайтуй- удар выпрямленной ногой изнутри наружу, лихэту- 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. Шаньбуцоданьпайцзяо.

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 шестнадцатого движения 20 форм чанцюань.

Даньтуйчунцюань. Гунбуцзо ю чунцюань.

65) Тренировка ударов: чжэнтитуй- удар выпрямленной ногой, цэтитуй-боковой удар выпрямленной ногой, хоуляотуй- удар назад выпрямленной ногой, вайбайтуй- удар выпрямленной ногой изнутри наружу, лихэту- удар выпрямленной ногой снаружи внутрь. Повторение ранее изученных движений из 20 форм чанцюань. Изучение семнадцатого и

восемнадцатого движения 20 форм чанцюань. Чжуаньшэньгунбучунцюань. Луньбипубупайчжан.

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

67) Тренировка 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, суйбу, 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.

Второй год обучения

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(комплекса), 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 (тяюэздунцзо). 9) Изучение первой дорожки 32 формы чанцюань (длинный кулак). 10) Изучение второй дорожки 32 формы чанцюань. 11) Изучение третьей 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 (отягощения 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 (Цэунфань). 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.

Третий год обучения

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 (цянцзайбэй). 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-оценивает 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.

Календарно-тематическое планирование занятий

№	Дата		Тематическое планирование тренировочных занятий в зале		
	план	факт	1 группа	2 группа	3 группа
1.			Этапы становления ушу в Китае	Изучение комплекса 20 форм	Формирование сознательного отношения занимающегося к тренировке
2.			Тестирование общей и специальной физической подготовленности занимающихся	Основные виды перемещений: подскок с хлопком, «Скользкий шаг», шаг с подбивом, шаг-полет	Формирование основных волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности, самостоятельности и самообладания)
3.			Создание Федерации ушу России	Правила соревнований	Основы общефизической подготовки
4.			Особенности развития гибкости в ушу: принцип «саньчи и гоу»-три прямых, один крюк	Специфика терминологии ушу	Упражнения на равновесие (пинхэн)
5.			Формы единоборства в древнем Китае. Развитие ушу во времена династий Мин и Цин	Собирательные и конкретные термины ушу	Упражнения на развитие силовых способностей
6.			Расцвет ушу в начале XX века. Развитие ушу в КНР	Термины, обозначающие части тела	Упражнения для укрепления различных групп мышц с утяжелителями
7.			Медицинские требования для занятий по ушу. Оказание первой помощи. Периодичность занятий и распределение нагрузок	Термины, обозначающие движения	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
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	Общие термины	Упражнения для развития гибкости (жоугун)
9.			Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Роль физических упражнений на организм человека	Название групп движений	Упражнения на развитие ловкости
10.			Физические упражнения как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Основы здорового образа жизни	Вращения руками	Упражнения на выносливость. Кросс
11.			Понятие о гигиене и санитарии. Правила личной и гигиены. Уход за телом. Значение и основные правила	Развитие гибкости тазобедренного сустава	Упражнения на развитие статической силы

№	Дата		Тематическое планирование тренировочных занятий в зале		
	план	факт	1 группа	2 группа	3 группа
			закаливания		
12.			Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Режим и питание при занятиях спортом	Виды движений ногами	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
13.			Основы базовой техники ушу	Равновесия (пинхэн)	Упражнения на развитие силовых способностей
14.			Элементы базовой техники ушу	Традиции духовного и физического воспитания Китая	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
15.			Упражнения для развития гибкости (Жоугун)	Морально-волевая подготовка, самодисциплина и этика	Специальная физическая подготовка как совокупность методов, направленных на развитие специфических физических навыков, призванных обеспечить максимальный результат на соревнованиях по ушу
16.			Изучение комплекса 20 форм	Формирование сознательного отношения занимающегося к тренировке	Чжаньчжуангун-статическая тренировка позиций мабу, гунбу, сюйбу
17.			Основные виды перемещений: подскок с хлопком, «Скользкий шаг», шаг с подбивом, шаг-полет	Формирование основных волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности, самостоятельности и самообладания)	Тренировка позиций. Перемещение из одной позиции в другую
18.			Правила соревнований	Основы общефизической подготовки	Отработка поворота головы (яньфа)
19.			Специфика терминологии ушу	Упражнения на равновесие (пинхэн)	Тренировка позиций. Перемещение из одной позиции в другую с ударом рукой
20.			Собирательные и конкретные термины ушу	Упражнения на развитие силовых способностей	Тренировка прыгучести (цингунсюньлянь)
21.			Термины, обозначающие части тела	Упражнения для укрепления различных групп мышц с утяжелителями	Дыхательные упражнения (Цигун)
22.			Термины, обозначающие движения	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Отработка положений кисти
23.			Общие термины	Упражнения для развития гибкости (жоугун)	Тренировка позиций. Перемещение из одной позиции в другую
24.			Название групп движений	Упражнения на развитие ловкости	Тренировка позиций. Перемещение из одной позиции в другую с ударом рукой
25.			Вращения руками	Упражнения на выносливость. Кросс	Тренировка прыгучести (цингунсюньлянь)
26.			Развитие гибкости тазобедренного сустава	Упражнения на развитие статической силы	Тренировка ударов
27.			Виды движений ногами	Упражнения на развитие	Базовые элементы ушу.

№	Дата		Тематическое планирование тренировочных занятий в зале		
	план	факт	1 группа	2 группа	3 группа
				скоростно-силовых способностей	Изучение первого и второго движения 20 форм чанцюань. Гунбулоушоучунцюань. Гунбуляочжан
28.			Равновесия (пинхэн)	Упражнения на развитие силовых способностей	Основные положения кисти
29.			Традиции духовного и физического воспитания Китая	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Основные виды движений руками
30.			Морально-волевая подготовка, самодисциплина и этика	Специальная физическая подготовка как совокупность методов, направленных на развитие специфических физических навыков, призванных обеспечить максимальный результат на соревнованиях по ушу	Основные виды позиций
31.			Формирование сознательного отношения занимающегося к тренировке	Чжаньчжуангун-статическая тренировка позиций мабу, гунбу, суйбу	Основные виды перемещений
32.			Формирование основных волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности, самостоятельности и самообладания)	Тренировка позиций. Перемещение из одной позиции в другую	Основные виды движений ногами
33.			Основы общефизической подготовки	Отработка поворота головы (яньфа)	Отработка поворота головы
34.			Упражнения на равновесие (пинхэн)	Тренировка позиций. Перемещение из одной позиции в другую с ударом рукой	Дыхательные упражнения
35.			Упражнения на развитие силовых способностей	Тренировка прыгучести (цингунсюньлянь)	Тренировка ударов
36.			Упражнения для укрепления различных групп мышц с утяжелителями	Дыхательные упражнения (Цигун)	Тренировка позиций мабу, гунбу, суйбу, Пубу
37.			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Отработка положений кисти	Тренировка ударов
38.			Упражнения для развития гибкости (жоугун)	Тренировка позиций. Перемещение из одной позиции в другую	Тренировка позиций мабу, гунбу, суйбу, Пубу
39.			Упражнения на развитие ловкости	Тренировка позиций. Перемещение из одной позиции в другую с ударом рукой	Повторение комплексов чанцюань начального уровня: 20 форм чанцюань (длинный кулак)
40.			Упражнения на выносливость. Кросс	Тренировка прыгучести (цингунсюньлянь)	Упражнения, направленные на увеличение выносливости при работе переменной интенсивности
41.			Упражнения на развитие статической силы	Тренировка ударов	Упражнения, направленные на

№	Дата		Тематическое планирование тренировочных занятий в зале		
	план	факт	1 группа	2 группа	3 группа
					преимущественное развитие скоростно-силовых способностей
42.			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Базовые элементы ушу. Изучение первого и второго движения 20 форм чанцюань. Гунбулоушоучунцюань. Гунбуляочжан	Упражнения, направленные на преимущественное развитие координационных способностей
43.			Упражнения на развитие силовых способностей	Основные положения кисти	Тренировка гибкости (жоугунсюньлянь)
44.			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Основные виды движений руками	Циклические упражнения (бег)
45.			Специальная физическая подготовка как совокупность методов, направленных на развитие специфических физических навыков, призванных обеспечить максимальный результат на соревнованиях по ушу	Основные виды позиций	Циклические упражнения (бег)
46.			Чжаньчжуангун-статическая тренировка позиций мабу, гунбу, сюйбу	Основные виды перемещений	Циклические упражнения (упражнения со скалкой)
47.			Тренировка позиций. Перемещение из одной позиции в другую	Основные виды движений ногами	Циклические упражнения (упражнения со скалкой)
48.			Отработка поворота головы (яньфа)	Отработка поворота головы	Упражнения на развитие групп мышц (приседания)
49.			Тренировка позиций. Перемещение из одной позиции в другую с ударом рукой	Дыхательные упражнения	Упражнения на развитие групп мышц (приседания)
50.			Тренировка прыгучести (цингунсюньлянь)	Тренировка ударов	Упражнения на развитие групп мышц (отжимания)
51.			Дыхательные упражнения (Цигун)	Тренировка позиций мабу, гунбу, сюйбу, Пубу	Упражнения на развитие групп мышц (отжимания)
52.			Отработка положений кисти	Тренировка ударов	Тренировка базовой техники
53.			Тренировка позиций. Перемещение из одной позиции в другую	Тренировка позиций мабу, гунбу, сюйбу, Пубу	Положения кисти (шоусин)
54.			Тренировка позиций. Перемещение из одной позиции в другую с ударом рукой	Повторение комплексов чанцюань начального уровня: 20 форм чанцюань (длинный кулак)	Движения руками (шоуфа)
55.			Тренировка прыгучести (цингунсюньлянь)	Упражнения, направленные на увеличение выносливости при работе переменной интенсивности	Позиции (бусин)
56.			Тренировка ударов	Упражнения, направленные на преимущественное развитие скоростно-	Перемещения (буфа)

№	Дата		Тематическое планирование тренировочных занятий в зале		
	план	факт	1 группа	2 группа	3 группа
				силовых способностей	
57.			Базовые элементы ушу. Изучение первого и второго движения 20 форм чанцюань. Гунбулоушоучунцюань. Гунбуляочжан	Упражнения, направленные на преимущественное развитие координационных способностей	Контрольные тесты. Отжимания от пола в упоре лежа. Приседания. Из положения лежа поднимать туловище и ноги «складка»
58.			Основные положения кисти	Тренировка гибкости (жоугунсюньлянь)	Показательные выступления. Выполнение комплекса 20 форм чанцюань
59.			Основные виды движений руками	Циклические упражнения (бег)	Правила Соревнований по ушу
60.			Основные виды позиций	Циклические упражнения (бег)	Выступление перед зрителями. Выполнение комплекса 20 форм чанцюань по одному

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал;

Раздевалка;

Душевые кабины;

Ковер 8х14 м.

Инвентарь:

Набивные мячи - 15 шт.;

Скалки - 15 шт.;

Жгуты - 15 шт.;

Утяжелители - 15 шт.;

Гимнастические скамейки - 2 шт.;

Гимнастическая стенка - 10 шт.;

Гимнастические маты - 15 шт.;

Оружие ушу (палка, меч) - по 1 шт. на каждого учащегося;

Лапы, акивары, ударные подушки - 5 шт.;

Кегли - 5 шт.;

Конусы - 9 шт.;

Кубики - 15 шт.

Список литературы для учителя.

1. Марзуков Г.Н. Основы ушу. / Марзуков Г.Н.//Москва-2004 г.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ Курамшин Ю.Ф.//М.: Советский спорт.-2010.-320стр.
3. Страдина М.С. Возрастная морфология. / Учебно-методическое пособие. СПб ГУФК, 2005
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/ Петров П.К.//М.: Гуманитарно-издательский центр «Владос».-2000.-447стр.
5. Абовян Т.Ж., Высочин Ю.В., Лукоянов В.В. Предсоревновательная подготовка к ушу./ Абовян Т.Ж., Высочин Ю.В., Лукоянов В.В.//СПб.:ГАФК, 1999.-109стр.
6. Карамов С. Оружие ушу: Практика владения традиционным китайским оружием./ Карамов С.//М.: Фаир-пресс, 2000.-400с.
7. Маслов А.А. Длинный кулак: Чаньцюань. Ушу./ Маслов А.А.//М.: Росторгреклама, 1991.-76с.
8. Энциклопедия Ушу. Северные стили. Комплекс упражнений, посвященный спортивному ушу. DVD-ROM. – ИД «Равновесие», 2007.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений./Холодов Ж.К.//М.: Издательский центр «Академия»,2000.-480с.

Список литературы для учащихся.

1. Марзуков Г.Н. Основы ушу./Марзуков Г.Н.//Москва-2004г.
2. Глейбман А. Игры для детей./ Глейбман А.//Физкультура и спорт 2006г.-280с.
3. Энциклопедия Ушу. Северные стили. Комплекс упражнений, посвященный спортивному ушу. DVD-ROM. – ИД «Равновесие», 2007.

№

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. Стил 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

№

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

(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.

ОЦЕНОЧНЫЕ 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).

Упомянуты 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 преобладающими. Они основываются на следующих релевантных критериях:

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

б) Точное нормирование нагрузки и 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 определяют 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 требований 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 четырех 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.

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.