

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДИЩЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ГОРОДИЩЕНСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогическим советом  
(протокол от 27 августа 2025 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом МБУ ДОД  
«Городищенская ДЮСШ»  
от 1 сентября 2025 г. № 151

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: разноуровневая «базовый и углубленный»

**«УШУ»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации программы: 8 лет

Авторы:  
Воронин Владислав Викторович,  
тренер-преподаватель;  
Русанова Анна Александровна,  
заместитель директора по УВР.

р.п. Городище  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	Основные характеристики программы	3
<b>1.1</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2</b>	Цель и задачи программы	5
<b>1.3</b>	Содержание программы	6
<b>1.4</b>	Планируемые результаты	14
<b>2</b>	Организационно-педагогические условия	18
<b>2.1</b>	Календарный учебный график базового и углубленного уровня обучения	18
<b>2.2</b>	Рабочие программы по предметным областям	19
<b>2.3</b>	Календарный план воспитательной работы	43
<b>2.4</b>	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	46
<b>2.5</b>	Формы аттестации и оценочные материалы	47
<b>2.6</b>	Методические материалы	51
<b>2.7</b>	Условия реализации программы	56

## **1. Основные характеристики программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная обще развивающая программа в области физической культуры и спорта «Ушу» (далее-программа) предназначена для организации дополнительного образования по виду спорта «ушу» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей «Городищенская районная детско-юношеская спортивная школа» (далее-учреждение).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403).

#### **Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Актуальность программы:** программы лежит в основе формирования физической активности детей и подростков, как одного из базовых компонентов здорового образа жизни, наряду с рационом питания, общей гигиеной, закаливанием и режимом дня. Недостаток движения особенно опасен в периоды активного роста тела ребёнка. Систематические занятия ушу (таолу и кунгфу-традиционное) одновременно решают задачи физического развития, повышения работоспособности и воспитывают умение экономно и целесообразно распределять свои силы, способствуют выработке внутренней дисциплины и собранности.

Занятия ушу:

- развивают гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу;
- положительно влияют на память и обогащают двигательный опыт, развивают пространственное мышление;
- развивают координацию движений, скорость реакции и чувство равновесия;
- благотворно действуют на лёгкие и обогащают кровь кислородом.

Данная образовательная программа по ушу педагогически целесообразна, так как содержит логичный и систематизированный материал, позволяющий тренерам-преподавателям эффективней конкретизировать цели и задачи по каждому виду подготовки.

**Адресат программы.** Дополнительная обще развивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 17 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

На базовый уровень зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст для зачисления 7 лет.

На углубленный уровень, зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе базового уровня не менее трех лет, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 14 лет.

Также нужно отметить, что при наличии в спортивной школе программ спортивно-оздоровительного этапа, занимающиеся по дополнительным общеразвивающим программам, могут со следующего года обучения перейти на базовый уровень разноуровневой программы, при условии их физической и технической подготовленности и сдачи квалификационных экзаменов.

Перевод на следующий уровень подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам контрольно-переводных экзаменов.

### **Состав группы – постоянный.**

#### **Формы занятий**

- по количеству детей, участвующих в занятии – групповые, парные.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП).

Максимальная наполняемость группы 25 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00

Окончание занятий не позднее 20:00 (для детей 10-18 лет – не позднее 21:00)

#### **Виды занятий:**

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

**Форма обучения** – традиционная, очная. Но допускается и очно- дистанционная форма. Возможно использование смешанной технологии, при которой часть программы реализуется в очной форме, а часть - в дистанционной форме.

Данная программа является **разноуровневой**.

**Срок освоения всей программы** – 8 лет.

Учебный год длится в течение 45 учебных недель. Начало учебного года - 1 сентября. Окончание учебного года – 31 августа.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать трех часов.

## **Режим учебно-тренировочных занятий (распределение годовой нагрузки)**

Параметры	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	Год обучения						Год обучения	
	1	2	3	4	5	6	1	2
<b>Кол-во часов в неделю</b>	6	6	8	8	10	10	12	12
<b>Количество зан/нед.</b>	3	3	3	3	4	4	4	4
<b>Продолжительность одного занятия</b>	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	3	3
<b>Общее количество часов в год</b>	270	270	360	360	450	450	540	540

**Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления, минимальная и максимальная наполняемость групп:**

Уровни сложности программы	Продолжительность уровней (в годах)	Группа, минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп минимальная/максимальная (человек)
Базовый уровень	6	БУ-1, 7-8 лет	14-25
		БУ-2, 9-10 лет	14-25
		БУ-3, 10-11 лет	14-25
		БУ-4, 11-12 лет	14-25
		БУ-5, 12-13 лет	14-25
		БУ-6, 13-14 лет	14-25
Углубленный уровень	2	УУ-1, 14-15 лет	12-20
		УУ-2, 16-17 лет	12-20

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического воспитания личности, укрепления здоровья, выявление одаренных детей и получения ими знаний о физической культуре и спорте.

#### **Задачи программы:**

##### **1.Образовательные:**

- обучить упражнениям развивающего характера;
- обучить технике и тактике ушу;
- обучить основам гигиены;
- изучить историю ушу;
- развить и корректировать двигательные качества;
- повысить физическую и умственную работоспособности;
- обучить приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- развить основные физические качества;
- развить технико-тактическое мышление;
- развить познавательные интересы, творческую активность и инициативность.

##### **2.Личностные:**

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию учащегося;
- закалить организм обучающихся, повысить общую физическую готовность;

- сформировать общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня.

### **3.Метапредметные:**

- развить умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;
- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развить умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты;
- сформировать основы спортивной этики.

## **1.3 Содержание программы**

### **Учебный план**

№	РАЗДЕЛЫ	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ							
		Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
		6	6	8	8	10	10	12	12
1	Общая физическая подготовка	129	125	122	118	134	123	128	120
2	Специальная физическая подготовка	-	-	55	55	64	70	86	90
3	Технико-тактическая подготовка	121	125	151	155	180	185	232	236
4	Теоретическая подготовка	8	8	13	13	20	20	22	22
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	8	8	12	12
6	Контрольные игры и соревнования	8	8	13	13	31	31	38	38
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	9	9	16	16
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	-	-	2	2	4	4	6	6
	<b>И Т О Г О:</b>	<b>270</b>	<b>270</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>450</b>	<b>450</b>	<b>540</b>	<b>540</b>

### **Содержание учебного плана**

#### **Базовый уровень 1-2 года обучения**

Обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности обучающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки.
3. Начальная техническая подготовка.
4. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

#### **Базовый уровень 3-4 годов обучения**

Этот и последующий уровни обучения - обеспечивают укрепление состояния здоровья, уровень физического развития обучающихся; динамику уровня подготовленности в соответствии индивидуальными особенностями обучающихся; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по виду спорта; выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, освоение теоретического раздела программы.

1. Углубленная подготовка, совершенствования специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.
2. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности.
3. Регулярное участие в соревнованиях различного ранга.

#### **Базовый уровень 5-6 годов обучения**

1. Углубленная подготовка, совершенствования специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.
2. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических групп.
3. Регулярное участие в соревнованиях различного ранга.

#### **Углубленный уровень 1-2 год обучения**

1. Освоение и совершенствование высших групп сложности - повышение стабильности.
2. Активная соревновательная практика с модельными тренировками, сборами, контрольно-подготовительными соревнованиями Достижение высоких результатов.
3. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня мастерства, поддержка высокой готовности к соревнованиям

#### ***Классификация видов и компонентов подготовки ушуистов***

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» ушуистов на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Без оружия	Освоение техники упражнений без оружия
		С оружием	Освоение техники упражнений с оружием

		Акробатическая	Освоение акробатических элементов
		Композиционно-исполнительская	Разучивание и отработка соревновательных комплексов упражнений
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После-соревновательная	анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия ушуистов
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в ушу
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

**1. Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости ушуистов. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих ушуистов, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих ушуистов с учетом специфики ушу.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

**2. Специальная физическая подготовка** - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений ушу. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на

развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого ушуиста, характерные недостатки в его подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

**3. Специально-двигательная подготовка** - это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с оружием. К ним относятся следующие психомоторные способности:

- проприоцептивная (тактильная) чувствительность - «чувство предмета» - выполнение упражнений с оружием с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

- координация (согласование) движений тела и предмета - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;

- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнеров - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа

- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

**4. Функциональная подготовка** - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Средствами функциональной подготовки являются: - бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; прыжковые серии с предметами и без (особенно ценные со скакалкой); сдвоенные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

**5. Реабилитационно-восстановительная подготовка** - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в ушу следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата

(позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы ушуистов.

**6. Техническая подготовка** - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы ушуистам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью упражнений и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных ушу;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- освоение новых элементов и соединений, совершенствование техники уже известных;
- составление соревновательных комплексов, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменов.

В технической подготовке ушуистов выделяют следующие **компоненты**:

**1) Бес предметная подготовка (без оружия/ «кулак»)** - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая и акробатическая подготовки.

**2) Предметная подготовка (с оружием)** - формирование техники движений с оружием, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными видами оружия (палка, копье, меч, алебарда)

**9. Композиционно-исполнительская подготовка** - это поиск, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Соревновательные комплексы должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку ушуистов, выявлять у них все двигательные качества.

**10. Теоретическая подготовка** включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния ушу, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние ушу: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских ушуистов; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

## **11. Психологическая подготовка**

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от ушуиста высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам
- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная).

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы 2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам. 3. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства.	Постановка трудных, но выполнимых задач, убеждение ушуиста в его больших возможностях  Лекции, беседы.
Специальной подготовки	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности. 2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям. 3. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Определять задачи предстоящего соревновательного периода Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях. Провести ушуиста через систему учебно-подготовительных соревнований.
Соревновательный	1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям. 2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психологических перенапряжений. 3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов. 4. Снятие соревновательного напряжения.	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности ушуиста, убеждение его в возможности решить поставленные задачи. Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий. разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее.

## **Годовой учебно-тематический план**

### **Базовый уровень 1 года обучения**

Содержание	Месяц												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1		1	1	1			<b>8</b>
2. Общая физическая подготовка(ОФП)	11	10	13	14	14	12	13	12	10	12		8	<b>129</b>

3. Техническо-тактическая подготовка	11	11	11	11	11	11	12	12	11	11		9	<b>121</b>
4. Контрольные игры и соревнования		1			1			1	1	2		2	<b>8</b>
5. Контрольные и переводные испытания	2								2				<b>4</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>270</b>

### Базовый уровень 2 года обучения

Содержание	Месяц													<b>Итого</b>
	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>		
1. Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1		1	1	1				<b>8</b>
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	11	10	12	13	13	12	13	12	10	11		8		<b>125</b>
3. Техническо-тактическая подготовка	11	11	12	12	12	11	12	12	11	12		9		<b>125</b>
4. Контрольные игры и соревнования		1			1			1	1	2		2		<b>8</b>
5. Контрольные и переводные испытания	2								2					<b>4</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>19</b>		<b>270</b>

### Базовый уровень 3 года обучения

Содержание	Месяц													<b>Итого</b>
	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>		
1. Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1		<b>13</b>
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	11	12	12	11	11	12	12	11	11	11	11	8		<b>122</b>
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	5	6	6	5	6	6	6	5	5	3		2		<b>55</b>
4. Технико-тактическая подготовка:	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12		<b>151</b>
5. Контрольные игры и соревнования.	1	2	2	1	2			1	2	2				<b>13</b>
6. Контрольные и переводные испытания	2								2					<b>4</b>
7. Медицинское обследование		2												<b>2</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>23</b>			<b>360</b>

### Базовый уровень 4 года обучения

Содержание	Месяц													<b>Итого</b>
	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>		
1. Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1		<b>13</b>
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8		<b>118</b>
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	5	6	6	5	6	6	6	5	5	3		2		<b>55</b>
4. Технико-тактическая подготовка:	14	14	15	14	14	15	15	14	14	14	14	12		<b>155</b>
5. Контрольные игры и соревнования.	1	2	2	1	2			1	2	2				<b>13</b>

6. Контрольные и переводные испытания	2									2				<b>4</b>
7. Медицинское обследование		2												<b>2</b>
ИТОГО:	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>31</b>		<b>23</b>	<b>360</b>	

### **Базовый уровень 5 года обучения**

<b>Содержание</b>	<b>Месяцы</b>												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8		
1. Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1		<b>20</b>
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	11	12	12	12	13	13	14	11	12	12	12		<b>134</b>
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	4	5	6	8	9	10	7	5	4	4	2		<b>64</b>
4. Техническо-тактическая подготовка	17	17	17	17	18	17	17	17	17	18	8		<b>180</b>
5. Инструкторская и судейская практика		2	1	1			1	1	1	1	1		<b>9</b>
6. Контрольные игры и соревнования	3	3	4	3		3		4	3	4	4		<b>31</b>
7. Контрольные и переводные испытания	4								4				<b>8</b>
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2						2						<b>4</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>43</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>40</b>	<b>43</b>	<b>41</b>	<b>28</b>		<b>450</b>

### **Базовый уровень 6 года обучения**

<b>Содержание</b>	<b>Месяцы</b>												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8		
1. Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1		<b>20</b>
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	11	11	11	12	12	11	11	11	11		<b>123</b>
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	4	6	7	8	10	10	8	5	5	5	2		<b>70</b>
4. Техническо-тактическая подготовка	17	17	17	18	19	18	18	17	17	18	9		<b>185</b>
5. Инструкторская и судейская практика		2	1	1			1	1	1	1	1		<b>9</b>
6. Контрольные игры и соревнования	3	3	4	3		3		4	3	4	4		<b>31</b>
7. Контрольные и переводные испытания	4								4				<b>8</b>
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2					2							<b>4</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>43</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>40</b>	<b>43</b>	<b>41</b>	<b>28</b>		<b>450</b>

### Углубленный уровень 1 года обучения

Содержание	Месяц											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
1. Теоретическая подготовка:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>22</b>
2. Общая физическая подготовка (ОФП):	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	10	<b>128</b>
3. Специальная физическая подготовка (СФП):	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	<b>86</b>
4. Технико-тактическая подготовка:	22	22	22	22	22	22	22	22	22	21	13	<b>232</b>
5 Инструкторская и судейская практика	1	1	2		2	2	2	2	2	1	1	<b>16</b>
6. Контрольные игры и соревнования	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	<b>38</b>
7. Контрольные и переводные испытания	3	3							3	3		<b>12</b>
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия				3						3		<b>6</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>36</b>	<b>540</b>

### Углубленный уровень 2 года обучения

Содержание	Месяц											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
1. Теоретическая подготовка:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>22</b>
2. Общая физическая подготовка (ОФП):	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	<b>120</b>
3. Специальная физическая подготовка (СФП):	7	9	8	9	8	9	8	9	8	8	7	<b>90</b>
4. Технико-тактическая подготовка:	23	22	23	22	23	22	23	22	22	21	13	<b>236</b>
5 Инструкторская и судейская практика	1	1	2		2	2	2	2	2	1	1	<b>16</b>
6. Контрольные игры и соревнования	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	<b>38</b>
7. Контрольные и переводные испытания	3	3							3	3		<b>12</b>
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия				3						3		<b>6</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>36</b>	<b>540</b>

### 1.4 Планируемые результаты

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий ушу, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить спортсменов, которые бы показывали стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровней за команду ДЮСШ.

#### Предметные результаты

- умеют выполнять упражнения развивающего характера;
- знают технику и тактику ушу;

- знают историю развития Российской и мирового ушу;
- знают и умеют применять приемы саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- сформированы основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость;
- знают правила техники безопасности и профилактики травматизма.

### **Личностные результаты**

- сформировано ответственное отношение к учению, трудолюбию, упорству к достижению поставленных целей;
- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам;
- знают ценности здорового и безопасного образа жизни.

### **Метапредметные результаты**

- умеют самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирают наиболее эффективные способы решения задач;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;
- умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умеют осуществлять контроль своей деятельности.

### **После окончания 1 года занятий воспитанник должен:**

- стремиться к систематическим занятиям спортом;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений ушу;
- развивать и совершенствовать общие физических качеств;
- ознакомится с требованиями спортивного режима и гигиены.

### **По окончании этапа базового уровня должен:**

- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

### **По окончании этапа углубленного уровня должен:**

- уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность;
- совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
- формировать морально-волевые качества;
- освоить теоретические разделы программы.

### **По окончании всей программы воспитанник сможет:**

- применять на практике полученные теоретические знания;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах базового уровня.

### **В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности,

мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**для углубленного уровня:**

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

**В предметной области "общая физическая подготовка"**

**для базового уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**В предметной области "общая и специальная физическая подготовка"**

**для углубленного уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта

**В предметной области "Вид спорта"**

**для базового уровня:**

- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного

**вида спорта;**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

**для углубленного уровня:**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

#### **В предметной области "судейская подготовка"**

**для углубленного уровня:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей.

## Раздел 2. Организационно-педагогические условия

### 2.1 Календарный учебный график базового и углубленного уровня обучения по виду спорта ушу

№ п/п	Содержание	Уровни обучения			
		Базовый уровень 1-2 г. обучения	Базовый уровень 3-4 г. обучения	Базовый уровень 5-6 г. обучения	Углубленный уровень 1-2 г. обучения
1.	Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября	1 сентября
2.	Окончание учебного года	31 августа	31 августа	31 августа	31 августа
3.	Продолжительность учебного года	45 недель	45 недель	45 недель	45 недель
4.	Продолжительность занятий	90 мин	90 - 135 мин	135 мин	135 мин
5.	Перерыв между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
6.	Сроки проведения педагогической диагностики (аттестации)	01.09.-25.09. 15.05.-15.06.	01.09.-25.09. 15.05.-15.06.	01.09.-25.09. 15.05.-15.06..	01.09.-25.09. 15.05.-15.06..
7.	Продолжительность каникул (кал.дня)	42	42	42	42
8.	Формы организации образовательного процесса	Групповое учебно-тренировочное занятие			
9.	Формы промежуточной аттестации	Результативность выступлений на соревнованиях. Тестирование спортивной подготовленности (ОФП, СФП, ТТП.).			
10.	Время проведения занятий	Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя			
11.	Место проведения	Спортивный зал ДЮСШ			

## **2.2 Рабочие программы по предметным областям**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки

### **Базовый уровень 1 года обучения**

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 начального уровня.

<b>№</b>	<b>Раздел/Темы занятия</b>
1.	<b>Теория и методика физической культуры и спорта:</b> - Место занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности при занятиях ушу. - Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. - Краткий разбор развития ушу. - Краткие сведения о строении и функциях организма. - Основы знаний по гигиене. - Основы знаний по врачебному контролю и самоконтролю. - Общие понятия о технике ушу.
<b>Подготовительный период.</b>	
2	<b>Общая физическая подготовка.</b> - Упражнения на развитие силовых способностей. - Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантеля, набивные мячи, спортивные тренажеры). - Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. - Упражнения для развития гибкости (жоугун).
<b>Соревновательный период</b>	
3	<b>Техническая и специальная подготовка:</b> - Основные базовые элементы ушу. - Основные положения кисти. - Основные виды движений руками (цзидэнь шоуфа). - Основные виды позиций (цзидэнь бусин). - Основные виды перемещений (цзидэнь буфа). - Основные виды движений ногами (цзидэнь туйфа). - Дуаньцисе. Базовые движения с широким мечом (даошу цзидэнь дунцзо). - Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзыньшу цзидэнь дунцзо).
<b>Переходный период</b>	
4.	- Разучивание базовых связок. - Изучение комплексов чанцюань начального уровня.

### **Теория и методика физической культуры и спорта:**

а) **Место занятий. Оборудование и инвентарь.** Техника безопасности при занятиях ушу. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий ушу, соревновательный костюм ушу. Общие сведения о спортивном оружии ушу.

б) **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

в) **Краткий разбор развития ушу.** История возникновения и становления ушу. Общие сведения о развитии ушу в организации, лучших занимающихся школы, участии российских занимающихся в международных соревнованиях.

г) **Краткие сведения о строении и функциях организма.** Скелет человека. Форма

костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.

д) **Основы знаний по гигиене.** Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

е) **Основы знаний по врачебному контролю и самоконтролю.** Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных школах.

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

### **Подготовительный период.**

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

Упражнения на развитие силовых способностей. (Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи, спортивные тренажеры).

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

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

1) Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;

2) Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;

3) Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного сустава

### **Соревновательный период:**

#### **Техническая и специальная подготовка:**

**Основные базовые элементы ушу** (*Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо*). Цюаньшу

#### **1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):**

- а) Чжан - ладонь;
- б) Цюань - кулак;
- в) Гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”.

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

- а) Пинчунциюань - прямой удар кулаком;
- б) Пинлициюань - прямой удар вертикальным кулаком;
- в) Туйчжан - удар ладонью;
- г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
- д) Цзациюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
- е) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;

- ж) Аньчжан – «давящее» движение ладонью;
- з) Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
- и) Динчжоу – удар в сторону острием локтя;
- к) Ячжоу – удар локтем сверху вниз.

**3. Основные виды позиций (цзидэнь бусин):**

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

**4. Основные виды перемещений (цзидэнь буфа):**

- а) Шанбу - шаг вперед;
- б) Туйбу - шаг назад.

**5. Основные виды движений ногами (цзидэнь туйфа):**

- а) Даньтуй - удар ногой вперед.1
- б) Дэнтуй - удар пяткой вперед1

**6. Дуаньцисе**

**Базовые движения с широким мечом (даошу цзидэнь дунцзо):**

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

**Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзидэнь дунцзо):**

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь - способ удержания меча;
- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцзыцзянь - прокалывание вниз;
- Шанцыцзянь - прокалывание вверх;
- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;
- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- Бэнцзянь - движение “вспаривания” мечом, работа запястья.

**Переходный период:**

**1. Разучивание базовых связок:**

мабу – баньмабу – гунбу  
 даньтуй – чунцюань  
 гунбу – аньчжан – дулибу – чуаньчжан  
 пубу – чуаньчжан – гунбу  
 мабу – гунбу – чунцюань

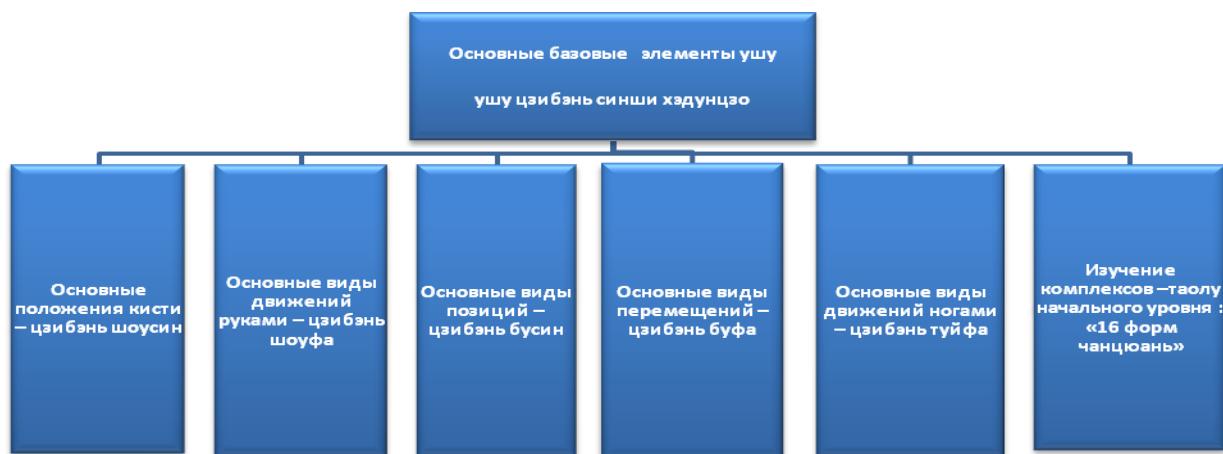
гунбу – паоцюань – гунбу  
бяньцюань – гуагай – гунбу

## 2. Изучение комплексов чанцюань начального уровня.

- 16 форм чанцюань (шилюши чанцюань),
- 16 форм наньцюань (шилюши наньцюань) – один на выбор.

**Рекомендации:** Упражнения общефизического характера желательно давать в конце тренировки. Следует чередование в процессе тренировки изучение материала с выполнением упражнений на гибкость (жоугун). Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

### Группа БУ-1



### Базовый уровень 2 года обучения

Учащиеся продолжают осваивать базовые элементы спортивного ушу. Большое внимание уделяется основной физической подготовке, развитию гибкости.

№	Раздел/Темы занятия
1.	<b>Теория и методика физической культуры и спорта:</b> -Места занятий. Оборудование и инвентарь. -Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. -Краткий разбор развития ушу. -Краткие сведения о строении и функциях организма. -Основы знаний по гигиене. -Общая и специальная подготовка в ушу. - Правила соревнований. Значение соревнований по ушу, их цели и задачи. Виды соревнований. -Общие понятия о технике ушу. -Воспитательное значение обучения. Взаимосвязь воспитания и обучения. -Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. -Планирование тренировочного процесса. -Морально-волевая подготовка.
<b>Подготовительный период.</b>	

2	<b>Общая физическая подготовка:</b> - Основная общефизическая подготовка. - Упражнения на развитие силовых способностей. - Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. - Акробатические упражнения. - Упражнения для развития гибкости - Упражнения на развитие ловкости.
	<b>Соревновательный период</b>
3	<b>Техническая и специальная подготовка:</b> 1. Основные положения кисти (цзебэнь шоусин). 2. Основные виды движений руками (цзебэнь шоуфа). 3. Основные виды позиций (цзебэнь бусин). <b>Цюаньши.</b> 4. Основные виды перемещений (цзебэнь буфа). 5. Основные виды движений ногами (цзебэнь туйфа). 6. Дуаньцисе. Базовые движения с широким мечом (даошу цзебэнь дунцзо). Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзебэнь дунцзо). 7. Длинное оружие - Чан бинци. Базовые движения с палкой (гуньшу цзебэнь дунцзо). Базовые движения с копьем (цяншу цзебэнь дунцзо).
4.	<b>Переходный период</b>
	1. Совершенствование комплексов чанцюань начального уровня. 2. Разучивание базовых связок с коротким и длинным оружием. 3. Восстановительные процедуры.

### Теория и методика физической культуры и спорта:

а) *Места занятий. Оборудование и инвентарь.* Ковер для занятий ушу, размеры и прочие параметры. Арсенал короткого оружия ушу-таолу: даошу, цзяньшу, наньдао, тайцзицзянь.

б) *Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.* Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

в) *Краткий разбор развития ушу.* Современное развитие ушу (XX-XXI вв.) Создание международной и Европейской федерации ушу. Первые международные соревнования по ушу.

г) *Краткие сведения о строении и функциях организма.* Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы ног, рук, туловища.

д) *Основы знаний по гигиене.* Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

е) *Общая и специальная подготовка в ушу.* Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.

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

3) *Общие понятия о технике ушу.* Таолу как форма соревновательного упражнения в ушу. Классификация направлений и стилей ушу. Особенности группы стилей Чанцюань (чанцюань, цзяньшу, даошу, гуньшу, цяншу).

и) *Воспитательное значение обучения.* Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.

к) *Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.* Мишечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык».

л) *Планирование тренировочного процесса.* Методы организации тренировочного процесса. Планирование процесса совершенствования физических качеств.

м) *Морально-волевая подготовка.* Воспитание морально волевых качеств в процессе занятия спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

### **Подготовительный период.**

#### **Общая физическая подготовка:**

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

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

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

*Акробатические упражнения.* (Кувырки вперед (циньбэй), кувырок назад (хубэй), колесо (цэшоуфань), подъем разгибом (лийдатин), равновесия (пинхэн).

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

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

1) Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;

2) Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;

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

*Упражнения на развитие ловкости.* (Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми).

### **Соревновательный период.**

**Техническая и специальная подготовка:** Совершенствование основных базовых элементов ушу. (Ушу цзебэнь синши хэ дунцзо).

#### **1.Основные положения кисти (цзебэнь шоусин):**

а) Чжан - ладонь;

б) Цюань - кулак;

в) Гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”.

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

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

**3.Основные виды позиций (цзибэнь бусин):**

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

**Цюаньшу**

**4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):**

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

**5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):**

- а) Чжэнътитуй - удар выпрямленной ногой вперед-вверх;
- б) Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу;
- в) Цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой;
- г) Хоуляютуй - удар назад выпрямленной ногой;
- д) Даньтуй - удар ногой вперед.
- е) Дэнтуй - удар пяткой вперед.

**6. Дуаньцисе**

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

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

**Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):**

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь - способ удержания меча;

- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- Шанцыцзянь - прокалывание вверх;
- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;
- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- Бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

## **7. Длинное оружие - Чан бинци.**

### **Базовые движения с палкой (гуньшу цзебэн дунцзо):**

- Пигунь - “рубящее” движение сверху вниз по косой линии;
- Шуайгунь - удар сверху вниз концом палки;
- Луньгунь - “рубящее” движение в горизонтальной плоскости;
- Саогунь - “секущее” движение палкой;
- Ляогунь - удар палкой снизу вверх;
- Дяньгунь - точечный удар палкой;
- Бэнгунь - “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка;
- Чогунь - “протыкающее” движение-толчок;

### **Базовые движения с копьем (чяншу цзебэн дунцзо):**

- Во цянфа - способы хвата копья;
- Чжацян - горизонтальное прокалывание;
- Сячжацян - прокалывание вниз;
- Ланьцян - блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;
- Бэнцян - “вздергивание” копьем;
- Боцян - сбив полукруговым движением влево или вправо;
- Цзяцян - верхний блок-подставка от удара сверху.

### **Рекомендации:**

Упражнения общефизического характера желательно давать в конце тренировки.

Следует чередование в процессе тренировки изучение материала с выполнением упражнений на гибкость (жоугун).

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

### **Переходный период:**

#### **1. Совершенствование комплексов чанцюань начального уровня.**

- 16 форм чанцюань (шилюши чанцюань), 16 форм наньцюань (шилюши наньцюань) – один на выбор.

#### **2. Разучивание базовых связок с коротким и длинным оружием:**

- 1.Мабу-гунбу-чжадао
- 2.Чаньтоу-гунбу
- 3.Гонао-сюйбу-туйчжан
- 4.Гунбу-ляодао
- 5.Сюйбу-гуадао
- 6.Гунбу-цицзянь
- 7.Мабу-пинцицзянь
- 8.Бинбу-пицзянь
- 9.Пубу-бэнцзянь

#### **3. Восстановительные процедуры.**

## Группа БУ-2



### Базовый уровень 3-4 годов обучения

Спортсмены, занимающиеся в группах БУ-3 и БУ-4 начинают свои выступления на соревнованиях различного уровня в возрастной категории «юноши».

В группе третьего года обучения продолжается обучение по программе таолу, начиная со третьего года обучения в БУ, учитывая степень подготовленности спортсменов, можно начинать работу с таолу в направлении «чуаньтун ушу» - кунгфу - традиционное ушу.

Работая по программе таолу в период БУ-3,4 учащиеся изучают комплексы «чуцзи» - упрощённые комплексы «32 формы» чанцюань, наньцюань, гуньшу, наньгуньшу. Начинают изучение техники работы с копьём - «цяншу», а также с коротким оружием: широким мечом даошу, мечом с узким лезвием – цзяньшу, и «южным» мечом – наньдаошу. К концу обучения в группе БУ-4, спортсмен должен овладеть программой троеборья.

В этом же периоде необходимо начать изучение парной работы – дуйлянь. Именно в дуйлянь спортсмен имеет возможность изучить юнфа - боевое применение технических действий, которые отрабатываются в таолу. Демонстрируя комплекс дуйлянь, спортсмен должен продемонстрировать насколько он понимает и владеет техникой ушу.

### Схема разделения направлений ушу на этапе БУ-3, БУ-4.



### Базовый уровень 3 года обучения

Акцент на этапе делается на дальнейшее изучение базовых движений и их отработку в различных комбинациях (цзухэ ляньси) и комплексах первого, второго и третьего технического уровня.

№	Раздел/Темы занятия
1.	<p><b>Теория и методика физической культуры и спорта:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.</li> <li>-Краткий разбор развития ушу.</li> <li>-Краткие сведения о строении и функциях организма.</li> <li>-Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания занимающегося по ушу.</li> <li>-Основы методики обучения.</li> <li>-Общая и специальная подготовка в ушу.</li> <li>-Правила соревнований.</li> <li>-Общие понятия о технике ушу.</li> <li>- Врачебный контроль и самоконтроль.</li> <li>-Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.</li> <li>-Морально-волевая подготовка.</li> <li>-Оборудование и инвентарь.</li> <li>-Основы философии и психологии спортивных единоборств.</li> </ul> <p><b>Психологическая подготовка.</b></p>
<b>Подготовительный период</b>	
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Физическая подготовка:</b> Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.</li> <li>- <b>Упражнения на развитие силовых способностей.</b></li> <li>- <b>Упражнения для развития гибкости (жоугун).</b></li> <li>- <b>Упражнения на развитие ловкости.</b></li> <li>-Подвижные игры. Спортивные игры: Баскетбол, Футбол, Волейбол, Ручной Мяч.</li> </ul>
<b>Соревновательный период</b>	
3.	<p><b>Техническая и специальная подготовка:</b></p> <p><b>Цюаньши.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Положения кисти (шоусин).</li> <li>2. Движения руками (шоуфа).</li> <li>3. Позиции (бусин).</li> <li>4. Перемещения (буфа).</li> <li>5. Движения ногами (туйфа).</li> <li>6. Техника Движения в прыжках(Тяоюэ дунцзо).</li> <li>7. Равновесия (пинхэн).</li> </ol> <p><b>Техника “Южного кулака” - Наньцюаньши.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Позиции (бусин).</li> <li>2.Базовые движения (цзидэнь дунцзо).</li> </ol> <p><b>Короткое оружие - Дуань бинци.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Базовые движения с широким мечом (даошу цзидэнь дунцзо).</li> <li>2. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзидэнь дунцзо).</li> </ol> <p><b>Длинное оружие - Чан бинци.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Базовые движения с палкой (гуньшу цзидэнь дунцзо).</li> <li>2. Базовые движения с копьем (цяншу цзидэнь дунцзо).</li> </ol>
<b>Переходный период</b>	
4.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание связок с коротким и длинным оружием.</li> <li>2. Изучение комплексов.</li> <li>3. Восстановительные процедуры.</li> </ol>

## **Теория и методика физической культуры и спорта:**

### **а) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.

**б) Краткий разбор развития ушу.** Возникновение ушу в Китае. Основные вехи в его развитии. Создание Федерации ушу России, первые Всероссийские соревнования по ушу. Достижение российских занимающихся на международной арене.

**в) Краткие сведения о строении и функциях организма.** Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения.

**г) Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания занимающегося по ушу.** Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания занимающихся в основной и соревновательный периоды.

**д) Основы методики обучения.** Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Построение разминки на соревнованиях.

**е) Общая и специальная подготовка в ушу.** Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности. Направленность общей и специальной подготовки в ушу.

**ж) Правила соревнований.** Способы оценки комплексов ушу-таолу. Соревновательная программа по ушу-таолу. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях по ушу-таолу. Участники соревнований, их права и обязанности. Способы оценки выступлений занимающихся в возрастной группе «мальчики, девочки».

**з) Общие понятия о технике ушу.** Особенности ритма, стиля и композиции комплексов таолу. Международные стандартные соревновательные комплексы ушу-таолу. Самосоставленные комплексы ушу-таолу. Особенности группы стилей Наньцюань (наньцюань, наньдао, наньгунь).

**и) Врачебный контроль и самоконтроль.** Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма к тренировочным соревновательным нагрузкам.

**к) Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.** Стадии формирования двигательных навыков. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

**л) Морально-волевая подготовка.** Определение понятий: «мораль», «воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.

**м) Оборудование и инвентарь.** Арсенал длинного оружия ушу-таолу: гуньшу, цяншу, наньгунь.

**н) Основы философии и психологии спортивных единоборств.** Понятие воинской морали удэ.

### **Психологическая подготовка:**

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание (Участие в соревнованиях. Учебные спарринги. Выполнение привычных упражнений с сложных и экстремальных условиях (ограниченная опора, равновесие на возвышении и т.п.). Упражнения, выполнение которых возможно только за счет

проявления волевых усилий, “умение терпеть”. Тренировочная группа как коллектив (Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию).

#### **Подготовительный период.**

**Физическая подготовка:** Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину ковра для ушу.)

**Упражнения для развития гибкости (жоугун).** (Цзяньбу, Яобу, Туйбу - жоугун).

#### **Упражнения на развитие ловкости.**

Подвижные игры. Спортивные игры: Баскетбол, Футбол, Волейбол, Ручной Мяч (упрощенное)

#### **Соревновательный период.**

#### **Техническая и специальная подготовка:**

#### **Цюаньшу**

##### **1. Положения кисти (шоусин):**

- Хучжао - “когти тигра”;
- Инчжуа - “когти орла”;
- Лунчжао - “когти дракона”;
- Даньчжуцюань - кулак “одиночная жемчужина”;
- Даньчи - “одиночный палец”;

##### **2. Движения руками (шоуфа):**

- Лигэ - блокирующее движение предплечьем внутрь;
- Вайгэ - блокирующее движение предплечьем наружу;
- Шанцзя - блокирующее движение предплечьем вверх;
- Тяовань - фиксация ладони в запястье;
- Лянчжан - фиксация ладони в запястье над головой (букв.”сверкающая ладонь”);
- Ляочжан - удар ладонью снизу вверх по дуге;
- Каньчжан - удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- Лоушоу - захват снаружи внутрь;
- Гуаньцюань - боковой удар по дуге согнутой рукой;
- ЧАОЦЮАНЬ - удар полусогнутой рукой снизу вверх;
- БЯНЦЮАНЬ - горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте;

- Цайцюань - удар кулаком сверху вниз;
- Динчжоу - удар в сторону острием локтя;
- Паньчжоу - круговой удар локтем.

##### **3. Позиции (бусин):**

- Цзопаньбу - скрученная позиция сидя;
- Хэнданбу - поперечная позиция гунбу;

- Себу - скрученная позиция;
- Сюйбу - позиция “пустого шага”;
- Гаосюйбу - высокая позиция “пустой шаг”.

**4. Перемещения (буфа):**

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

**5. Движения ногами (туйфа):**

- Цэчуайтуй - удар ногой в сторону;
- Чжэньтуй - “топающий удар”;

**6. Техника Движения в прыжках(Тяоюэ дунцзо)**

- Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпреленной ногой

**7. Равновесия (пинхэн):**

- Яньши пинхэн - равновесие “ласточка”;
- Тиси пинхэн - равновесие с поднятым коленом;

**Техника “Южного кулака” - Наньцюаньшу.**

**1. Позиции (бусин):**

- Мабу - П-образная позиция, или “наездника”;
- Гунбу - позиция выпада;
- Хэнданбу - позиция выпада с разворотом корпуса;
- Дулибу - позиция на одной ноге с поднятым коленом;
- Сюйбу - позиция “пустого шага”;
- Гэбу - позиция полуприседа;
- Даньдэбу - позиция растянутого полуприседа;
- Цилунбу - позиция полу шага.

**2. Базовые движения (цибэнь дунцзо):**

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

**Короткое оружие - Дуань бинци.**

**1 Базовые движения с широким мечом (даошу цибэнь дунцзо):**

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

**2. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цибэнь дунцзо):**

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь - способ удержания меча;
- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцицзянь - прокалывание вниз;
- Шанцицзянь - прокалывание вверх;
- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;
- Дяньцизянь - укол мечом сверху вниз;
- Бэнцизянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

### **Длинное оружие - Чан бинци.**

#### **1. Базовые движения с палкой (гуньшу цзебэнь дунцзо):**

- Пигунь - “рубящее” движение сверху вниз по косой линии;
- Шуайгунь - удар сверху вниз концом палки;
- Луньгунь - “рубящее” движение в горизонтальной плоскости;
- Саогунь - “секущее” движение палкой;
- Ляогунь - удар палкой снизу вверх;
- Дяньгунь - точечный удар палкой;
- Бэнгунь - “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка;
- Чогунь - “протыкающее” движение-толчок;

#### **2. Базовые движения с копьем (чяншу цзебэнь дунцзо):**

- Во цянфа - способы хвата копья;
- Чжацян - горизонтальное прокалывание;
- Сячжацян - прокалывание вниз;
- Ланьцян - блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;
- Бэнцян - “вздергивание” копьем;
- Боцян - сбив полукруговым движением влево или вправо;
- Цзяцян - верхний блок-подставка от удара сверху

**Рекомендации:** Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения.

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе обучения необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ техники ушу.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и т.д.

Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе. В качестве контрольных упражнений по технической подготовке можно использовать: базовые удары ногами в прыжках (т.к. они требуют хорошей координации и физической подготовки), учебные комплексы чанцюань 1, 2 и 3 технического уровня (и дуань, эр дуань, сань дуань цзишу чанцюань таолу). Демонстрация юнфа (применение техники) необходима с целью контроля понимания занимающимися функции движений ушу.

Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов.

### **4. Переходный период:**

#### **1. Разучивание связок с коротким и длинным оружием:**

- Мабу-гунбу-чжадао
- Чаньтоу-гунбу

- Гонао-сюйбу-туйчжан
- Гунбу-ляодао
- Сюйбу-гуадао
- Гунбу-цицзянь
- Мабу-пинцицзянь
- Бинбу-пицзянь
- Пубу-бэнцзянь
- Гунбу-пигунь
- Саогунь-пубу
- Гунбу-бэнгунь
- Баньмабу-ланьнацян
- Гунбу-чжатян
- Динцзыбу-бэнцян

## **2. Изучение комплексов.**

- Эрцзи чаньцюань

## **3. Восстановительные процедуры**

### **Базовый уровень 4 года обучения**

На четвертом и последующих годах 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 подготовке, укреплению мышц, задействованных при выполнении базовых движений спортивного ушу. Активное участие в спортивных соревнованиях.

<b>№</b>	<b>Раздел/Темы занятия</b>
1.	<p><b>Теория и методика физической культуры и спорта:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.</li> <li>- Краткий разбор развития ушу.</li> <li>- Краткие сведения о строении и функциях организма.</li> <li>- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания занимающихся по ушу.</li> <li>- Основы методики обучения и тренировки.</li> <li>- Общая и специальная подготовка в ушу.</li> <li>- Правила соревнований. Их организация и проведение.</li> <li>- Общие понятия о технике ушу.</li> <li>-Врачебный контроль и самоконтроль.</li> <li>- Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.</li> <li>- Планирование тренировочного процесса.</li> <li>- Морально-волевая подготовка.</li> <li>- Оборудование и инвентарь.</li> <li>- Основы философии и психологии спортивных единоборств.</li> <li>- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul> <p><b>Психологическая подготовка.</b></p>
2.	<p><b>Подготовительный период</b></p> <p><b>Физическая подготовка:</b> Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.</p> <p><b>Упражнения на развитие силовых способностей.</b> Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями.</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>

	<b>Упражнения для развития гибкости (жоугун). (Цзяньбу, Яобу, Туйбу - жоугун).</b> <b>Упражнения на развитие ловкости.</b> <b>Акробатические упражнения.</b>
	<b>Соревновательный период</b>
3.	<p><b>1. Техническая и специальная подготовка:</b> Движения ногами (туйфа). Удары с хлопками (цзисян дунцзо). Техника движений в прыжках (тяоюэ дунцзо). Равновесия (пинхэн).</p> <p><b>2. Техника “Южного кулака” -Наньцюаньшу.</b> Базовые движения (цзибэн дунцзо).</p> <p><b>3. Короткое оружие - Дуань бинци.</b> Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэн дунцзо). Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэн дунцзо).</p>
	<b>Переходный период</b>
4.	<p>1. Разучивание связок из «Южного кулака» наньцюань. 2. Разучивание связок с коротким оружием. 3. Изучение комплексов. 4. Восстановительные процедуры</p>

### **Теория и методика физической культуры и спорта:**

**а) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских занимающихся. Разрядные нормы и требования по ушу.

**б) Краткий разбор развития ушу.** Связь ушу с другими единоборствами. Стилевое своеобразие традиционных стилей ушу. Группы северных стилей ушу-чуаньтун. История их развития.

**в) Краткие сведения о строении и функциях организма.** Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца, их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.

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

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

**е) Общая и специальная подготовка в ушу.** Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки.

**ж) Правила соревнований. Их организация и проведение.** Способы оценки в возрастных группах «юноши и девушки», «юниоры и юниорки». Основные ошибки, снижения за которые производят судьи технического стандарта. Способы оценки общего впечатления.

3) *Общие понятия о технике ушу.* Техника исполнения прыжков (тяюэ дунцзо). Принципы «цин-дун», «кай-хэ», «шан-ся» как универсальные принципы движений в ушу. Особенности группы стилей Тайцзицюань (тайцзицюань, тайцзицзянь).

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

к) *Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.* Краткие характеристики физиологических механизмов развития двигательных качеств, необходимых занимающихся по ушу: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

л) *Планирование тренировочного процесса.* Перспективное, текущее, оперативное планирование тренировки. Перспективный план тренировки. Планирование тренировки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.

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

н) *Оборудование и инвентарь.* Арсенал традиционного оружия ушу-чуаньтун: дуаньбин, чанбин, жуаньбин, шуанбин.

о) *Основы философии и психологии спортивных единоборств.* Философские основы ушу. Влияние даосизма, буддизма и конфуцианства на ушу. Понятие об инь и ян.

п) *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.* Законы РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании», другие нормативные акты, регулирующие деятельность спортивных школ.

#### **Психологическая подготовка:**

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. (Участие в соревнованиях. Учебные спарринги. Выполнение привычных упражнений с сложных и экстремальных условиях (ограниченная опора, равновесие на возвышении и т.п.). Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий, “умение терпеть”). Тренировочная группа как коллектив (Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию).

#### **Подготовительный период.**

**Физическая подготовка:** Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину ковра для ушу.)

**Упражнения для развития гибкости (жоугун).** (Цзяньбу, Яобу, Туйбу - жоугун).

**Упражнения на развитие ловкости.**(Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, регби (упрощенное).

**Акробатические упражнения.** (Длинные кувырки. Кувырки с изменением высоты.

Упражнения с собственным весом. Стойка на руках. Перевороты. Упражнения на перекладине).

### **Соревновательный период.**

#### **1. Техническая и специальная подготовка:**

##### **Движения ногами (туйфа):**

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

##### **Удары с хлопками (цзисян дунцзо):**

- Даньпайцзяо - одиночный удар с хлопком по подъему стопы;
- Лихэпайцзяо - удар снаружи внутрь с хлопком по стопе;
- Вайбайпайцзяо - удар с хлопком изнутри наружу;
- Хоутяо пайцзяо - удар с хлопком с захлестыванием.

##### **Техника движений в прыжках (тяоюэ дунцзо):**

- Тэнкунбайляньцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;

##### **Равновесия (пинхэн):**

- Паньтуй пинхэн - равновесие с согнутой опорной ногой.

#### **2. Техника “Южного кулака” - Наньцюаньшу.**

##### **Базовые движения (цзисян дунцзо):**

- Лэ шоу - захват руки противника;
- Туй чжуа - удар ладонью в форме “когтей тигра” вперед;
- Ляо чжуа - удар ладонью в форме “когтей тигра” вверх;
- Туй чжи - толчок пальцем;
- Я чжоу - удар локтем (в горизонтальной плоскости);
- Дань чжоу - удар локтем снизу вверх (в вертикальной плоскости);
- Пань цяо - блок предплечьем;
- Це цяо - блок предплечьем вниз;
- Чэнь цяо - блок вперед по диагонали;
- Гунь цяо - “сдвигающий” блок;
- Цзе цяо - блок изнутри наружу;
- Чуань цяо - “протыкающий” блок.

#### **3. Короткое оружие - Дуань бинци.**

##### **Базовые движения с широким мечом (даошу цзисян дунцзо):**

- Чжаньдао - подрезающее движение мечом, работает запястье;
- Саодао - круговой “секущий” удар мечом;
- Тяодао - движение “вздергивания” мечом;
- Аньдао - “давящее” движение мечом;
- Цандао - горизонтальный “секущий” удар мечом;
- Бэйдао - удержание меча за спиной;

- Туйдао - толчок мечом (двумя руками);
- Цзядао - блок - подставка мечом;
- Дайдао - блок - подставка за счет подтягивания меча.

**Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цибэнь дунцзо):**

- Гуацзянь - круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости;
- Ляоцзянь - “подрезающее” движение снизу вверх в вертикальной плоскости;
- Моцзянь - движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости;
- Чжаньцзянь - горизонтальное рубящее движение мечом;
- Цзецзянь - блокирующее движение средней частью лезвия;
- Тяоцзянь - “вздергивание” мечом снизу вверх прямой рукой;
- Юньцзянь - круговые движения над головой в горизонтальной плоскости;
- Саоцзянь - “секущее” движение меча;
- Цзяцзянь - блок-подставка от удара сверху.

**Переходный период.**

**1. Разучивание связок из «Южного кулака» наньцюань:**

- Дулибу-туйчжуа
- Гунбу-пань цяо
- Гунбу-ляочжуа
- Мабу-цзецяо

**2. Разучивание связок с коротким оружием:**

- Гунбу-чжаньдао
- Мабу-тядоао
- Пубу-аньдао
- Чабу-циндао
- Гунбу-туйдао
- Гунбу-цзядао
- Дулибу-дайдао
- Сюйбу-гуацзянь
- Гунбу-ляоцзянь
- Чабу-моцзянь
- Себу-чжаньцзянь
- Пубу-тяоцзянь
- Цзопаньбу-юньцзянь
- Дулибу-цзяцзянь

**3. Изучение комплексов.**

- 18 форм цзяньшу, 18 форм даошу, 16 форм наньдао – один на выбор,
- Изучение Эрцзи наньцюань

**4. Восстановительные процедуры.**

## Базовый уровень 5-6 годов обучения

Спортсмены, занимающиеся в группах БУ-5 и БУ-6 должны выступать в возрастной категории «кадеты».

### Схема направлений, изучаемых в группах БУ-5, БУ-6



### Базовый уровень 5 года обучения

№	Раздел/Темы занятия
1.	<b>Физическая подготовка:</b> Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями. <b>Упражнения на развитие силовых способностей.</b> <b>Упражнения для развития гибкости (жоугун).</b> <b>Упражнения на развитие ловкости</b> (Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, регби (упрощенное). <b>Акробатические упражнения.</b>
<b>Соревновательный период</b>	
2.	<b>Техническая и специальная подготовка:</b> <b>Цюаньшу.</b> 1. Техника движений в прыжках (тяююэ дунцзо). 2. Техника “кулака Великого предела”. Базовые движения (цзебэнь дунцзо). 3. Длинное оружие - Чан бинци. Базовые движения с палкой (гуньшу цзебэнь дунцзо). Базовые движения с копьем (цяншу цзебэнь дунцзо).
<b>Переходный период</b>	
3.	1. Разучивание связок с длинным оружием. 2. Изучение комплексов. 3. Совершенствование комплексов. 4. Восстановительные процедуры.

**Физическая подготовка:** Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину ковра для ушу.)

**Упражнения для развития гибкости (жоугун).** (Цзяньбу, Яобу, Туйбу - жоугун).

**Упражнения на развитие ловкости** (Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, регби (упрощенное).

**Акробатические упражнения** (Длинные кувырки. Кувырки с изменением высоты. Упражнения с собственным весом. Стойка на руках. Перевороты. Упражнения на перекладине).

**Соревновательный период.**

**Техническая и специальная подготовка:**

**Цюаньшу**

**1. Техника движений в прыжках (тяююэ дунцзо):**

- Тэнкунсюаньфэнцзяо - прыжок с поворотом на 36- градусов и ударом по стопе снаружи внутрь;

- Сюаньцзы - прыжок-переворот в горизонтальной плоскости.

**2. Техника “кулака Великого предела”, стиль Ян - Янши Тайциюань..**

**Позиции (бусин):**

- Мабу - П-образная позиция, или “наездника”;

- Гунбу - позиция выпада;

- Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;

**Базовые движения (цзебэн дунцзо):**

- ланьцяовэй; емафэнъзун, лусяобу, юньшоу, цзойочуанько, яньшоугунчуй, даоюаньхун, бандланьчуй.

**3. Длинное оружие - Чан бинци.**

**Базовые движения с палкой (гуньшу цзебэн дунцзо):**

- Цигунь – Круговые движения концом палки

- Юньгунь – Горизонтальный проворот палки

- Цзягунь – Блок – подставка от удара сверху

- Баогунь-удержание палки двумя руками в горизонтальной плоскости

- Цзюгунь – удержание палки двумя руками в вертикальной плоскости

- Бэйгунь – удержание палки одной рукой за спиной

- Тиляоухуагунь – вращение палки попеременно справа и слева в вертикальной плоскости

**Базовые движения с копьем (цяншу цзебэн дунцзо)**

- Дичжацян – прокалывание из низкой позиции

- Ланьцян – блокирующее движение передней частью копья во внутрь

- Нацян – блокирующее движение передней частью копья наружу

- Дяньцян – точечное прокалывание скользящим движением

- Боцян – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки

- Туйцян – толчок древком копья
- Лацян – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки
- Шуайцян – секущий удар копьем- “обрушающееся копье”
- Баоцян – удерживание копья
- Лихуациян – вращение копья вертикально, попеременно справа и слева
- Тяобацян – движение “вздергивание” древка копья
- Хэнцзибацян – поперечный диагональный удар древком копья
- Гайбацян – “накрывающий” удар древком копья.

**Рекомендации:** Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения. Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе обучения необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ техники ушу.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и т.д.

Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе.

В качестве контрольных упражнений по технической подготовке можно использовать: базовые удары ногами в прыжках (т.к. они требуют хорошей координации и физической подготовки), учебные комплексы чанцюань 1, 2 и 3 технического уровня (и дуань, эр дуань, сань дуань цзишу чанцюань таолу). Демонстрация юнфа (применение техники) необходима с целью контроля понимания занимающимися функции движений ушу.

Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов.

#### **Переходный период.**

#### **1. Разучивание связок с длинным оружием:**

- Шанбу-цзигунь
- Гунбу-юньгунь
- Гунбу-цзягунь
- Шанбу-тхиляоухуагунь
- Пубу-дичжацян
- Банымабу-ланьнацян
- Мабу-баоцян
- Гунбу-туйцян
- Чабу-лацян
- Пубу-шуйцян
- Динцзыбу-тяобацян

#### **2. Изучение комплексов.**

##### **Базовые комплексы:**

-18 гуньшу, 18 форм цяншу, 16 форм наньгунь - один на выбор;

#### **3. Совершенствование комплексов:**

-Эрцзи чаньцюань: Эрцзи наньцюань - один на выбор

- 18 форм цзяньшу, 18 форм даошу, 18 форм наньдао - один на выбор

#### **4. Восстановительные процедуры.**

## **Базовый уровень 6 года обучения**

### **Подготовительный период.**

#### **Короткое оружие - Дуань бинци.**

1. Базовые движения и связки с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо)
2. Базовые движения и связки с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)
3. Базовые движения и связки с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо)
4. Базовые движения с широким мячом в сочетании с техникой перемещений
5. Базовые движения с обоюдоострым мячом в сочетании с техникой перемещений
6. Базовые движения с южным мячом в сочетании с техникой перемещений

#### **Длинное оружие - Чан бинци.**

1. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо)
2. Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо)
3. Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо)

### **Соревновательный период**

#### **Базовые комплексы гайдин-таолу:**

- эрцзи цзяньшу, эрцзи даошу, эрцзи наньдао – один на выбор;
- эрцзи гуньшу, эрцзи цяншу, эрцзи наньгунь – один на выбор

### **Переходный период.**

**1.**Совершенствование базовых движений короткого и длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из комплексов гайдин таолу:

- эрцзи цзяньшу, эрцзи даошу, эрцзи наньдао – один на выбор;
- эрцзи гуньшу, эрцзи цяншу, эрцзи наньгунь – один на выбор.

**2.**Восстановительные мероприятия.

## **Углубленный уровень 1-2 годов обучения**

Спортсмены, занимающиеся в группах УУ-1 и УУ-2 должны выступать в возрастной категории «кадеты» с переходом в взрослые группы «мужчины» и «женщины».

В группах УУ-1 и УУ-2 начинается изучение таолу уровня «чжунцзи», с ОЭПС - обязательными элементами повышенной сложности, гайдин дуйлянь с оружием. В направлении чуаньтун ушу возможно изучение более сложных комплексов таолу с парным (шуванбинцисе), гибким (жуанбинцисе), а также чуаньтун дуйлянь. В конце учебно-тренировочного этапа спортсмены должны освоить программу многоборья чуаньтун ушу. Оно включает три вида – чуаньтун цюаньшу, чуаньтун цисе, чуаньтун дуйлянь.

### **Подготовительный период.**

#### **Кулачная техника - Цюаньшу**

- 1.Техника “Длинного кулака” - Чанцюаньшу.
- 2.Техника «Южного кулака» - Наньцюаньшу.
- 3.Техника «Кулака великого предела» - Тайцзицюаньшу.

#### **Короткое оружие - Дуань бинци.**

- 1.Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо)
- 2.Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)
- 3.Базовые движения с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо)

#### **Длинное оружие - Чан бинци.**

- 1.Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо)
- 2.Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо)
- 3.Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо)

***Соревновательный период:***

Первые международные гайдин-таолу:

- чанцюань, наньцюань, 24 формы тайцзицюань – один на выбор;
- цзяньшу, даошу, наньдао, 32 формы тайцзицзянь – один на выбор;
- гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.

***Переходный период.***

**1. Совершенствование базовых движений короткого и длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из первых международных комплексов гайдин таолу:**

**чанцюань, наньцюань, 24 формы тайцзицюань – один на выбор;**

- Цзибу-тэнкунфэйцзяо
- Сюанфэнцзяо-мабу
- Юэбу-пубу
- Цзунбу-байлянь
- Сюаньцзы-цзисян-гунбу
- Синбу-лихэпайцзяо-пайци
- Цзисян-гунбу-хосаотуй-цзациоань

**- цзяньшу, даошу, наньдао, 32 формы тайцзицзянь – один на выбор;**

- Синбу-ляоцзянь
- Юньцзянь-коутуйпинхэн
- Цзопаньбу-ваньюэпинхэн
- Цзибу-цзецзянь
- Цзибу-сюанфэнцзяо-мабу-чаньтоу
- Чаньтоу-сюаньцзы-юньдао
- Юэбу-пидо-гунбу

**- гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.**

- Юньгунь-гунбу
- Пубу-баогунь
- Гунбу-бэйгунь
- Мабу-цзягунь
- Шанбу-тиляохуагунь
- Пубу-дичжатян
- Ланьначжацян
- Чабу-боцян
- Пубу-шуайцян
- Шанбу-лихуациян
- Динцзыбу-тяобаоцян

**2. Восстановительные мероприятия.**

**Рекомендации:** Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения.

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе обучения необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ техники ушу.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и т.д.

### 2.3 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>—приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>—приобретение навыков самостоятельного судейства матчевых встреч и соревнований;</li> <li>—формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>—воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>—формирование навыков наставничества;</li> <li>—формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>—формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный</li> </ul>	В течение года

		<p>режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>—осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p>	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <p>—формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</p> <p>—обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</p> <p>—знание и соблюдение основ спортивного питания;</p> <p>—формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;</p>	В течение года
2.3	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)</p>	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и	23 февраля – День защитника Отечества 12 апреля – День космонавтики	февраля апрель

	спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны 4 ноября – День народного единства 9 декабря – День Героев Отечества	май июнь ноябрь декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях)	В течение года
5	<b>Нравственное воспитание</b>		
5.1		Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
5.2		Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	В течение года

## **2.4 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися ушу воспитанниками тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у обучающихся, занимающихся ушу более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах обучающихся ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения (год подготовки)</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни,
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ушу (беседа)	первый, второй год	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания	первый, второй год	

	личностных качеств (беседа)		
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	С третьего года обучения юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена (беседа)	с четвертого года	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	с четвертого года	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	с четвертого года	

## 2.5 Формы аттестации и оценочные материалы

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

### Перечень видов спортивной подготовки, для прохождения тестирования

**Теоретическая подготовка** проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как: опрос, собеседование, творческое задание.

**Общефизическая подготовка.** Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по ОФП и СФП является мониторинг по ОФП и технико-тактической подготовке. Инструментом мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учётом возрастной категории обучающихся.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года.

**Техническая подготовка** Контроль освоения обучающимися технических элементов ушу проверяется систематическим визуальным наблюдением за качеством выполнения движения.

**Тактическая подготовка** Контроль освоения обучающимися действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению обучающимися действий в защите и нападении с учётом выполнения тех или иных функций. Методом контроля является метод наблюдения.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования;

- текущий контроль (оценка освоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) Основными формами текущего контроля являются:

контрольные учебные занятия; соревнования; контрольные тесты по ОФП; теоретическое тестиирование.

•годовая (промежуточная) аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков ушу, а также теоретических знаний.

•итоговая аттестация -позволяет оценить уровень полного курса программы. Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

**Текущий контроль** успеваемости проводиться с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля - инструкторами -методистами, заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- уровень освоения материала образовательной программы.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

**Годовая (промежуточная) аттестация** проводится в конце учебного года (май-июнь) Контрольно-переводные нормативы принимаются комиссией, созданной на основании приказа директора ДЮСШ, в состав которой входят: председатель комиссии (директор), члены комиссии (заместитель директора по УВР и тренеры- преподаватели). Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в протокол и выносятся на утверждение на педагогическом совете. По итогам мониторинга обучающийся переводиться на следующий учебный год.

### **Контрольно-переводные нормативы по дополнительной общеразвивающей программе**

#### **Контрольные (переводные) нормативы**

<b>Норматив/тест</b>	<b>7 лет</b>	<b>-8 лет</b>
Отжимание в упоре, (кол-во раз);	15	20
Поднимание туловища за 30 сек., (кол-во раз)	20	25
Челночный бег 3 x 10м. / Бег 30 м. (сек.)	10,8 / 7,3	10,0 / 6,5
Бег 500 м. (мин.)	2'20	2'10
Прыжок в длину с места	140	150
Приседание на ноге («Сюйбу»), (кол-во раз);	8	10 и больше
Шпагаты Правый / Левый / Поперечный (средний балл);	8	8,5
Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (см.)	+5	+ 10
Мост гимнастический (средний балл);	8,0	8,5

<b>Норматив/тест</b>	<b>8-9 лет</b>	<b>9-10 лет</b>
Отжимание в упоре (кол-во раз);	25	35
Поднимание туловища за 30 сек.,(кол-во раз);	28	30
Челночный бег 3 х 10м. / Бег 30 м. (сек.)	9,0 / 5,4	8,8 / 5,1
Бег 500 м. (мин.)	2'05	2'00
Прыжок в длину, (мм.)	165	175
Приседание на ноге («Сюйбу»), (кол-во раз);	12	15 и больше
Шпагаты Правый / Левый / Поперечный (средний балл);	9,0	9,5
Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (см.)	+ 12	+ 14
Мост гимнастический (средний балл);	9,0	9,5

<b>Норматив/тест</b>	<b>11-12 лет</b>	<b>13-14 лет</b>	<b>15-17 лет</b>
Отжимание в упоре / Подтягивание, (кол-во раз);	40 / 8	45 / 10	- /11 и более
Поднимание туловища за 30 сек., (кол-во раз);	30	32	35
Челночный бег 3 х 10м. / Бег 30 м. (сек.)	8,8 / 5,0	8,4 / 4,9	8,0 / 4,6
Бег 1000 м. (мин.)	4'45	4'15	3'50
Прыжок в длину, (мм.)	195 и более	205	215
Приседание на ноге («Сюйбу»), (кол-во раз);	17	20	23
Шпагаты Правый / Левый / Поперечный (средний балл);	9,0	9,5	9,5
Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (см.)	+ 15	+ 17	+19
Мост гимнастический (средний балл);	9,0	9,5	9,5

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить занимающимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания.

Перед началом сдачи контрольно-переводных нормативов должна быть проведена разминка.

Сдача контрольно-переводных нормативов проводится согласно утвержденному директором ДЮСШ планом.

В конце восьмого года обучения (май месяц) проводится **итоговая аттестация**.

**Выпуск обучающихся – август.**

**Выполнение спортивных разрядов – в течение года.**

**Теоретическое тестирование  
«Ушу-Таолу»**

1. Как называется позиция, показанная на картинке?



- A) мабу
  - Б) себу
  - В) пубу
  - Г) гунбу
2. Как переводится название Чжэнтитуй»?
- А) круговой удар ногой назад
  - Б) круговой удар ногой вперёд
  - В) мах ногой назад
  - Г) прямой мах ногой
3. За какое время до тренировки необходимо есть?
- А) за 20 минут до тренировки
  - Б) за 1,5 – 2 часа до тренировки
  - В) за 30 минут
  - Г) за 4 часа
4. Как называется позиция, показанная на картинке?



- А) мабу
- Б) пубу
- В) сюйб
- Г) чабу

5. Кто оценивает выступление спортсменов на соревнованиях?
- А) родители
  - Б) судьи
  - В) зрители
  - Г) медицинский работник
6. Что такое выносливость?
- А) Способность переносить физическую нагрузку длительное время
  - Б) Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
  - В) Способность с помощью мышц производить активные действия Г)
  - Умение жонглировать
7. Как переводится название «Туйчжан» ?
- А) прямой удар
  - Б) толчок ладонью
  - В) удар кулаком сверху вниз
  - Г) «колящий» удар локтем вперёд

## 2.6 Методические материалы

### Дисциплины вида спорта – ушу (номер-код – 087 000 1 5 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
таолу - гунь шу	087 001 1 8 1 1 Я
таолу - дао шу	087 002 1 8 1 1 Я
таолу - дуйлянь	087 003 1 8 1 1 Я
таолу - дуйлянь цисе	087 025 1 8 1 1 Я
таолу - наньгунь	087 004 1 8 1 1 Я
таолу - наньдао	087 005 1 8 1 1 Я
таолу - наньцюань	087 006 1 8 1 1 Я
таолу - тайцзи цзянь	087 007 1 8 1 1 Я
таолу - тайцзицюань	087 008 1 8 1 1 Я
таолу - цзитисянму	087 026 1 8 1 1 Я
таолу - цзяньшу	087 009 1 8 1 1 Я
таолу - цяншу	087 010 1 8 1 1 Я
таолу - чанцюань	087 011 1 8 1 1 Я
таолу - чуантун бинци	087 012 1 8 1 1 Я
таолу - чуаньтун гуньшу	087 037 1 8 1 1 Я
таолу - чуаньтун дуаньбин	087 033 1 8 1 1 Я
таолу - чуаньтун дуйлянь	087 038 1 8 1 1 Я
таолу - чуаньтун дуйлянь цисе	087 039 1 8 1 1 Я
таолу - чуаньтун жуаньбин	087 035 1 8 1 1 Я
таолу - чуаньтун ушу - многоборье	087 040 1 8 1 1 Я
таолу - чуаньтун цюаньшу - 1 группа	087 013 1 8 1 1 Я

таолу - чуаньтун цюаньшу - 2 группа	087 028 1 8 1 1 Я
таолу - чуаньтун цюаньшу - 3 группа	087 029 1 8 1 1 Я
таолу - чуаньтун цюаньшу - 4 группа	087 030 1 8 1 1 Я
таолу - чуаньтун цюаньшу - 5 группа	087 031 1 8 1 1 Я
таолу - чуаньтун цюаньшу - 6 группа	087 032 1 8 1 1 Я
таолу - чуаньтун чанбин	087 034 1 8 1 1 Я
таолу - чуаньтун шуанбин	087 036 1 8 1 1 Я
таолу -многоборье	087 027 1 8 1 1 Я

**Ушу-таолу** (спортивное ушу) - это, прежде всего путь к самосовершенствованию личности через освоение гимнастических комплексов, дыхательной гимнастики, психофизического тренинга, поединков с противником и т.д. Занятия ушу развивают силу, гибкость, координацию движений, выносливость, концентрацию внимания, имеют большее оздоровительное значение и положительное психофизическое воздействие.

Спортивное ушу развивает человека, прежде всего физически, а участие в соревнованиях позволяет провести внутреннюю переоценку своих способностей, перешагнуть через "не могу" и выработать тем самым целый ряд полезных в жизни качеств, таких как целеустремленность, выносливость, решительность, способность мгновенно оценивать ситуацию и т.п.

Спортивная программа ушу- таолу включает в себя:

*Комплексы без оружия:*

Чанцюань (длинный кулак), наньцюань (южный кулак), тайцзицюань (кулак великого предела).

*Комплексы с коротким оружием:*

Дао шу (широкий меч), Цзяньшу (прямой меч), наньдао (южный меч), тайцзицзянь (меч великого предела).

*Комплексы с длинным оружием:*

Гунь шу (искусство владения палкой), цяншу (копье), наньгунь (южная палка).

*Соревнования по ушу-таолу.*

Занимающиеся соревнуются на площадке (специальный ковер или помост) размером 14x8 метров, выход за границы которой во время выступления карается сбавкой оценки. За выступлением занимающегося наблюдает судейская бригада в составе 10 человек, разделенная на группы.

Судьи группы А оценивают правильность выполнения технических элементов. За каждую допущенную занимающимся ошибку при выполнении какого-либо движения судьи делают сбавки в соответствии с правилами и в конце выступления выставляют оценку. Максимальной оценкой за технику является 5 баллов.

Судьи группы В оценивают комплекс целиком. Самой главной их задачей является определение по выступлению занимающегося его уровня подготовки: высокий, средний или низкий и выставление соответствующей оценки ему.

Максимальная оценка за общее впечатление у взрослых 3 балла, во всех остальных возрастных категориях - 5 баллов.

Выступления взрослых оценивают еще и Судьи категории С. Они следят за правильностью выполнения так называемых Элементов Повышенной Сложности (ЭПС) и связок движений с ними. ЭПС включают в себя акробатические и специальные прыжки ушу с приземлением в стойки или шпагат, балансировки, подсечки и пр. Занимающийся

сам выбирает, какие ЭПС и связки с ними ему выполнять в комплексе и в какой последовательности. Каждый элемент в зависимости от сложности оценивается от 0,2 до 0,4 балла, связка элементов от 0,1 до 0,25. Суммарное количество баллов за заявленные занимающимся ЭПС в комплексе не должно превышать 2. Соответственно максимальная оценка судей этой группы может быть так же 2 балла.

Из суммы средних оценок каждой группы складывается средняя оценка занимающегося из которой старший судья на площадке делает свои сбавки согласно правилам и выводит окончательную оценку.

Итоги многоборья подводятся по сумме результатов выступлений занимающихся в разделах длинное оружие, короткое оружие и комплексы без оружия.

При желании один и тот же занимающийся может выступать во всех разделах таолу, но обычно занимающиеся выступают в каком-то 1 виде каждого раздела.

Хороший занимающийся таолу - тот, кто умеет выразительно, ритмично с ускорениями и паузами (контрастно), правильным приложением силы в ударах и движениях, в духе боевого искусства выполнить оригинальный, разнообразный комплекс с Элементами Повышенной сложности и притом без ошибок.

### **Терминология ушу** **Принципы терминологии ушу**

Терминология ушу включает не только собственно китайские термины, принятые для обозначения отдельных элементов, но и общепринятые в отечественной спортивной литературе термины, такие, например, как подъём разгибом, колесо, переворот, рондат и т.п.

Собственно термины ушу делятся на *собирательные* - обозначающие группы элементов (например, **титай** - махи ногами, **кунтай** - удержания ног, **шоуфа** - движения рук и т.д.) и *конкретные* - обозначающие собственно элементы (например, чунцюань - удар кулаком, сюаньцзы - перекидной прыжок в горизонтальной плоскости). Конкретные термины, в свою очередь могут состоять из основного термина, описывающего собственно движение, и дополнительного термина - уточняющего особенности его выполнения (например, **фуди хоусаотай** - задняя подсечка с опорой о пол, гаосюйбу - высокая позиция "пустого шага").

Овладение терминологией ушу обязательно не только для тренеров, но и для спортсменов, поэтому, начиная с групп начальной подготовки необходимо вводить определённое количество терминов в контрольные нормативы, выносимые на промежуточные экзамены и зачёты.

#### **1. Общие термины.**

- **шан** – верх
- **ся** – низ
- **куай** – быстро
- **мань** – медленно
- **кай** - открывать, разворачивать
- **хэ** - закрывать, сворачивать
- **сюньлянь** - тренировка
- **лянь** – тренировать
- **сюэ** – изучать
- **юн** – использовать
- **цзыжань** – естественно
- **хуси** – дышать

- **таолу** - комплекс упражнений
- **гайдин** – регламентированный
- **цзысюань** – вольный
- **дуань** - часть (комплекса)
- **сюцзу** - комбинация движений
- **бань** – половина
- **циоань** – полный
- **жоугун** - упражнения на развитие гибкости
- **бу** – часть
- **тинчжи** – закончить
- **цзяолянь** – тренер
- **цайпань** – судья
- **ши** – форма
- **юбэй** – готовиться
- **фэндуань** - по частям
- **баньтао** – полкомплекса
- **чжэнътао** - комплекс целиком
- **чао гао** - полтора комплекса
- **ушу дитань** - ковёр для занятий ушу
- **суду** – скорость
- **цзецзоу**-ритм
- **гао** – высокий
- **ди** – низкий
- **пин** горизонтальный
- **ли** – вертикальный

## 2. Термины, обозначающие движения:

- **бай** - маховое широкоамплитудное движение
- **ти** - удары ногами
- **чун** - прямые удары кулаком
- **ча** - «короткие» удары напряжёнными пальцами ладони
- **чуань** - удары напряжёнными пальцами ладони
- **чуай** - «толкающие» удары ногами
- **ци** – бить
- **туй** – толкать
- **тяо** – прыгать
- **фань** – переворачиваться
- **чжуань** – проворачиваться
- **шуай** - падать, бросать, обрушивать
- **де** – падать
- **чжань** – стоять
- **во** – лежать
- **цзо** – сидеть
- **вань** – сгибать
- **цийфу** – гнуть
- **шэнъчжи** – выпрямлять
- **цинь** - сжимать, напрягать
- **сун** – расслаблять
- **кайши** – начинать

- **тин** – останавливаться
- **дун** – двигаться
- **бу** – шаг
- **да** - наносить удар

### **3. Термины, обозначающие части тела:**

- **шоу** - кисть руки
- **циаңь** - кисть руки сжатая в кулак
- **чжан** – ладонь
- **гоу** - «крюк» - пальцы кисти руки собраны в «щепоть»
- **чжи** - палец руки
- **би** – предплечье
- **чжоу** – локоть
- **цзянь** – плечо
- **тоу** – голова
- **бо** - шея
- **яо** - поясница
- **бэй**-спина
- **сюн** - грудь
- **фу** - живот
- **куа** - бедро
- **си** - колено
- **туй** - нога
- **цзяо** - стопа
- **янь** - глаз
- **коу** - рот

### **4. Названия групп движений.**

- **бусин** - позиции
- **буфа** – передвижении
- **шоусин** - положения кисти
- **шоуфа** - движения руками
- **циаңьфа** - движения рукой, сжатой в кулак
- **чжанфа** - движения ладонью
- **чжоуфа** - движения локтем
- **яньфа** - техника взгляда
- **шэньфа** - включение корпуса
- **туйфа** - техника ног
- **тяоюэфа** - техника прыжков
- **саочжуаңьсин туйфа** - техника подсечек
- **чжибайсин туйфа** - техника ударов прямой ногой
- **шэньцзюйсин туйфа** - техника ударов с разгибом в колене
- **цзисян туйфа** - удары с хлопками
- **пича туйфа** – шлагаты
- **пинхэн** – равновесия
- **дебу гунфандь** - кувырки и перевороты

## 2.7 Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>		
1	Ковер гимнастический (13x13) (для одновременной работы нескольких тренеров)	штук
2	Спортивный инвентарь (оружие)	пара
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь</b>		
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект
2	Мат гимнастический	штук
3	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект
4	Мяч волейбольный	штук
5	Скакалка гимнастическая	штук
6	Пылесос бытовой	штук
7	Скамейка гимнастическая	штук
8	Стенка гимнастическая	штук
9	Тренажер для развития подъема	штук
10	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук

### **Кадровое обеспечение**

Кадровые условия реализации Программы:

#### **Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «ушу», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

*Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации*  
Уровень квалификации лиц, осуществляющих обучение, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 N 652н

#### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:**

Непрерывность профессионального развития тренерско-преподавательского состава осуществляется за счет:

- прохождения курсов повышением квалификации (1 раз в три года);
- участие его воспитанников в соревнованиях разного ранга/уровня;
- участие в различных учебно-методических, тренерских и судейских семинарах (регионального и всероссийского уровня);
- проведения открытых учебно-тренировочных занятий и мастер-классов;
- участия в конкурсах педагогического мастерства;
- публикации своих материалов на различных специализированных сайтах.

## **Информационное обеспечение**

В работе широко используется фото и видео техника. Соревнования снимаются на камеру, затем вместе с обучающимися, просматриваются и анализируются. Выявляются ошибки и недочеты.

## **Список литературных источников**

1. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006
2. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
3. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
4. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. -М.: Просвящение, 1967.
5. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
6. САМБО: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Канаков, М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
7. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
8. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд.Спорт 2003

## **Учебно-методическая литература для преподавателя:**

1. Музруков Г.Н. Основы ушу. Независимое издательство «Пик» М. 2001.
2. Музруков Г.Н. и др. «Единые всероссийские правила ушу» М. 2008.
3. Чувалов Е.В. Ушу. Типография «Феникс» Сочи 2002.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Издательский центр «Академия» М. 2001.
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Терра - Спорт М. 2001.

## **Интернет ресурсы:**

Министерство спорта РФ	<a href="https://minsport.gov.ru">https://minsport.gov.ru</a>
Министерство науки и высшего образования РФ	<a href="https://minobrnauki.gov.ru">https://minobrnauki.gov.ru</a>
Федерация ушу России	<a href="http://www.wushu-russ.ru">http://www.wushu-russ.ru</a>
Комитет физической культуры и спорта Волгоградской области	<a href="https://volgograd.russiabasket.ru">https://volgograd.russiabasket.ru</a>
Волгоградская региональная федерация ушу	<a href="https://www.wushu-vlg.ru">https://www.wushu-vlg.ru</a>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643084

Владелец Ефремова Наталья Владимировна

Действителен с 12.03.2025 по 12.03.2026