

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

Принята
на Педагогическом совете

Протокол № 2
« 05 » 06 2025 г.

Утверждаю

Директор ГОАУ ДО ЯО

«Центр детей и юношества»

Дубовик Е.А.

Приказ № 9/329 от 05.06 2025



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Первые шаги в УШУ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст детей: 4-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Помазкина Мария Алексеевна
педагог дополнительного
образования

г. Ярославль,
2025 г.

Оглавление

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Учебно-тематический план	6
1.3.	Содержание программы	6
2.	Комплекс основных характеристик программы	9
2.1.	Календарный учебный график	9
2.2.	Оценочные материалы	9
2.3.	Методическое обеспечение	11
2.4.	Материально-техническое обеспечение	13
2.5.	Кадровое обеспечение	13
3.	Список информационных источников	14
4.	Приложения	16
4.1.	Календарный учебный план 1-го года обучения на 2025-2026 учебный год	16

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги в УШУ» (далее – программа) разработана с учетом нормативно-правовой базы и локальных актов ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» (см. ниже в разделе «Список информационных источников»). Программа предназначена для детей 4-6 лет, относится к физкультурно-спортивной направленности, является стартовой.

Ушу является современным видом спорта, развившимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. Ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося.

Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, развивает координацию, чувство равновесия, дает необходимые навыки самообороны.

Технический арсенал ушу включает в себя:

- акробатические элементы;
- работу с разными предметами: меч, палка, алебарда, парные мечи, цепь и др.;
- технику перемещения рук и ног;
- изучение гимнастических комплексов;
- освоение базовых позиций.

Программа имеет стартовый уровень подготовки и реализуется на базе ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» в объединении УШУ спортивного клуба «Ареналь» с 2025 года.

Первый год занятий – это спортивно-оздоровительный этап, где закладываются основы базовой техники элементов ушу и изучается техника безопасности на занятиях.

Особенности программы

Система спортивной подготовки требует организации регулярных учебно-тренировочных занятий с раннего возраста. Программа предполагает ознакомление с видом спорта через освоение общей физической подготовки с элементами ушу.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества дошкольник сталкивается с огромным количеством информации, 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. 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. Помимо общеоздоровительного эффекта, при помощи занятий ушу, у обучающихся вырабатывается устойчивость к стрессам, они становятся более уравновешенными и прививается адекватная самооценка.

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.

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

Задачи обучения – спортивно-оздоровительный этап:

1. Познакомить учащихся с основами здорового образа жизни и гигиены.
2. Освоить базовые элементы ушу.
3. Дать начальные знания об укреплении здоровья, улучшении физического развития, приемам саморегуляции организма.
4. Сформировать устойчивый интерес к занятиям по ушу.
5. Способствовать развитию личности через игровые занятия по ушу.

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.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией 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 тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки.

Воспитательная работа проводится 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».

Планируемые результаты обучения:

1. Приобретение знаний об основах здорового образа жизни и гигиены.
2. Владение основными теоретическими и практическими знаниями по ушу.
3. Расширение кругозора учащихся об укреплении здоровья, улучшении физического развития, приемам саморегуляции организма.
4. Проявление устойчивого интереса к занятиям по ушу.
5. Всестороннее развитие личности ребенка с помощью игровых практик по ушу.

Условия формирования группы

1 модуль (I год обучения) – спортивно-оздоровительный этап:

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – 16 человек. Основным возрастом обучающихся 4-6 лет. В течение учебного года возможен прием (новичков) обучающихся при условии наличия вакантных мест. Для обучения по данной программе допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации (справка). Состав группы постоянный.

Режим организации занятий 1 года обучения

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	2	2 часа	72

Продолжительность 1 часа- 45 минут.

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в дошкольных образовательных 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 1 раз в год;
- обеспечение соревновательной деятельности.

Форма обучения очная. Допускается разработка индивидуальных образовательных маршрутов или индивидуальных планов занятий для обучающихся с особыми образовательными потребностями.

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

Формы организации занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- медицинский контроль (медосмотр);
- тестирование.

Формы контроля и аттестация обучающихся

Реализация программы «Первые шаги в УШУ» предусматривает текущий и промежуточный контроль.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в процессе выполнения обучающимися упражнений, гимнастических комплексов, фиксации заболеваний.

Промежуточный контроль осуществляется следующим образом:

- для контроля выполнения программного материала проводится тестирование обучающихся по общей, специальной и технической подготовке (в октябре и мае для отслеживания динамики результатов),
- учитывается участие и результат в соревнованиях по виду спорта ушу (по результатам присваиваются спортивные разряды, которые определяют статус спортсмена на турнирах и позволяют корректировать учебный план с учётом индивидуальных достижений),
- анализируется результат медицинского контроля (медосмотр).

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 детей за учебный год, увеличению требуемых по виду спорта ушу физических качеств.

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» и проходит в форме итогового занятия с использованием

опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий, выполнением разученных гимнастических комплексов и подведением итогов участия в соревнованиях.

Важной формой контроля является анкетирование родителей (законных представителей) об удовлетворенности образовательным процессом.

Основным методом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение за обучающимися в различных образовательных ситуациях: на учебных занятиях, во время спортивных соревнований, в общении и др.

1.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Введение в предмет. Техника безопасности в зале	1	1	-
2	Теоретическая подготовка:	2	2	-
	история ушу	1	1	-
	стили и направления	1	1	-
3	Техническая подготовка: (ЦЮАНЬШУ)	20	5	15
	техника рук (шоуфа)	4	1	3
	позиции (бусин)	4	1	3
	техника ног (туйфа)	4	1	3
	равновесия (пинхэн)	4	1	3
	кувырки	4	1	3
4	Таолу:	15	1	14
	чанцюань	15	1	14
5	Общая физическая и специальная подготовка	30	-	30
6	Воспитательные мероприятия	2	-	2
7	Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях, показательных выступлениях	1	-	1
8	Аттестация обучающихся	1	-	1
Итого часов:		72	9	63

1.3. Содержание программы

Наименование раздела и темы	Содержание	
	Теория	Практика
Введение:		
Техника безопасности	Спортивная форма и правила поведения на занятиях. Техника безопасности, правила использования оборудования и инвентаря.	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Учебная эвакуация.
Теоретическая подготовка:		
Основы валеологии	Основные принципы здорового образа жизни. Общие сведения о строении организма человека. Влияние занятий физической	Просмотр физических возможностей детей в игровой форме. Входное тестирование.

	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.	
История ушу	Ушу – история, основные сведения. Возникновение и развитие ушу. Организация обучающихся без партнёра на месте и в движении.	
Стили и направления	Стили ушу. Терминология ушу. Виды традиционного оружия. Гуньшу. Техника безопасности работы с традиционным оружием ушу. Организация занимающихся с традиционным оружием без партнёра и с партнером, на месте и в движении.	Отработка изученных движений в стиле «быстро или медленно».
Техническая подготовка: (ЦЮАНЬШУ)	техника рук (шоуфа)	Отработка движений руками во время исполнения прямого удара, блока с боку, с верху.
	позиции (бусин)	Отработка базовых стоек: гунбу, мабу, пубу.
	Техника ног (туйфа)	Отработка тренировочно-разминочного комплекса цзибеньгунь, включающем в себя базовые махи ногами: дженьтитуй, сетитуй, лихэтуй, вайбайтуй и хоуляотуй.
	Равновесия (пинхэн)	Отработка равновесия тисипинхен, встречающегося в учебном базовом комплексе чанцюань, 32 формы.
	Кувьрки	Отработка кувьрков вперед и назад
Таолу:	Чанцюань	Отработка начального учебно-базового комплекса Чанцюань 18 форма.
Физическая и специальная подготовка	Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным занятием. Физические качества и их развитие. Упражнения для самостоятельной тренировки.	Суставная разминка. 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 вперёд», «каракатица вперёд ногами», «крокодил». «Топтыжки», «Море волнуется раз...», «Петушине бои», «Пятнашки единоборцев», «Внимание-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» Упражнения и игры на гибкость и пластичность: Жоугун сюньлянь, наклон вперёд стоя, выпад, шпагаты, Shi da pan (Шидапан) – 1-3 упр.; Упражнения и игры на развитие выносливости: Прыжки через скакалку. Круговая тренировка, «Внимание-построились», «Полоса препятствий», «Следуй за лидером», «По сигналу», различные варианты эстафет.
Воспитательные мероприятия	Правила поведения при участии в массовом мероприятии	1. Спортивное мероприятие ЦДЮ «Папа, мама, я – спортивная семья». 2. «Новогодняя кампания» 3. «День Пожарной безопасности - 30 апреля» Беседа о необходимости соблюдения правил пожарной безопасности дома, в школе, общественных местах. Учебная пожарная эвакуация. 4. «День Победы - 9 мая». Беседа о победе советского народа в Великой Отечественной войне.

		5. «День рождения ЦДЮ - 19 мая». Посещение Музея ЦДЮ. Участие в играх, мероприятиях, посвященных Дню рождения ЦДЮ. 6. «День здоровья, приуроченный к Дню защиты детей.» 7. День защитника Отечества.
Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях, показательных выступлениях	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.
Аттестация обучающихся	Подведение итогов за год	Прохождение тестирования общей и специальной физической подготовки (оцениваются личные достижения). Сдача тест-нормативов 2 раза в течение учебного года.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Группа	Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения занятий	Режим занятий
СОЗ 1	01.09.2025	31.05.2026	36	72	Зал единоборств, зал гимнастики, тренажёрный зал ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества»	2 раза в неделю по 1 учебному часу

2.2. Оценочные материалы

Основные показатели для контроля развития физических качеств

Контроль развития физических качеств проводится 3 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости. Для оценки уровня физической подготовки обучающихся используются следующие упражнения:

1. Челночный бег 3*10 м - для проверки координационных способностей.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - для проверки силовых качеств.
3. Прыжок в длину с места - для проверки скоростно-силовых качеств.
4. Наклон туловища к полу – проверка гибкости.

Врачебный контроль/медосмотр

Всем обучающимся, для занятий ушу нужно получить медицинский допуск. Данная образовательная программа включает соревновательную подготовку, для этого необходимо получить специальный допуск физкультурного диспансера, который получают два раза в год.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки
результатов освоения программы обучения
Теоретический материал**

1. Правила поведения на занятиях УШУ, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий.
2. История УШУ.
3. Стили и направления УШУ.
4. Правила соревнований.

Практика

Основными критериями оценки 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, складочек, прыжки в длину, челночный бег. Эти упражнения принимаются как обязательные тест-нормативы в начале и в конце года.

К концу учебного года обучающийся должен знать и выполнять:

1. Название и техника выполнения базовых стоек ушу;
2. Кувырки вперед и назад;
3. Комбинированные движения, в том числе встречные движения руками, мельницу и т.п.;
4. Основные базовые удары руками и ногами;
5. Отжимания не менее 5 раз без отдыха;
6. Наклон туловища к полу, коснувшись пальцами пола

Практика

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 12 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (не менее 80 см)	Прыжки в длину с места (не менее 75 см)
Гибкость	Наклон туловища к полу из и.п. стоя (фиксация не менее 3 с)	Наклон туловища к полу из и.п. стоя (фиксация не менее 3 с)

*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.

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.

Воспитание спортсмена во многом зависит от культуры проведения тренировочных занятий, которая заключается в их четкой организации, разумной требовательности педагога к занимающимся, в создании необходимых условий. Результаты воспитательной работы отслеживаются в ходе учебных занятий (открытые занятия, еженедельные тренировки), соревновательных мероприятий, а также во время выездных мероприятий. Основными методами отслеживания результатов воспитательной работы являются беседа, опрос, наблюдение.

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

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

2.3. Методическое обеспечение

Ушу относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время исполнения комплексов – 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 видеofilмов. Используются фотографии и видеозаписи с соревнований, на которых выступали сами ребята.

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.

В стиле «Чанцюань» акцент делается на втягивание бедра во время прямых ударов ногами, и вытягивания сустава плеча во время ударов руками, чем достигается сокращение дистанции с противником и упрощается работа ногами.

Акробатические упражнения – различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на 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).

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, видеопоказ, 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 профориентации 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, через телефон, голосовую почту, электронную почту.

2.4. Материально-техническое обеспечение

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;
- скакалки;
- фитнес-резинки и др.

При использовании дистанционных образовательных технологий обязательно 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.

2.5. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы.

3. Список информационных источников

Нормативно-правовая база:

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

4. Указ Президента Российской Федерации от 16.01.2025 № 28 «О проведении в Российской Федерации Года защитника Отечества»

5. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

6. 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».

7. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

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

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

15. Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 г. № 47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».

16. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/593 от 10.11.2023.

17. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/68 от 07.02.2025.

18. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р «Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года».

19. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

Список литературы для педагога:

1. Безрукова, В.С. Педагогика [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург.: изд-во «Деловая книга», 1996.
2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. – М.: ФиС, 1987.
3. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта [Текст] / В.А. Булкин: учебное пособие – СПб.: СПбГАФК, 1996.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988.
5. Вон Кью-Кит. Тай-цзи цюань: Полное руководство по теории и практике. М.: «Бао-цзы», 2006.
6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980.
7. Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств [Текст] / М.А. Годик // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
8. Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии. Путеводитель по системам и школам обучения. М.: «Ремос», 2003.
9. Долинин А.А., Традиции УШУ / А.А. Долин, Е.В. Попов – М., 1991 – 213 с.
10. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994.
11. Кудряшов Н.Е. Магия боя. Тайны боевых искусств гиперборцев / Н.Е. Кудряшов. – СПб.: ИД «Весь», 2002 – 325 с.
12. Музрукрв Г.Н. Основы ушу: учебник для спортивных школ / Г.Н. Мезруков – М.: Пик, 2001 – 624 с.
13. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986. -64 с.- Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; № 3.
14. Попов Е.В. Ушу – путь к здоровью и гармонии / Е. В. Попов, О. А. Сагаян, В. В. Диденко – М.: Интерпринт, 1990 – 154 с.
15. Приказ минспорта России от 12 апреля 2010 №133 Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «ушу».
16. Приказ Минспорта России от 20.11.2014 № 929 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ушу».
17. Чой Сунг Мо Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Чой Сунн Мо. – Ростов: И/д Феникс, 2003 – 196 с.

Интернет-ресурсы для педагога и обучающихся:

1. Федерация ушу России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.wushu-russ.ru/> (дата обращения 02.01.2025)
2. IWUF [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iwuf.org/> (дата обращения 02.01.2025)
3. Российский союз боевых искусств [Электронный ресурс]. – URL: <https://rsbi.ru/sports/37> (дата обращения 02.01.2025)

**Календарный учебный план обучения
на 2025-2026 учебный год**

№ п\п	Виды подготовки	Месяц									Всего часов
		Сентяб рь/час	Октябр ь/час	Ноябрь/ час	Декабрь /час	Январь/ час	Феврал ь/час	Март/ч ас	Апрель/ час	Май/ час	
1	Теоретическая подготовка	1	1								2
2	Техническая подготовка (цюаньшу)	2	2	3	3	2	2	2	2	2	20
3	Техника таолу		1	2	3	2	3	3	1		15
4	Общая физическая подготовка	2	2	1	2	1	3	2	2		15
5	Специальная физическая подготовка		1	2	1	1	3	3	2	2	15
6	Зачетные требования		0,5							0,5	1
7	Соревновательн ая подготовка								1		1
8	Врачебный контроль	1									1
9	Воспитательные мероприятия				1					1	2
Всего часов		6	7,5	8	10	6	11	10	8	5,5	72
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Меди цинск ий контр оль	Тест- норм ативы							Тест- норма тивы	