

Государственное образовательное автономное учреждение  
дополнительного образования Ярославской области  
«Центр детей и юношества»



Утверждаю  
Директор ГОАУ ДО ЯО  
«Центр детей и юношества»  
Е.А. Дубовик  
«02» августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Начало пути – Универсальное тело» по УШУ,  
стиль «Чаньцюань»**

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 3 года  
Возраст детей: 6-14 лет

Автор-составитель программы:  
Пустовалов Юрий Викторович,  
педагог дополнительного образования  
спортивного клуба «Ареналь»

Ярославль, 2020 г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	10
2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения.....	10
2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения.....	11
2.3. Учебно-тематический план 3 года обучения.....	12
3. Содержание программы.....	13
4. Календарный учебный график.....	19
5. Система контроля.....	21
6. Методическое обеспечение.....	26
7. Материально-техническое обеспечение.....	28
8. Информационное обеспечение .....	29

## 1. Пояснительная записка

Представленная дополнительная общеобразовательная общеобразовательная программа разработана и модернизирована автором-составителем на основе учебника «Основы ушу» Глеба Николаевича Музрукова, Единой Всероссийской учебной программы по ушу, работ с комплексами ТАО без оружия, собственного спортивного и педагогического опыта, а также условий работы в спортивном клубе «Ареналь». Эти дополнения обусловлены спецификой направлений ушу в спортивном клубе «Ареналь», которые включают: работу с оружием, акробатику, боевое – прикладное и традиционное направления ушу.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начало пути – Универсальное тело» по УШУ, стиль «Чаньцюань» разработана с опорой на Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 03.08.2018 года; Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242; Приказ департамента образования Ярославской области от 07 августа 2018 г. № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области»; Постановление Главного государственного врача РФ от 14 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Устав ГОАУ ДО ЯО «Центр детей юношества». Программа разработана в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» и реализуется в структурном подразделении – спортивный клуб «Ареналь».

Ушу относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время исполнения комплексов (тао) – часто максимальная и субмаксимальная. Особенно это видно в возрастных группах – юниоры. Все действия спортсмена, применение тех или иных ударов или защит, акробатических элементов, их интенсивность определяются представлением боя выступающего спортсмена с невидимыми противниками. Наиболее характерной особенностью деятельности спортсмена является то, что все физические нагрузки выполняются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений. Ушу является

современным видом спорта, развивающимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды акробатики, дыхательной гимнастики и специальных психорегулирующих упражнений.

**Актуальность программы** заключается в том, что на современном этапе развития общества ребенок (младший школьник) сталкивается с усложнением учебного процесса, что требует значительного умственного и нервно-психического напряжения, и, как следствие, вынужденной гиподинамией. Успешно противостоять нервно-психическому и умственному напряжению может только хорошо физически подготовленный ребенок. Физическая активность – это один 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. Также огромна роль физической активности в воспитании навыков и умений, обеспечении высокой работоспособности, необходимых ребёнку. В решении этих острых современных проблем помогают занятия спортом, и в частности ушу. Лечебные и оздоровительные аспекты ушу составляют неотъемлемую часть китайской народной медицины. Из древних трактатов известно, что человек, овладевший хотя бы одной из нескольких систем ушу, способен повысить устойчивость к простудным заболеваниям, и самостоятельно лечить различные болезни, некоторые из которых современная медицина считает неизлечимыми. Помимо общеоздоровительного эффекта, при помощи занятий ушу, у обучающихся вырабатывается устойчивость к стрессам, они становятся более уравновешенными и менее агрессивными в отношениях с окружающими.

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 обогащение крови кислородом;
- открывают спортсменам возможности познать самого себя, учат управлять своими эмоциями и поступками;
- развивают творческие способности обучающегося.

**Новизна:**

Система спортивной подготовки требует организации регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Количество тренировок увеличивается с последующими годами обучения. Меньшие объемы тренировок не окажут должного

влияния на спортивную подготовку обучающихся. Для повышения степени подготовки необходимо с каждым годом увеличивать количество соревнований, которые являются самой сутью спортивного направления. В свою очередь участие в учебно-тренировочных сборах является залогом качественной подготовки к соревнованиям и отражает более профессиональный подход к занятиям. Учебно-тренировочные сборы проходят в виде выездных мероприятий на различных спортивных базах других спортивных объединений.

**Цель программы** – укрепление психического и физического здоровья детей через освоение упражнений, собранных в базовые комплексы ушу.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формировать знания, умения, навыки в ушу.

**Развивающие**

- формировать и развивать творческие и спортивные способности детей, удовлетворение их потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- способствовать развитию у спортсменов способности к самоконтролю и самоанализу, развитию силы воли и работоспособности;

- способствовать развитию потребности в активной двигательной деятельности, своевременному овладению основными видами движений, освоению элементарных навыков личной гигиены;

- способствовать повышению двигательной активности (равновесия, координации движений, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости);

**Воспитательные**

- воспитывать сознательность, организованность, дисциплинированность;

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- мотивировать спортсменов к постоянному самопознанию, самосовершенствованию и самореализации ушу - это путь к совершенствованию личности, к гармонии человека с окружающим миром.

Освоив программный материал, обучающиеся должны достичь следующих результатов:

Обучающиеся будут знать:

- названия и правила подвижных игр;
- тренировочные упражнения основного комплекса;
- спортивные команды, названия построений, перестроений;

- основные правила личной гигиены, способы сохранения здоровья.

Иметь представление:

- о базовой технике ушу;
- о функциях частей тела и мышц.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве спортивного зала;
- бегать, прыгать, выполнять различные виды передвижения;
- выполнить основные приемы ушу;
- разрешить конфликтную ситуацию;
- выполнять команды, построения, перестроения.

Улучшатся показатели развития психических функций:

- сосредоточенности;
- внимания;
- организованности.

Получат развитие психофизические свойства и двигательные навыки: функции равновесия и координации движений; ловкость; быстрота; сила; выносливость; гибкость.

Результаты образовательной программы отслеживаются по результатам тест-нормативов, которые сдаются в начале и в конце каждого учебного года.

#### **Ожидаемые результаты 1-го года обучения (НП-1):**

1. Втягивание и вывод бедра при махах ногами.
2. Овладеть техникой вытягивания плеча.
3. Кувырки вперед, назад, вбок на жестком полу.
4. Комбинированные движения, в том числе встречные движения руками, мельницу и т.п..
5. Основные базовые удары руками и ногами.
6. Отжимания не менее 20 раз без отдыха.
7. Подъем туловища с руками за головой (складочка) 30 раз за 30 сек.

#### **Ожидаемые результаты 2-го года обучения (НП-2):**

1. Знать и выполнять самостраховку при прыжках, кувырках, падениях.
2. Делать колесо с одной рукой, рандат.
3. Выполнять прыжки:
  - а) с вертикальным вращением на 360°;
  - б) с вертикальным вращением на 540°;
  - в) прыжки в длину, не менее роста занимающегося с вытянутыми вверх руками.
  - г) прыжок с двумя хлопками по ногам.

4. Выполнять комплексы:

а) базовые комплексы «Чанцюань» 20 и 32 формы.

б) базовый учебный комплекс «Гуньшу» (комплекс с шестом) 32 форма или Цзяньшу (комплекс с копьём) 32 формы.

в) базовый учебный комплекс «Цзяньшу» (короткий узкий меч) или комплекс «Даошу» (широкий меч)-32 формы.

5. Выполнять 30 отжиманий без отдыха.

6. Выполнять складочку 32 раза за 30 сек. складочку.

7. Сесть на два шпагата.

#### **Ожидаемые результаты 3-го года обучения (УТ-1):**

1. Отжиматься 40 раз.

2. Выполнять 30 раз складочку с хлопком по ногам за 60 секунд.

3. Подъемы туловища, лежа на животе – не менее 15 раз.

4. Выполнять базовый учебный комплекс № 2 «Чан» за время, не более 1 минуты 20 секунд

5. Выполнять базовый комплекс № 2 «Цзяньшу» (короткий узкий меч) или комплекс №2 «Даошу» (широкий меч).

6. Выполнять базовый учебный комплекс № 2 «Гуньшу» (комплекс с шестом).

7. Выполнять традиционный базовый комплекс «Бадзицюань».

8. Овладеть техникой исполнения прыжков:

а) Тэнкун фэйцзяо: маховая нога выполняет мах вперед до уровня груди; толчковая нога отрывается от пола и также поднимается до уровня груди, носок оттянут вперед и находится на уровне плеча; над головой производится быстрый, четкий и звонкий хлопок рукой об руку; затем одна рука выполняет хлопок по подъему бьющей ноги, а вторая нога вытягивается вперед или в сторону.

б) Сюань фэнцзяо: прямая или согнутая в колене маховая нога поднимается, толчковая нога выпрямляется, корпус в прыжке поворачивается на 270°; разноименная рука производит звонкий хлопок по стопе толчковой ноги выше уровня плеча, корпус поворачивается на 360°, нога опускается.

в) Тэнкун байлянь: маховая нога поднимается вверх, толчковая нога выпрямляется и разворачивается наружу, носок оттянут вперед, и находится выше плеча; руки поочередно хлопают одна о другую и по стопе (три хлопка).

Демонстрация достижений, занимающихся в секции ушу, осуществляются на соревнованиях от клубных и районных до открытых областей субъектов, показательных

выступлениях разного ранга, открытых учебных занятиях. В течение учебного года состояние здоровья отслеживается врачом.

**Условия формирования группы:**

**1 модуль (I год обучения) - этап начальной подготовки (НП-1):**

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 15 человек. Основной возраст обучающихся 1-го года обучения – 6-8 лет, на данное направление программы принимаются дети прошедшие обучение по программе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по УШУ, стиль «Чаньцюань»» (минимум 1 год), в течение учебного года возможен прием (новичков) обучающихся при условии наличия вакантных мест. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

**Режим организации занятий 1 года обучения**

<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
2 часа	2	4 часа	144

**2 модуль (II год обучения) - этап начальной подготовки (НП-2):**

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 15 человек. Основной возраст обучающихся 2-го года обучения – 8-10 лет, в течение учебного года возможен приём обучающихся при условии наличия вакантных мест и стажа занятий не менее одного года. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

**Режим организации занятий 2 года обучения**

<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
2 часа	2	4 часа	144

**3 модуль (III год обучения) - учебно-тренировочный этап (УТ-1):**

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 12 человек. Основной возраст обучающихся 3-го года обучения – 10-14 лет, данная группа формируется по результатам выполнения требований ОФП. В течение учебного года возможен приём обучающихся при условии наличия вакантных мест и наличия у обучающегося спортивного разряда по данному виду спорта.



Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

### **Режим организации занятий 3-го года обучения**

<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
2 часа	3	6 часов	216

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

#### **Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных заданий;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий;
- прохождение медицинского осмотра 2 раза в год;
- обеспечение соревновательной деятельности;
- обеспечение учебно-тренировочных сборов в виде выездных мероприятий (июль-август).

#### **Формы организации занятий:**

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- медицинский контроль;
- тестирование.

Форма для занятий должна быть удобная, не мешающая выполнению упражнений.

## 2. Учебно-тематический план

### 2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения (НП-1)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:		Формы аттестации / контроля
			Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	Опрос / беседа
	- история ушу	4	4	-	
	- стили и направления	2	1	1	
	- правила соревнований	6	2	4	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка: (ЦЮАНЬШУ)</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	Аттестация / групповой / индивидуальный просмотр
	- формы рук (шоусин)	2	1	1	
	- техника рук (шоуфа)	3	1	2	
	- позиции (бусин)	3	1	2	
	- техника передвижений (буфа)	6	1	5	
	- техника ног (туйфа)	3	1	2	
	- равновесия (пинхэн)	2	0,5	1,5	
	- кувырки и падения	2	0,5	1,5	
<b>3</b>	<b>Таолу:</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	Групповой / индивидуальный просмотр
	- чанцюань	25	5	20	
	- гуньшу	15	3	12	
<b>4</b>	<b>Физич. и спец. подготовка</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	зачёт
<b>5</b>	<b>Психологич. подготовка</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	
<b>6</b>	<b>Приём тест-нормативов</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	аттестация
	<b>Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях, показательных выступлениях</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	Выступления, соревнования, показательные выступления
<b>Итого часов:</b>		<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	

## 2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения (НП-2)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:		Формы аттестации / контроля
			Теоретич.	Практич.	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	Опрос / беседа
	- история ушу	4	4	-	
	- стили и направления	2	1	1	
	- правила соревнований	6	2	4	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка: (ЦЮАНЬШУ)</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	Аттестация / групповой / индивидуальный просмотр
	- формы рук (шоусин)	2	1	1	
	- техника рук (шоуфа)	3	1	2	
	- позиции (бусин)	3	1	2	
	- техника передвижений (буфа)	6	1	5	
	- техника ног (туйфа)	3	1	2	
	- равновесия (пинхэн)	2	0,5	1,5	
	- кувырки и падения	2	0,5	1,5	
<b>3</b>	<b>Таолу:</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	Групповой / индивидуальный просмотр
	- чанцюань	25	5	20	
	- гуньшу	15	3	12	
<b>4</b>	<b>Физич. и спец. подготовка</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	зачёт
<b>5</b>	<b>Психологич. подготовка</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	
<b>6</b>	<b>Приём тест-нормативов</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	аттестация
	<b>Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях, показательных выступлениях</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	Выступления, соревнования, показательные выступления
<b>Итого часов:</b>		<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	

### 2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения (УТ-1)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1.	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	-история у-шу	1	1	-
	-стили и направления	4	2	2
	-правила соревнований	3	1	2
2.	<b>Техническая подготовка: (ЦЮАНЬШУ)</b>	<b>60</b>	<b>22</b>	<b>38</b>
	-Формы рук (шоусин)	2	1	1
	-техника рук (шоуфа)	6	2	4
	-позиции (бусин)	6	2	4
	-Техника передвижений (буфа)	22	6	16
	-Техника ног (туйфа)	16	8	8
	-Равновесия (пинхэн)	4	1	3
	-Кувырки и падения	4	2	2
3.	<b>Таолу:</b>	<b>75</b>	<b>30</b>	<b>45</b>
	-Чанцюань	20	5	15
	-Гуньшу	20	10	10
	-Короткое оружие	20	10	10
	-Традиц. у-шу	15	5	10
	-Трад. оружие	-	-	-
4.	<b>Физич. и спец. подготовка</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
5.	<b>Психологич. подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
6.	<b>Приём тест-нормативов</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
7.	<b>Соревнования</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
8.	<b>Культурно-массовые мероприятия</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>216</b>	<b>67</b>	<b>149</b>

### 3. Содержание программы

Наименование раздела и темы	Содержание	
	теория	практика
<b>Теоретическая подготовка:</b>		
Техника безопасности Основы валеологии	<p>Спортивная форма и правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Правила использования оборудования и инвентаря.</p> <p>Основные принципы здорового образа жизни. Общие сведения о строении организма человека. Влияние занятий физической культурой и спортом на становление всех жизненно-важных систем, развитие волевых и нравственных качеств. Гигиенические навыки. Режим дня, водные и воздушные процедуры, прогулки, активный отдых.</p>	<p>Просмотр физических возможностей детей в игровой форме. Входное тестирование. Выполнение утренней физической зарядки. Соблюдение режима питания. Своевременный отход ко сну.</p>
История ушу	<p>Ушу – история, основные сведения.</p> <p>Возникновение и развитие ушу.</p> <p>Организация обучающихся без партнёра на</p>	

	месте и в движении.	
Стили и направления	<p>Стили ушу.</p> <p>Терминология ушу. Виды традиционного оружия. Гуньшу.</p> <p>Техника безопасности работы с традиционным оружием ушу.</p> <p>Организация занимающихся с традиционным оружием без партнёра и с партнером, на месте и в движении.</p>	<p>Дети пробуют исполнять изученные движения в стиле «снега и льда», т.е. быстро или медленно.</p>
Правила соревнований	Правила соревнований по ушу	Изучение правил поведения на соревнованиях, отработка выхода и ухода с ковра.
<b>Техническая подготовка: (ЦЮАНЬШУ)</b>	формы рук (шоусин)	Отработка формирования кулака, ладони, крюка гоу.
	техника рук (шоуфа)	Отработка движений руками во время исполнения прямого удара, блока с боку, сверху.
	позиции (бусин)	Изучение и наработка базовых стоек: гунбу, мабу, пубу.
	Техника передвижений (буфа)	Отработка приходов и выходов из базовых стоек, перемещения в этих стойках.
	Техника ног (туйфа)	Изучение и отработка тренировочно-разминочного комплекса цзибеньгунь, включающем в себя базовые махи ногами: дженьтитуй, сетитуй, лихэтуй, вайбайтуй и хоуляотуй.

	Равновесия (пинхэн)	Изучение и отработка равновесия тисипинхэн, встречающегося в учебном базовом комплексе чанцюань, 32 формы.
	Кувьрки и падения	Изучение и отработка кувьрков вперед через правое, левое плечо.
<b>Таолу:</b>	Чанцюань	Изучение и отработка начального учебно-базового комплекса Чанцюань 32 форма.
	Гуньшу	Изучение и отработка начального учебно-базового комплекса Гуньшу 32 форма (комплекс с длинным шестом).
<b>Физическая и специальная подготовка</b>	<p>Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным занятием.</p> <p>Физические качества и их развитие.</p> <p>Значение упражнений традиционного ушу для развития физических качеств.</p> <p>Самостраховка, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности. Упражнения для самостоятельной тренировки.</p>	<p>Суставная разминка.</p> <p>Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств: Бег: гладкий, челночный, «приставным шагом», «скрестным шагом», Прыжки: на двух ногах («зайчики»), на одной ноге, выпрыгивание вверх на одной ноге («выпрыгивание»), прыжки на двух ногах в положении полного приседа («мячики»), перепрыгивание палки боком к препятствию («удочка»), перепрыгивание палки с разбега с толчком одной ногой и приземлением на две, «скачут кони», «кенгуру»; «собачки», «обезьянка», «каракатица спиной вперед», «каракатица вперед ногами», «крокодил». «Топтыжки», «Море волнуется раз...», «Петушины бои», «Пятнашки единоборцев», «Внимание-</p>

построились», «Полоса препятствий», «Следуй за лидером», «По сигналу», различные варианты эстафет.

Упражнения и игры на развитие силы: Упор лёжа: на ладонях, на кулаках, на пальцах; отжимания: широким хватом, «локти назад», удержание головы лёжа на спине, удержание головы и прямых ног лёжа на спине, «лодочка», приседания с прямой спиной и руками за голову: «на мышцах», «с расслаблением»; «гусиный шаг». «Борьба на коленях», «Овладей мячом», «Борьба за мяч», Упражнения и игры на координацию движений: «ходят кони», «гусеница вперёд ногами», «гусеница вперёд спиной», «по-пластунски».

Пинхэн (равновесия): равновесие с поднятым вперёд коленом (цянь тиси пинхэн), «ласточка» (янши пинхэн); Туйшоу «Ладонь-в-ладонь», «Море волнуется раз...», «Запрещённое движение», «Юбэй!»

Упражнения и игры на гибкость и пластичность: Жоугун сюньлянь, наклон вперёд стоя, выпад, шпагаты, Shi da pan (Шидапан) – 1-3 упражнение;

Упражнения и игры на развитие выносливости: Прыжки через скакалку. Круговая тренировка, «Внимание-построились», «Полоса препятствий», «Следуй за лидером», «По сигналу», различные варианты эстафет.



<b>Психологическая подготовка</b>	Начала контроля над дыханием. Основы психологической разгрузки.	Выполнение комплексов в условиях постороннего шума и в присутствии зрителей.
<b>Приём тест-нормативов</b>	Подведение итогов за год	Прохождение тестирования общей и специальной физической подготовки (оцениваются личные достижения). Сдача тест-нормативов 2 раза в течение учебного года.
<b>Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях, показательных выступлениях</b>	Правила поведения участников и зрителей спортивных мероприятий.	Демонстрация изученного материала и полученных в процессе занятий навыков на открытом уроке, аттестации, соревновании. Участие в соревнованиях клубного масштаба.

Уровень технической подготовки по программе с каждым годом изменяется, все более усложняется, совершенствуется. Постоянно возрастают требования к выполнению упражнений, изменяются правила соревнований и технический стандарт атрибутики. В связи с этим педагог тесно сотрудничает с Федерацией ушу России, которая организует судейские, тренерские и аттестационные семинары, распространяет методическую литературу и учебные видеоматериалы. Педагогу в своей работе необходимо пользоваться новейшими методическими рекомендациями: по обучению технике владения различными видами традиционного и боевого оружия, по общей и специальной физической подготовке в спорте, по планированию и учету тренировочных нагрузок и другим разработкам. Но, в основном, это фото- и видеоматериалы. Детям необходимо показывать и анализировать с ними выступления сильнейших спортсменов, чтобы они видели к чему надо стремиться. Для этого организуются просмотры видеозаписей соревнований разных уровней и учебных видеофильмов. Используются фотографии и видеозаписи с соревнований, на которых выступали сами ребята.

**Психологическое обеспечение** осуществляется на тренировках, где очень важен стиль и тон занятий, общее настроение, атмосфера, где царит заинтересованность и дружелюбие. Формы занятий: тренировки, дни здоровья, лекции, семинары, экскурсии, соревнования, и т.д. Первый год занятий - это начальная подготовка, где закладываются основы базовой техники и правильного дыхания. Технологии изучения и отработки некоторых элементов ушу похожи на технологии, применяемые в других видах спорта, но в виду специфики, а также отсутствия материальной базы (лонжей, мягкой ямы для отработки прыжков), приходится отступать от стандартных способов тренировок и создавать свои. Ушу - это симбиоз нескольких направлений: это спортивное таолу; спортивное таолу с оружием; традиционное ушу; акробатическое ушу и боевое. Каждое направление сходно с каким-либо видом спорта.

Спортивное таолу, при изучении и отработке ТАО, по технологии очень похоже на изучение ката в каратэ. Отличие заключается в базовых стойках, базовой технике, ритме и скорости перемещений.

Технология, применяемая в таолу с оружием, очень похожа на технологию, применяемую в художественной гимнастике при работе с предметами. Разница в самих предметах: шест, копье, мечи Дао и Цзянь, разные виды алебард, парное оружие, гибкое оружие и комбинированное.

В ушу каждое оружие предполагает определенную технику владения им и перемещения спортсмена в пространстве.

Во всех направлениях ушу, включая боевое, обязательно используются акробатические элементы. Способы изучения и отработки их схожи с технологиями, используемыми в акробатической гимнастике. Разница отработки акробатических элементов в ушу от гимнастики заключается в усложнении исполнения элементов добавлением работы с оружием, где особое внимание уделяется именно оружию.

Боевое ушу было введено в программу соревнований в 2003 году, отличительная особенность их заключается в том, что соревновательные правила разделены по возрастам: Дуэлянь – постановочные бои (с 7 лет); Циньда (циншоу) – полу-контакт (с 10 лет); Саньда (саншоу)- полный контакт (с 16 лет). Техники бросков и захватов, а также технику самостраховки при падениях – в дзюдо и айкидо; блоки ногами, используемые в тхеквандо. Отличие - в технике выполнения элементов. В стиле «Чанцюань» акцент делается на вытягивание бедра во время прямых ударов ногами, и вытягивания сустава плеча во время ударов руками, чем достигается сокращение дистанции с противником и упрощается работа ногами в голову при близком контакте.

Традиционное ушу – это работа с энергетикой, но отличающаяся от йоги. Это особый вид медитации в движении. В зависимости от стиля, которых бесчисленное множество, энергия собирается из окружающего мира (внешний стиль) или внутри себя (внутренний стиль); аккумулируется и выбрасывается. Технологии изучения и отработки традиционного стиля Бацзицюань, которому обучаются спортсмены, занимающиеся в секции спортивного клуба «Ареналь» и уже владеющие определенными навыками, не имеют аналогов в других видах спорта.

Акробатические упражнения. – различные кувьрки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов сальто вперед (с помощью ), колесо (переворот боком).

#### 4. Календарный учебный график 1-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяц									Всего часов
		Сентябрь/часы	Октябрь/часы	Ноябрь/часы	Декабрь/часы	Январь/часы	Февраль/часы	Март/часы	Апрель/часы	Май/часы	
1	Теоретическая подготовка	1	1	3	1	2	1	1	1	1	12
2	Психологическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	2	1	11
3	Фундаментальная техническая подготовка	3	3	4	3	3	3	3	3	2	27
4	Техника таолу	2	2	2	2	2	2	2	4	2	20
5	Общая физическая подготовка	1	1	2	3	2	3	3	3	1	19
6	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
7	Зачетные требования		4							4	8
8	Соревновательная подготовка										0
9	Восстановительные мероприятия	1	1	1	2	1	1	1	2		10
10	Врачебный контроль	2			2			2			6
11	Резервное время (лекции, семинары)		2				2				4
<b>Всего часов</b>		<b>14</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>144</b>
<b>Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)</b>		<b>Медицинский контроль</b>	<b>Тест-нормативы</b>		<b>Медицинский контроль</b>			<b>Медицинский контроль</b>		<b>Тест-нормативы</b>	

## Календарный учебный график 2-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяц									Всего часов
		Сентябрь/часы	Октябрь/часы	Ноябрь/часы	Декабрь/часы	Январь/часы	Февраль/часы	Март/часы	Апрель/часы	Май/часы	
1	Теоретическая подготовка	1	1	3	1	2	1	1	1	1	12
2	Психологическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	2	1	11
3	Фундаментальная техническая подготовка	3	3	4	3	3	3	3	3	2	27
4	Техника таолу	2	2	2	2	2	2	2	4	2	20
5	Общая физическая подготовка	1	1	2	3	2	3	3	3	1	19
6	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
7	Зачетные требования		4							4	8
8	Соревновательная подготовка										0
9	Восстановительные мероприятия	1	1	1	2	1	1	1	2		10
10	Врачебный контроль	2			2			2			6
11	Резервное время (лекции, семинары)		2				2				4
<b>Всего часов</b>		<b>14</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>144</b>
<b>Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)</b>		<b>Медицинский контроль</b>	<b>Тест-нормативы</b>		<b>Медицинский контроль</b>			<b>Медицинский контроль</b>		<b>Тест-нормативы</b>	

### Календарный учебный график 3-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяц									Всего часов
		Сентябрь/ часы	Октябрь/ часы	Ноябрь/ часы	Декабрь/ часы	Январь/ часы	Февраль/ часы	Март/ часы	Апрель/ часы	Май/ часы	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	4	1	1	1	1	12
2	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	4	12
3	Фундаментальная техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
4	Техника таолу	6	4	6	4	4	6	2	6	6	44
5	Общая физическая подготовка	2	8	4	2	2	2	2	6	2	30
6	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	4	2	2	20
7	Зачетные требования		4						2		6
8	Соревновательная подготовка	2	2	2	6	2	2	6	2	2	26
9	Судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
10	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	4	1	1	1	4	15
11	Врачебный контроль	2			2			2			6
<b>Всего часов</b>		<b>22</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>216</b>
<b>Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)</b>		<b>Мед. Контроль Участие в соревнованиях</b>	<b>Тест-нормативы Участие в соревнованиях</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>Медицинский контроль Участие в соревнованиях</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>Мед. Контроль Участие в соревнованиях</b>	<b>Участие в соревнованиях Выполнение разряда</b>	<b>Итоговый Тест-норматив Участие в соревнованиях</b>	

## 5. Система контроля

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.

### Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы 1-го года обучения (НП-1)

Основными критериями оценки у первого года обучения являются тест-нормативы по физической и специальной подготовке, и окончательная оценка выступления на клубном соревновании, где оценивается правильность выполнения начальной базовой техники.

К физической подготовке относятся: количество отжиманий, приседаний (пистолетик), складочек, прыжки в длину, челночный бег, мостик, шпагаты. Эти упражнения принимаются как обязательные тест-нормативы в начале и в конце года.

К концу учебного года обучающийся должен знать и выполнять:

1. Втягивание и вывод бедра при махах ногами;
2. Овладеть техникой вытягивания плеча;
3. Кувырки вперед, назад, вбок на жестком полу;
4. Комбинированные движения, в том числе встречные движения руками, мельницу и т.п.;
5. Основные базовые удары руками и ногами;
6. Отжимания не менее 20 раз без отдыха;
7. Подъем туловища с руками за головой (складочка) 30 раз за 30 сек.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения программы 2-го года обучения (НП-2)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,2 с)
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 1 раза)
Скоростная выносливость	Бег на 250 м (не более 55 с)	Бег на 250 м (не более 55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 18 раз)	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 16 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 270 см)
	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,2 с)	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,4 с)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)
	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)



Саньда		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,4 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения программы 3-го года обучения (УТ-1)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Скоростная выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 7 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые	Прыжки вверх из И.П. упор	Прыжки вверх из И.П.

качества	присев за 1 мин (не менее 20 раз)	упор присев за 1 мин (не менее 20 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 330 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 325 см)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 10 с)	Шпагат продольный (фиксацией не менее 10 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 10 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 10 с)
	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 10 с)	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 10 с)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Саньда		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине в положение «высокий угол» (не менее 5 раз)	Подъем ног из виса на перекладине в положение «высокий угол» (не менее 3 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)
	Бег 500 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 1 мин 40 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

1.Отжимания:	- Силовая выносливость	20 раз
• На ладонях	мышц рук и верхнего плечевого пояса	20 раз
• На кулаках		
2. Подъемы туловища из положения	- Силовая выносливость	34 раза

лёжа за 30 сек.	мышц сгибателей и разгибателей туловища	
3. Приседания (пистолетик) На лев. ногу на прав. ногу	- Силовая выносливость мышц нижних конечностей	15 раз 15 раз
4. Прыжки в длину с места Свой рост + вытянутые руки	- Тест для измерения динамической силы мышц нижних конечностей	зачёт
5. Челночный бег (10 р. х 5 м)	- Стартовая скорость, ловкость, манёвренность	17,7-17,4 (сек)
6. Бег без учёта времени (км)	- Выносливость	3 (км)
7. Стойка мабу	- Тест для измерения силовой выносливости нижних конечностей	2,5 мин.
8. Соревнования	Чан 20,32 ф., 46 ф.; Гунь 32 ф.; Дао или Цзянь 32 ф.	

### Специальная физическая подготовка

1. Прыжок Тэнкун фэйцзяо	Знать по названию и выполнять приземление на две ноги	Зачёт
2. Прыжок Сюань фэцзяо	Знать и выполнять приземление на две ноги	Зачёт
3. Прыжок Тенкунбайлянь	Знать и выполнять	Зачёт
4. Прыжок Бедуин	Знать и выполнять	Зачёт
5. Маховое сальто с левой ноги	Знать и выполнять	Зачёт
6. Два шпагата без рук. Сесть с прыжка Левый-обязателен.	Фиксация по 16 секунд каждый	Зачёт

Для контроля выполнения программного материала в отделении ушу проводится итоговое и промежуточное тестирование спортсменов по общей, специальной и технической подготовке, учитывается участие и результат в соревнованиях по виду спорта ушу, сдаче ученических технических степеней цзи и мастерских технических степеней дуань.

Итоговое тестирование проводится в конце учебного года (в мае), для перевода учащихся на следующий этап обучения, промежуточное в начале учебного года (в сентябре-октябре) и в середине учебного года (в январе) для планирования учебной работы в течение года. Такой контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсменов. Цель промежуточных тестирований - определение исходного уровня физической и технической подготовленности ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

## 6. Методическое обеспечение

На занятиях применяются следующие методы:

Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, видеопозказ, встречи с творческими спортсменами.

Практические методы: спортивные тренировки, упражнения по ОФП, соревнования, игра.

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование, сдача нормативов, детские игровые проекты.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировочного процесса, а именно: фронтальный, посменный, групповой, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

Занятия строятся таким образом, чтобы вся группа была при помощи беговой разминки и специальных упражнений размята, разогрета и растянута, и как следствие, готова к дальнейшему изучению материала по базовой технике или отработке и закреплению уже пройденного.

Новые движения, удары, уклоны и т.п. объясняются всей группе сразу, затем несколько раз показывается педагогом, обязательно каждый повтор сопровождается детальным объяснением последовательности действий, и только после этого начинают выполняться обучающимися в определенной последовательности при контроле за выполнением.

Сложные движения для облегчения понимания и запоминания изучаются и отрабатываются сначала по частям, т.е. фазам, и только при успешном их выполнении переходят к отработке движения целиком.

Движения по методу наслаения одной, второй фазы на первую, третьей на вторую и т.д., пока не будет все движение полностью. Разобравшиеся помогают отстающим.

В конце занятия делается упор на общефизическую подготовку занимающихся, для чего используются такие упражнения как прыжки, складочки, отжимания, приседания, махи и растяжки и далее происходит замедление темпа тренировки за счет включения упражнений на расслабление и приведение организма в спокойное состояние.

На все тренировки, а особенно на тренировки по акробатике и тренировки по боевому ушу допуск родителей – без ограничения, при условии наличия сменной обуви и отсутствия верхней одежды.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность залах возлагается на педагога, непосредственно проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий.

Требования к обучающимся:

В целях обеспечения безопасности занимающиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;
- строго выполнять распоряжения педагога;
- соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- в случае плохого самочувствия поставить в известность педагога;
- запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;
- форма одежды должна соответствовать виду спорта ушу;
- обязательна сменная обувь для занятий в зале;
- в случае возникновения непредвиденных ситуаций обучающийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение педагогу.

Соблюдение правил техники безопасности является обязательным при проведении тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований, оздоровительно-спортивных лагерей.

## 7. Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий (групповых) гимнастикой ушу необходимо наличие спортивного зала. Занятия по спортивному ушу должны проводиться на специальном ковре, длина которого 14 метров, а ширина 8 метров. По четырем сторонам проводится ограничительная линия шириной 5 см, на длинных сторонах площадки делают отметки, обозначающие середину ковра. Зал должен быть оснащен гимнастическими матами, шведскими стенками, гимнастическими скамейками.

Для полного обеспечения тренировочного процесса требуется спортивный инвентарь:

- мячи;
- короткое оружие (мечи дао и цзянь);
- алебарда (да-дао или пу-дао);
- копье (цянь) или длинный шест (гунь)
- трехзвенный посох (сань цзе гунь);
- парные виды мечей (шуан цзянь);
- парные кинжалы (шуан би шоу);
- парные сабли (шуан дао);
- 9-ти звенная цепь (джу цзе бянь);
- прочие различные виды оружия, техника владения которыми демонстрируется в различных стилях ушу.

## 8. Информационное обеспечение

1. Вон Кью-Кит. Тай-цзи цюань: Полное руководство по теории и практике. М.: «Бао-цзы», 2006.
2. Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии. Путеводитель по системам и школам обучения. М.: «Ремос», 2003.
3. Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт. – сост. И. Д. Свищев и другие – М.: Советский спорт, 2003 – 112 с.
4. Дзюдо: Учебное пособие для спортивных школ / И.Д. Свищев, В.Э. Жердев. – М., 2000 – 28 с.
5. Долинин А.А., Традиции УШУ / А.А. Долин, Е.В. Попов – М., 1991 – 213 с.
6. Музрукрв Г.Н. Основы ушу: учебник для спортивных школ / Г.Н. Мезруков – М.: Пик, 2001 – 624 с.
7. Кудряшов Н.Е. Магия боя. Тайны боевых искусств гипербореев / Н.Е. Кудряшов. – Спб.: ИД «Весь», 2002 – 325 с.
8. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986. -64 с.- Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; № 3.
9. Попов Е.В. Ушу – путь к здоровью и гармонии / Е. В. Попов, О. А. Сагаян, В. В. Диденко – М.: Интерпринт, 1990 – 154 с.
10. Приказ минспорта России от 12 апреля 2010 №133 Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «ушу».
11. Приказ Минспорта России от 20.11.2014 № 929 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ушу».
12. Чой Сунг Мо Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Чой Сунн Мо. – Ростов: И/д Феникс, 2003 – 196 с.

### Интернет-ресурсы:

1. <http://www.iwuf.org/>
2. <http://www.wushu-russ.ru/>
3. <https://kzvid.com/w/wushu+one+family>
4. <https://competitionbook.com/>