

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



Утверждаю  
Директор ГОАУ ДО ЯО  
«Центр детей и юношества»  
Дубовик Е.А.  
Приказ № 17-01/176 от 01.04.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Начало пути – Универсальное тело» по УШУ

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый, углубленный

Возраст детей: 6 – 14 лет  
Срок реализации: 2 года

**Автор-составитель:**  
Пустовалов Юрий  
Викторович  
педагог дополнительного  
образования, Помазкина  
Мария Алексеевна педагог  
дополнительного образования

г. Ярославль, 2022 г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	9
2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения.....	9
2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения.....	10
3. Содержание программы.....	11
4. Календарный учебный график.....	19
4.1. Календарный учебный график 1-го года обучения.....	19
4.2. Календарный учебный график 2-го года обучения.....	20
5. Система контроля.....	21
6. Методическое обеспечение.....	24
7. Кадровое обеспечение.....	27
8. Материально-техническое обеспечение.....	28
9. Информационное обеспечение .....	29

## 1. Пояснительная записка

Представленная дополнительная общеобразовательная общеобразовательная программа разработана автором-составителем на основе учебника «Основы ушу» Глеба Николаевича Музрукова, Единой Всероссийской учебной программы по ушу, работ с комплексами ТАО без оружия, и модернизирована на основе собственного спортивного и педагогического опыта, а также условий работы в спортивном клубе «Ареналь». Это 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** разработана с учетом: нормативно-правовой базы, нормативных документов регионального уровня, локальных актов ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» (см. ниже в разделе Информационные ресурсы).

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа имеет 2 уровня: базовый и углубленный уровень подготовки. Первый год обучения (НП-1) имеет базовый уровень подготовки, второй год обучения (НП-2) имеет углубленный уровень подготовки.

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. 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.

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.

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, копьё, 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 кувырки: 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).

**Актуальность программы** заключается в том, что на современном этапе развития общества 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 неотъемную 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.

#### **Особенности программы:**

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:**

1. Формировать знания, умения, навыки в ушу.
2. Формировать и развивать творческие и спортивные способности детей, удовлетворяющие их потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
3. Способствовать развитию у учащихся способности к самоконтролю и самоанализу, развитию силы воли и работоспособности.
4. Содействовать формированию санитарно-гигиенических навыков.
5. Способствовать повышению двигательной активности (равновесия, координации движений, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости).
6. Воспитывать сознательность, организованность, дисциплинированность.
7. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.
8. Воспитывать патриотичность и любовь к своей стране.

Задачи воспитания решаются в ходе учебных занятий, тренировочных сборов, летних лагерей, соревнований, используя воспитательный потенциал предмета. Кроме этого, программа предполагает посещение учащимися специально организованных воспитательных мероприятий.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-фото, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению. Перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности. Воспитательные задачи, в том числе профориентационные, решаются в рамках воспитательного потенциала предмета, а также в рамках реализуемых мероприятий для обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

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

1. Сформированность сопереживания товарищам по тренировке.
2. Знание санитарно- гигиенических навыков.
3. Самоконтроль и самоанализ развития силы воли и работоспособности.
4. Знание тренировочных движений основного комплекса.
5. Знание базовой техники УШУ.
6. Умение выполнять основные приемы УШУ.
7. Умение сосредотачиваться перед выступлением, успокаиваться, «ловить»

психологическое равновесие.

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

1. Знание и выполнение техники самостраховки при прыжках, кувырках, падениях.
2. Выполнение комплексов:
  - учебный комплекс «Чанцюань» 20 и 32 формы.
  - учебный комплекс «Гуньшу» (комплекс с шестом) 32 форма или Цзяньшу (комплекс с копьём) 32 формы.
  - учебный комплекс «Цзяньшу» (короткий узкий меч) или комплекс «Даошу» (широкий меч)-32 формы.
3. Выполнение санитарно-гигиенических навыков на тренировочных сборах.
4. Умение преодолевать чувство паники и страха перед выступлениями на соревнованиях высокого ранга (Чемпионат и первенство ЦФО и России), умение гасить стресс во время допуска ошибки или падения при выступлении.
5. Сформированность партнерских отношений в коллективе во время занятий, сборов, выездов.
6. Знания о лучших российских и советских спортсменах.
7. Сформированность среды взаимопомощи, взаимовыручки, заботы старших учебных групп о младших.

**Условия формирования группы:**

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



Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы - 16 человек. Основной возраст обучающихся 1-го года обучения – 6-9 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. Состав группы постоянный. 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 – 14 человек. Основной возраст обучающихся 2-го года обучения – 10-14 лет, в течение учебного года возможен приём обучающихся при условии наличия вакантных мест и стажа занятий не менее одного года. Состав группы постоянный. 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	3	6 часов	216

Форма обучения очная. В случае введения ограничительных мер на реализацию образовательной программы в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой, реализация программы может осуществляться в дистанционном режиме с применением электронного обучения/ дистанционных образовательных технологий.

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.

**Формы организации занятий:**

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

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

## 1. Учебно-тематический план

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

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	- история ушу	4	4	-
	- стили и направления	2	1	1
	- правила соревнований	6	2	4
2	<b>Техническая подготовка: (ЦЮАНЬШУ)</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>15</b>
	- 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
3	<b>Таолу:</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>32</b>
	- чанцюань	25	5	20
	- гуньшу	15	3	12
4	<b>Физич. и спец. подготовка</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>40</b>
5	<b>Воспитательные мероприятия</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>9</b>
6	<b>Приём тест-нормативов</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	<b>Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях, показательных выступлениях</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>144</b>	<b>33</b>	<b>111</b>

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

№	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>	23	3	20
5.	<b>Воспитательные мероприятия</b>	14	5	9
6.	<b>Приём тест-нормативов</b>	9	2	7
7.	<b>Участие в соревнованиях , открытых занятий и показательных выступлений</b>	20	-	20
<b>Итого часов:</b>		<b>216</b>	<b>66</b>	<b>150</b>

## 2. 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.</p> <p>Гигиенические навыки. Режим дня, водные и воздушные процедуры, прогулки, активный отдых.</p>	<p>Просмотр физических возможностей детей в игровой форме.</p> <p>Входное тестирование.</p>
История ушу	<p>Ушу – история, основные сведения.</p> <p>Возникновение и развитие ушу.</p> <p>Организация обучающихся без партнёра на месте и в движении.</p>	

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>	Отработка изученных движений в стиле «снега и льда», т.е. быстро или медленно.
Правила соревнований	Правила соревнований по ушу	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)	Отработка базовых стоек: гунбу, мабу, пубу.
	Техника передвижений (буфа)	Отработка приходов и выходов из базовых стоек, перемещения в этих стойках.
	Техника ног (туйфа)	Отработка тренировочно-разминочного комплекса цзибеньгунь, включающем в себя базовые махи ногами: дженьтитуй, сетитуй, лихэтуй, вайбайтуй и хоуляотуй.
	Равновесия (пинхэн)	Отработка равновесия тисипинхэн, встречающегося в учебном базовом комплексе чанцюань, 32 формы.
	Кувырки и падения	Отработка кувырков вперед через правое, левое плечо.

<b>Таолу:</b>	Чанцюань	Отработка начального учебно-базового комплекса Чанцюань 32 форма.
	Гуньшу	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...», «Петушиные бои», «Пятнашки единоборцев», «Внимание-построились», «Полоса препятствий», «Следуй за лидером», «По сигналу», различные варианты эстафет.</p> <p>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</p>

		<p>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», «попластунски».</p> <p>Пинхэн (равновесия): равновесие с поднятым вперёд коленом (цянь тиси пинхэн), «ласточка» (янши пинхэн); Туйшоу «Ладонь-в-ладонь», «Море волнуется раз...», «Запрещённое движение», «Юбэй!»</p> <p>Упражнения и игры на гибкость и пластичность: Жоугун сюньлянь, наклон вперёд стоя, выпад, шпагаты, Shi da pan (Шидапан) – 1-3 упражнение;</p> <p>Упражнения и игры на развитие выносливости: Прыжки через скакалку. Круговая тренировка, «Внимание-построились», «Полоса препятствий», «Следуй за лидером», «По сигналу», различные варианты эстафет.</p>
<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,</b>	Правила поведения участников и зрителей спортивных мероприятий.	Демонстрация изученного материала и полученных в процессе занятий навыков на открытом уроке, аттестации, соревнованиях. Участие в соревнованиях клубного масштаба.



<b>показательных выступлений</b>		
--------------------------------------	--	--

### Воспитательные мероприятия

1. Спортивное мероприятие ЦДЮ «Папа, мама, я – спортивная семья».
2. «Новогодняя кампания»
3. Интерактивное занятие «Лаборатория безопасности»
4. «День Пожарной безопасности - 30 апреля» Беседа о необходимости соблюдения правил пожарной безопасности дома, в школе, общественных местах. Учебная пожарная эвакуация.
5. «День Победы - 9 мая». Беседа о победе советского народа в Великой Отечественной войне.
6. «День рождения ЦДЮ - 19 мая». Посещение Музея ЦДЮ. Участие в играх, мероприятиях, посвященных Дню рождения ЦДЮ.
7. «День здоровья, приуроченный к Дню защиты детей.»
8. День защитника Отечества.
9. Тренинг по психологической гигиене «Я себя знаю...»
10. Праздничный концерт, посвященный Дню матери.

#### 4. Календарный учебный график.

##### 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	1	3	1	3	1	3	1	2	2	17
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	Воспитательные мероприятия	2	2	3		2	2	2	1		14
<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>
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Медицинский контроль	Тест-нормативы		Медицинский контроль			Медицинский контроль		Тест-нормативы	

#### 4.2. 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/ча сы	Апрель/час ы	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	2	2	1	4	2	2	2	3	4	22
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
12	Воспитательные мероприятия (лекции, семинары)	2	2	3		2	2	2	1		14
<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>
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Мед. Контроль Участие в соревнованиях	Тест-нормативы Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Медицинский контроль Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Мед. Контроль Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях Выполнение разряда	Итоговый Тест-норматив Участие в соревнованиях	

## 5. Система контроля

Результаты образовательной программы отслеживаются по результатам тест-нормативов, которые сдаются в начале и в конце каждого учебного года, а также результаты воспитания отслеживаются при помощи бесед и наблюдения во время тренировочного процесса и во время соревнований.

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.

Результат обучения с применением дистанционных технологий может быть проанализирован в видео формате. Учащийся присылает педагогу запись в формате видео с выполненными заданиями. Запись выполненного задания может присылаться как ежедневно, так и еженедельно, как отчет о проведенной работе и усвоенном материале.

Основными критериями оценок у групп НП1 и НП2 являются показатели контрольных тест-нормативов по физической и специальной подготовке.

На период обучения с применением дистанционных технологий показателями результативности будут следующие критерии: фактическое выполнение заданий, техника выполнения (правильность) и регулярность выполнения заданий.

### **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
<b>Таолу, традиционное</b>		
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 вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)	Подъем ног из вися 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)
<b>Саньда</b>		
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.

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.

Суммарный результат физического и психологического воспитания оценивается по количеству заболеваний спортсмена за учебный год, увеличению требуемых по виду спорта ушу физических качеств, Результат воспитательной работы оцениваем путём педагогического наблюдения на открытых занятиях, тренировочных сборах и соревнованиях.

## 6. Методическое обеспечение

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.

На занятиях применяются следующие методы:

Словесные методы воспитания: рассказ, беседа, объяснение, видеопозаказ, встречи с успешными спортсменами и творческими людьми.

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

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

Воспитание 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. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

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

Для решения задач профорientации применяются следующие методы и формы: профессиональное просвещение, беседы, игры, викторины.

#### **Формы обучения с применением дистанционных технологий:**

**Чат-занятия.** Все обучающиеся имеют одновременный доступ к чату. Таким образом, обучаемый и обучающий, находясь в разных точках, могут общаться как в реальности: педагог может вести урок для неограниченного числа учеников, задавать вопросы, отвечать на вопросы, дискутировать.

**Электронная рассылка.** Данная форма позволяет рассылать методические материалы, необходимые для обучения (видео -аудио- занятия).

**Консультации.** При дистанционном обучении, предполагающем увеличение объема самостоятельной работы для детей и родителей, возрастает необходимость организации постоянной поддержки учебного процесса со стороны педагога. Оперативная обратная связь может быть заложена как в текст учебного материала, так и в возможности оперативного обращения к преподавателю или консультанту в процессе изучения.

Для реализации этих форм педагогом создаются и подбираются различные образовательные ресурсы: печатные, аудио- и видеоматериалы, а также учебные пособия, доставляемые по телекоммуникационным сетям (группы вконтакте, обучающие сайты, группы WhatsApp, Viber и т.д.), через телефон, голосовую почту, электронную почту, систему Скайп.



## **7. Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующую квалификацию.

## 8. 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);
- копьё (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.

При использовании дистанционных образовательных технологий обязательно необходимо наличие технического устройства (компьютера, планшета, смартфона и др.) с комплектом программного обеспечения, интернет-браузера и подключения к сети Интернет. Для работы с использованием аудио- и видеоканалов необходимо наличие микрофона, динамиков (наушников), веб-камеры.

## 9. Информационное обеспечение

### Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
3. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 652н от 22 сентября 2021 г. «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18.09.2017 г., регистрационный № 48226) «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 ноября 2021 г. № 27 «О внесении изменения в пункт 3 постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов

социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г, № 196, «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Министерства просвещения РФ № 533 от 30.09.2020 «О внесении изменений в «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196».

11. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

12. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

13. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 01.04.2022 № 17-01/175.

14. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом от 01.04.2022 № 17-01/175.

15. Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 01.04.2022 № 25-01/175.

16. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 03.03.2021 № 25-01/65.

17. Положение о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, итоговой и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденное приказом от 25.01.2021 № 25-01/18.

18. Положение о порядке посещения учащимися мероприятий, проводимых в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» и не предусмотренных учебным планом, утвержденное приказом от 24.03.2021 № 25-01/110.

#### **Список литературы:**

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 гиперборцев / 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/>