Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Дом детского творчества»
_____
Ф.В. Аникеев-Борн
«29» августа 2019 г.

Рассмотрена на
методическом совете
Протокол №1
от «27» августа 2019 г.

Ушу

дополнительная общеразвивающая программа
для обучающихся 5-18 лет
(возрастная категория детей)
Срок реализации 4 учебных года

г. Усолье-Сибирское
- 2019 -

Программа «Ушу» разработана для реализации в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детского творчества» г. Усолье-Сибирское для обучающихся 5-18 лет.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития физической культуры и спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в учреждениях дополнительного образования.

Содержание

Пояснительная записка

Учебный план

Содержание программы

Планируемые результаты

Календарно-учебный график

Оценочные материалы

Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Список литературы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «УШУ» разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребенка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России.

Дополнительная общеразвивающая программа «УШУ» ***физкультурно–спортивной направленности*** нацелена на разностороннее развитие ребенка, при помощи занятий УШУ, как на его организм, так и на воспитание личности, формирование таких качеств, как дисциплинированность, внимательность, выносливость, смелость и т.д. При выполнении элементов УШУ успешно совершенствуются функции всех органов человека. Следовательно, с помощью занятий УШУ, наряду с другими видами спорта, можно наиболее успешно решать задачи общего физического развития, разносторонне совершенствовать двигательные способности человека, улучшить координацию движений.

Большое внимание уделяется эзотерическим аспектам боевым искусствам Китая - Даоская, Буддийская, и Конфуцианская философии, которые легли в основе УШУ, в формировании ребенка как личности, человека с глубоко-моральными принципами. Несомненно, теоретические занятия по УШУ важны для обучающихся, ведь они развивают такие человеческие качества, как, гуманизм, человеколюбие, справедливость, патриотизм.

Педагогическая целесообразность. Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации, каждый воспитанник формирует свои личностные качества.

При систематических занятиях ушу создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству, обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, происходит создание условий для социального, культурного самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося.

Социальная значимость занятий ушу проявляется и в развитии работоспособности ребенка, к стремлению самообучению, развитию себя как личности.

Данная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность

- преемственность
- результативность

При работе с обучающимися используются различные формы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях, мероприятиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

Актуальность программы. Актуальность предлагаемой общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников.

Китайские боевые искусства являются одними из самых сложных видов восточных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы. Выполнение формальных комплексов «Тао» развивает в ребенке гибкость, скорость, силу, координацию движений, память.

При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

К особенностям китайских боевых искусств следует отнести следующее:

1.1. Разностороннее воздействие на организм человека. При выполнении элементов успешно совершенствуются функции всех органов человека. Следовательно, с помощью УШУ, наряду с другими видами спорта, можно наиболее успешно решать задачи общего физического развития, разносторонне совершенствовать двигательные способности человека.

1.2. применение самых разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости). Одновременно оказывает воздействие на координацию, повышает пластичность мышц.

1.3. подбором соответствующих элементов, правильных позиций и точностью исполнения определяется локальное воздействие на ту или иную группу мышц, суставов, связок, что способствует развитию необходимого двигательного качества и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития.

1.4. организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в

развитии физических и других качеств. Путем изменения темпа и амплитуды движений, увеличением или уменьшением количества повторений элементов, изменения позиций или варьированием последовательности выполнения, применения отягощающих устройств можно регулировать нагрузку в соответствии с подготовленностью занимающихся.

1.5. по мере овладения тем или иным элементом, обычно переходят к изучению более сложных его вариантов, соединяют его с другими элементами.

1.6. сформировав умение выполнять точно и правильно упражнения, являющиеся базовыми в системе УШУ, обучающиеся в течение первого и второго годов закрепляют его в навык.

Отличительные особенности программы

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более сложных приёмов, в **течение 4-летнего обучения.** В данной программе обучение допускается с 5-летнего возраста. При помощи большой игровой практики и различных ОРУ, уже на начальном этапе, обучающиеся постепенно подходят к ранней специализации ушу (учитывая особенности организации УТЗ с детьми 5-летнего возраста).

На тренировках дети изучают не только приемы единоборств, но и изучают теоретическую базу. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает увлечь ребенка занятиями ушу, и повышает его интерес.

В структуру общеразвивающей программы входят 8 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Инструкторская и судейская практика
4. Контрольно-переводные испытания
5. Соревновательная практика
6. Восстановительные мероприятия
7. Медицинское обследование
8. Воспитательная работа

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами УШУ, как вида единоборства, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники УШУ обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений.

Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Новизна общеразвивающей программы

Данная программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта обучающегося, его морально-волевых и нравственных качеств. Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности обучающегося, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики. Используя полученный опыт ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась такая методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на подготовке тела к занятиям УШУ, развитии гибкости, скоростно-силовых качеств, обучение основам УШУ посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику УШУ.

Наполняемость учебных групп составляет

на первом году обучения максимальное количество 20-25 человек,
второй год обучения - 18-23 человек,
третий год обучения - 16-18 человек,
четвертый год обучения - 12-16 человек

Режим занятий: на каждый год обучения отводится 216 часов. Продолжительность одного занятия 45 мин, с перерывом 10 мин, 3 раза в неделю по 2 часа. У детей дошкольного возраста занятия длятся 30 минут с перерывом 10 минут.

Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Занятия ведутся на базе муниципального учреждения дополнительного образования детей «Дом детского творчества» г. Усолье-Сибирское.

Цель программы:

Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных

жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий ушу.

Задачи первого года обучения:

- формирование интереса к занятиям УШУ
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены;
- социализация детей и подростков.

Задачи второго года обучения:

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся;
- совершенствование уровня освоения базовой техники ушу;
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля.

Задачи третьего года обучения:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств, освоение теоретического раздела программы.

Задачи четвертого года обучения:

- совершенствование технического арсенала техники УШУ, изучение более сложных направлений
- развитие самостоятельности, умения самостоятельно планировать тренировочный процесс, ставить задачи перед собой и выбор путей достижении цели
- формирование социальной активности обучающегося, приобретение этикета поведения и общения в группе, в спортивном зале и за пределами образовательного учреждения
- ведение здорового образа жизни посредством оздоровительных упражнений УШУ, самостоятельный поиск методов дальнейшего саморазвития

Формы проведения занятий

Основной формой обучения является индивидуально-групповая тренировка. Используются практические и теоретические занятия. Теоретические занятия дают общие знания о культуре Востока, его спортивно-боевых направлений и традициях. На практических занятиях обучающиеся непосредственно осваивают упражнения ушу, формируются общефизические навыки и специфические приемы, помогающие им улучшить свои физические возможности. В программе предусмотрены комбинированные занятия, соревнования, показательные выступления.

Приемы, методы, принципы построения занятий

При реализации программы используются различные методы:

1. словесный: постановка задания

2. наглядный: демонстрация требуемого исполнения

3.объяснительно-иллюстративный: разбор полученных навыков и корректировка качества

4. Для активизации интереса обучающихся используются метод поощрения и соревнования. Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей учеников возрастных и психофизических особенностей учеников.

Основные принципы тренировки

1. Принцип постепенности.

Соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: "от простого к сложному", "от легкого к трудному", "от известного к неизвестному".

а) Правило "*от простого к сложному*" предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

б) Правило "*от легкого к трудному*" в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

в) Правило "*от известного к неизвестному*" осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений. Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту тренированности (форсированная тренировка) не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса спортсмена.

2. Принцип цикличности (повторности).

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний.

Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки.

Количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений.

3.Принцип индивидуализации.

Осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их

физической подготовленностью и уровнем здоровья.

Индивидуальный подход необходим в решении всех основных задач, но учитывать индивидуальные особенности - не значит потакать каждому занимающемуся. Подлинная индивидуализация занятий возможна лишь на основе соблюдения общих закономерностей обучения и соблюдения дисциплинарных требования внутри группы.

Учебный план

Учебный план первого года обучения

№	Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Формы текущего контроля промежуточная аттестация
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	наблюдение
2.	Общая физическая подготовка (общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие силы, выносливости, скорости)	60	10	50	Выполнение нормативов
3.	Специально физическая подготовка (гибкость, специально развивающие упражнения, подвижность суставов, развитие реакции, скоростно-силовых качеств, мышечная память)	88	10	78	Выполнение нормативов
4.	Технико-тактическая подготовленность (изучение технического арсенала, приемов, формальных комплексов «Тао»)	58	14	44	Наблюдение, выполнение форм Тао
5.	Восстановительные мероприятия (самоконтроль, изучение оздоровительных практик и упражнений для восстановления организма от нагрузок)	6	2	4	Наблюдение, анализ выполнения упражнений, самоконтроль
6.	Контрольные и итоговые занятия	2	-	2	Выполнение форм Тао, нормативов
ИТОГО		216	38	178	

Учебный план второго года обучения

№	Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Формы текущего контроля промежуточная аттестация
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	наблюдение
2.	Общая физическая подготовка (общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие силы, выносливости, скорости)	48	2	46	Выполнение нормативов
3.	Специально физическая подготовка (гибкость, специально развивающие упражнения,	88	10	78	Выполнение нормативов

	подвижность суставов, развитие реакции, скоростно-силовых качеств, мышечная память)				
4.	Технико-тактическая подготовленность (изучение технического арсенала, приемов, формальных комплексов «Тао»)	60	15	45	Наблюдение, выполнение форм Тао
5.	Восстановительные мероприятия (самоконтроль, изучение оздоровительных практик и упражнений для восстановления организма от нагрузок)	6	2	4	Наблюдение, анализ, самоконтроль
6.	Соревновательная практика, инструкторская и судейская практика	10	2	8	Наблюдение, анализ, участие в соревнованиях
7.	Контрольные и итоговые занятия	2	-	2	Выполнение форм Тао, нормативов
ИТОГО		216	33	183	

Учебный план третьего года обучения

№	**Наименование раздела**	**Всего часов**	**В том числе**		**Формы текущего контроля промежуточная аттестация**
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	наблюдение
2.	Общая физическая подготовка (общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие силы, выносливости, скорости)	36	2	34	Выполнение нормативов
3.	Специально физическая подготовка (гибкость, специально развивающие упражнения, подвижность суставов, развитие реакции, скоростно-силовых качеств, мышечная память)	80	6	74	Выполнение нормативов
4.	Технико-тактическая подготовленность (изучение технического арсенала, приемов, формальных комплексов «Тао»)	80	15	65	Наблюдение, выполнение форм Тао
5.	Восстановительные мероприятия (самоконтроль, изучение оздоровительных практик и упражнений для восстановления организма от нагрузок)	6	2	4	Наблюдение, анализ, самоконтроль
6.	Соревновательная практика, инструкторская и судейская практика	10	2	8	Наблюдение, анализ, участие в соревнованиях
7.	Контрольные и итоговые занятия	2	-	2	Выполнение форм Тао, нормативов
ИТОГО		216	29	187	

Учебный план четвертого года обучения

№	Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Формы текущего контроля промежуточная аттестация
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	наблюдение
2.	Общая физическая подготовка (общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие силы, выносливости, скорости)	36	2	34	Выполнение нормативов
3.	Специально физическая подготовка (гибкость, специально развивающие упражнения, подвижность суставов, развитие реакции, скоростно-силовых качеств, мышечная память)	70	6	64	Выполнение нормативов
4.	Технико-тактическая подготовленность (изучение технического арсенала, приемов, формальных комплексов «Тао»)	90	15	75	Наблюдение, выполнение форм Тао
5.	Восстановительные мероприятия (самоконтроль, изучение оздоровительных практик и упражнений для восстановления организма от нагрузок)	6	2	4	Наблюдение, анализ, самоконтроль
6.	Соревновательная практика, инструкторская и судейская практика	10	2	8	Наблюдение, анализ, участие в соревнованиях
7.	Контрольные и итоговые занятия	2	-	2	Выполнение форм Тао, нормативов
ИТОГО		216	29	187	

Содержание программы

Первый год обучения

На первом году обучения, обучающиеся осваивают основы УШУ. В программу обучения на первом году входит:

Общефизическое развитие.

- упражнения для развития мышц и сухожилий тела,
- развитие выносливости, скорости.
- бег на длинные и короткие дистанции,
- прыжки в высоту и в длину,
- подтягивание,
- подъем туловища с упора рук,
- упражнения для развития мышц живота.
- выполнение нормативов.

Специальная физическая подготовка

- упражнения на подвижность суставов и гибкость мышц (пассивная гибкость – шпагаты, мостик, и т.п., активная гибкость – маховые упражнения ног, рук и т.д.).

- упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, как с использованием инвентаря (мячик, скакалка утяжелители), так и без него,

-упражнения, направленные на развитие ловкости и вестибулярного аппарата также используется спортивный инвентарь и выполнение упражнений без такого,

-выполнение нормативов.

Технико-тактическая подготовленность

- основы УШУ,

- теоретическая часть по истории развития и классификации стилей и направлений китайских боевых искусств,

- терминология,

- стойки и передвижения (бусин, буфа),

- атака и защита руками (цюаньфа),

- атака и защита ногами (туйфа),

- бросковые элементы и акробатические элементы (шуайдзяо),

- упрощенные формальные комплексы (тао), основные формы при изучение комплексов на первом году обучения используются формы «длинный кулак (чанцюань)», «шаолинский кулак (шаолинцюань)», «имитирующие стили (сянсинцюань)».

- соревнования

Восстановительные мероприятия

-упражнения по восстановлению организма от тяжелых физических нагрузок,

- дыхательные упражнения из практики «цигун»,

- точечный и разогревающий массаж,

- методы самоконтроля.

Второй год обучения

На втором году обучения, обучающиеся осваивают более сложные элементы УШУ, а также основы направления УШУ – Вин Чун Куэн (Юн Чунь Цюань).

В программу обучения на втором году входит:

Общефизическое развитие.

- упражнения для развития мышц и сухожилий тела,

- развитие выносливости, скорости предусмотрены, как и на первом году обучения с увеличением цикличности и нагрузки выполнения упражнений.

- выполнение нормативов.

Специальная физическая подготовка

- упражнения на подвижность суставов и гибкость мышц

- упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, как с использованием инвентаря, так и без него.

- упражнения, направленные на развитие ловкости и вестибулярного аппарата также используется спортивный инвентарь и выполнение упражнений без такого.

- работа на спортивных макиварах и боксерских мешках,

- упражнения на развитие скоростно-силовых качеств выполняемые в парах. – выполнение нормативов.

Технико-тактическая подготовленность

- изучение основ Вин Чун Куэн, на другом наречии Юн Чунь Цюань. В разделе изучение данного направления на данном этапе входят изучение история возникновения стиля, классификация и преемственность школы, существующие федерации и ассоциации в мире в настоящее время.

- технический арсенал школы на данном этапе включает изучение основных принципов и упражнения для подготовки тела к изучению стиля.

- изучение основных блоков и ударов руками и ногами,

- изучение стоек и перемещений в школе ВЧ.

- набивка ударных и защитных поверхностей,

- укрепление пальцев и кистей рук.

- парная работа на данном этапе: изучение техники наведения моста «монсао», одиночная липкая рука «данчисао» и упражнение на развитие чувствительности рук и ног.

- первая форма (Тао) школы ВЧ «Форма малой идеи (Сиу Лим Тао)».

Соревновательная судейская практика

- участие в соревнованиях по Таолу.

- изучение правил проведения соревнований по таким направлениям как УШУ Таолу, Саньшоу, Шуайдзяо и Вин Чун.

Восстановительные мероприятия

- упражнения«Игры животных Хуа То»,

- дыхательные упражнения из практики «цигун».

Третий год обучения

На третьем году обучения, обучающиеся осваивают элементы УШУ: Вин Чун Куэн (второй этап обучения), Тайцзи-цюань направление Семьи Ян (Янши).

В программу обучения в третьем году входит:

Общефизическое развитие.

- упражнения для развития мышц и сухожилий тела,

- упражнение на развитие выносливости,

- упражнения на развитие скорости,

- выполнение нормативов

Специальная физическая подготовка

- упражнения, направленные на специфику развития тела для занятий УШУ. Выполнение нормативов

Технико-тактическая подготовка на третьем году обучения включает в себя изучение Вин Чун Куэн,

- основы техники «лап сао» (комбинированная техника защиты и атаки),

- «Гуэнчисао» (двойные склеенные руки),

- начало изучения 116 движений с «деревянным человеком (мокянджонг)»,

- изучение техники «чигир (склеенные ноги)»,

- изучение формы «ЧамКиу (ищущие руки)»

- изучение болевых воздействий, зацепов, захватов в технике «циньна».

Также на третьем году обучающиеся начинают осваивать следующее направление УШУ – Тайцзи-цюань.

- история возникновение стиля, классификация стиля, философия Даосизма в технике Тайцзи-цюань,

- техника стоек передвижений,

- «Чансыдзинь (искусство шелкового кокона)»,

- упражнение «Толкающие руки» одной рукой «туйшоу»,

- изучение ТаоТайцзи-цюань 24 формы стиль Ян.

Соревновательная и судейская практика.

- на третьем году обучения обучающиеся знакомятся с правилами проведения соревнований по таким направлениям как УШУ ТаоЛу (Вин Чун, Тайцзи-цюань), туйшоу.

Восстановительные мероприятия

- дыхательные упражнения «Дао Инь»,

- основы упражнений из практики «тайцзи-цигун»,

- столбовая работа «Чжуангун».

Четвертый год обучения

На четвертом году обучения обучающиеся осваивают элементы УШУ: Вин Чун Куэн (третий этап обучения), Тайцзи-цюань направление Семьи Ян (Янши). В программу обучения в четвертом году входит:

Общефизическое развитие.

- упражнения для развития мышц и сухожилий тела, развития выносливости, скорости. По окончанию учебно-тренировочного периода предусмотрено выполнение нормативов.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения, направленные на развитие тела для занятий УШУ. Выполнение нормативов.

Технико-тактическая подготовка на четвертом году обучения включает в себя изучение Вин Чун Куэн,

- Техника «лап сао» (комбинированная техника защиты и атаки),

- «Гуэнчисао» с выходами в свободный бой,

- продолжение изучения 116 движений с «деревянным человеком (мокянджонг)»,

- техника «чигир»,

- изучение формы «Билл дзе (бьющие пальцы)»,

- изучение болевых воздействий, зацепов, захватов в технике «циньна»,

- изучение форм с оружием в технике ВЧ «Батджамдао (парные мечи)» и шест.

Также на четвертом году обучающиеся продолжают осваивать следующее направление УШУ – Тайцзи-цюань.

- упражнение «Толкающие руки» двух рук «туйшоу»,
- изучение ТаоТайцзи-цюань85 формы стиль Ян
- 32 формы с мечом Тайцзи-Дзянь.

Соревновательная и судейская практика

- на третьем году обучения учащиеся знакомятся с правилами проведения соревнований по таким направлениям как УШУ Таолу (Вин Чун, Тайцзи-цюань), туйшоу, саньшоу в разделе ВЧ.

Восстановительные мероприятия предусматривают приобретение навыков и знаний по восстановлению организма от тяжелых физических нагрузок, дыхательные упражнения, основы упражнений из практики «тайцзи-цигун», точечный и разогревающий массаж, методы самоконтроля, личной гигиены, столбовая работа «Чжуангун».

Планируемые результаты

После окончания первого года обучения обучающийся должен:

- стремиться к систематическим занятиям физической культурой,
- получить навыки и умения ведению здорового образа жизни,
- формировать морально-волевые качества
- владеть знаниями этикета и правил поведения на тренировках, соревнованиях и др. мероприятиях
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений
- освоить теоретические основы УШУ, терминологию,
- изучить базовую технику УШУ (бусин, буфа, цюаньфа, туйфа)
- знать формальные комплексы Тао (чан-цюань, сянсин-цюань, шаолин-цюань)
- знать и уметь применять в свободной схватке приемы шуайдзяо
- уметь восстанавливать организм после тяжелых физических нагрузок
- развивать гибкость, подвижность, укреплять мышцы и сухожилия
- развивать потребность в саморазвитии,
- занять активную жизненную позицию посредством регулярных занятий физкультурой и спортом

После окончания второго года обучения обучающийся должен:

- стремиться к ведению здорового образа жизни,
- активно участвовать в общественной жизни путем участия в мероприятиях,
- совершенствовать навыки УШУ,
- изучить базовую технику Вин Чун Куэн (стойки, перемещения, постановка ударов защиты руками ногами)
- изучить принципы техники Вин Чун Куэн,
- изучить формальный комплекс Тао (Сиу Лим Тао),
- приобрести навыки атаки и защиты в технике Вин Чун Куэн в технике Монсао,
- изучить упражнения Данчисао
- изучить акробатические элементы, страховку

- изучить оздоровительную гимнастику древнего китайского доктора ХуаТо

- развивать в себе мотивационные качества к систематическим занятиям УШУ,

- развивать потребность в саморазвитии,

- приобрести навыки самостоятельной работы и методов самоконтроля.

После окончания третьего года обучения обучающийся должен:

- стремиться к систематическим занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни,

- правильно составлять режим дня и приобретения знаний и навыков о личной гигиене,

- развивать стремление активного участия в общественной жизни путем участия в мероприятиях, формировать морально-волевые качества

- совершенствовать знания и навыки УШУ, Вин Чун Куэн, Тайцзи-цюань,

- изучить технику комбинированной атаки защиты Лап Сао и свободно вести спарринг в данной технике

- изучить технику Гуэн Чисао

- изучить технику Чегир и уметь применить в спарринге

- изучить и уметь использовать в схватке броски и болевые захваты Цинь-на и освобождение от них Фан-Цинь-на

- изучить формальный комплекс Тао (Чам Киу),

- изучить начальные формы с Мок Ян Джонг

- изучить технику Тайцзи-цюань стойки, перемещения,

- знать основные принципы техники Тайцзи-цюань

- изучить формальный комплекс Тайцзи-цюань (24 формы Янши),

- уметь развивать качества «слушания» партнера путем навыков толкающих рук «Туйшоу»,

- знать теоретическую часть Тайцзи-цюань

- развивать ударные поверхности

- укреплять тело

После окончания четвертого года обучения обучающийся должен:

- стремиться к систематическим занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни, правильно составлять режим дня и приобретения знаний и навыков о личной гигиене,

- уметь участвовать в соревнованиях и различных мероприятиях,

- формировать морально-волевые качества, развивать в себе чувства ответственности, уважения к окружающим, взаимопомощи и товарищества в группе

- совершенствовать навыки УШУ, Вин Чун Куэн, Тайцзи-цюань,

- уметь свободно вести поединок с невооруженным и вооруженным противником,

- вести спарринг в технике Лапсао, Гуэнчисао закрытыми глазами опираясь на тактильное восприятие партнера

- изучить формальный комплекс Тао «Билдзе» - бьющие пальцы

- изучить 116 форм с Мок Ян Джонг

- изучить формы с оружием с мечами «Батджамдо», шестом

- использовать навыки применения бросков и болевых захватов в технике Шуайдзяо и Цинь-на

- изучить формальный комплекс Тайцзи-цюань 85 форм Янши,

- изучить формальный комплекс Тайцзи-дзянь 32 формы Янши

- уметь свободно вести схватку по правилам проведения соревнований Туйшоу,

-самостоятельно планировать тренировочный процесс,

- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки,

- оказывать помощь в проведении соревнований по УШУ, применять на практике полученные теоретические знания

- совершенствовать свое технико-тактическое мастерство,

- развивать потребность в личном физическом и техническом росте,

- уметь ставить цели и задачи в самостоятельном тренировочном процессе и достигать их.

Календарно-учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей программы «УШУ»

Год обучения	**Дата начала обучения по программе**	**Дата окончания обучения по программе**	**Всего учебных недель**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
1	01.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
2	01.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3	01.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
4	01.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимся программы ушу педагог использует карту (протокол) личностных достижений обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности УШУ.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП. Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 4 по 20 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- **Бег на 3000 м, мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Комплекс контрольных упражнений по СФП:

- **среднее время прямых ударов руками, сек.** Обучающийся**,** из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) прямые удары в течение 1 минуты, партнер встречает движением паксао удары рук, и ведет счет ударов. Далее количество ударов поделить на 60 и получается среднее количество ударов в секунду. (на отлично 5 ударов в секунду)
- **суммарное время круговых ударов ногами, сек.** Обучающийся**,** из фронтальной стойки, наносит круговые удары в макивару. На выполнение упражнения дается 10 секунд

- **выполнение маховых движений ногами.** Обучающийся проходит дорожки с выполнением заданных махов ногами: прямой мах, по диагонали во внутрь, по диагонали наружу, прямой мах в сторону, круговой мах наружу, круговой во внутрь, боковой мах и задний мах. Оценивается гибкость, скорость и техника выполнения маха
- **шпагат, поперечный, продольный.** Обучающийся садится в поперечный шпагат, выполняет переходы в продольный шпагат. Оценивается гибкость расстояние бедер до пола. Также оцениваются шпагаты в стойке и у стены
- **гимнастический комплекс «шаолинский комплекс юноши»** комплекс состоит из ряда гимнастических упражнений, оценивается комплекс по чистоте и гибкости выполнения упражнений

Комплекс контрольных упражнений по выявлению уровня технических навыков:

- **таолу** выполнения формальных комплексов «чан цюань», «сянсинцюань», «шаолинцюань». Оценивается по правилам проведения соревнований по Таолу. Чистота выполнения технических элементов, волевое содержание движений
- **техника вин чун.** В технике вин чун разделение идет по направлениям разучивания форм:

- сиулимтао– изучение формы, основынх принципов техники, стойки и перемещения, удары и защитные действия. Изучение техники «монсао», «данчисао». Тестирование навыков выполняется по исполнении техники свободного поединка «монсао» и «данчисао»

- чамкиу – изучение формы, изучение техники «лапсао», «гуэнчисао», «чегир» изучение техники захватов и бросков. Тестирование техники выполняется по свободному ведению поединка в технике «гуэнчисао» с выходами в «лапсао».

- биюджи (билдзе) – тестирование формы. Ведение свободного поединка, знание оружие Вин Чун и знание 116 форм работы с деревянным человеком «Мокянджонг»

- **Тайцзицюань.** Выполнение формальных комплексов Тайцзицюань 24 формы Ян ши, 85 форм Ян ши, 32 формы с мечом Дзянь. Также умение работы в технике толкающие руки «туйшоу» в движении и в стойке.

Условия реализации программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие спортивного зала или кабинета хореографии.

<u>Оборудование кабинета</u>

- ✓ Программа объединения
- ✓ Учебная литература
- ✓ Учебно-тематические планы занятий на каждый этап подготовки – 6шт.

- ✓ Защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа) – 12 комплектов
- ✓ Боксерские мешки -6 шт.
- ✓ Боксерские лапы – 10 пар
- ✓ Гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг) – 20 шт.
- ✓ Жгут резиновый (4 –х метровый) – 10 шт.
- ✓ Силовые тренажеры – 2 штуки
- ✓ Татами 8х8м.– 1шт.
- ✓ Зеркала – 5 штук (не менее 1.5 м на 0.5м – 6 шт.)
- ✓ Гимнастическая скамейка – 2 шт.
- ✓ Перекладина – 3 шт.
- ✓ Мокянджонг – 2шт.
- ✓ Батджамдао – 2шт.
- ✓ Меч Дзянь – 4 шт.
- ✓ Шест -4 шт.

Необходимое количество спортивного инвентаря и оборудования:

- Электронные приборы, для расчета силовых и скоростных качеств спортсмена – 2 шт.
- Груша боксерская – 3 шт.
- Мешок боксерский «горизонтальный» - 2 шт.
- Видеопроектор – 1шт.
- Футы – 10 пар
- Бинты эластичные – 5шт
- Аптечка универсальная – 1шт.
- Кувалда металлическая (от 3 до 12 кг) – 4 шт.
- Мячи для большого тенниса – 10 шт.
- Наглядные пособия (по возможности)
- DVD для просмотра соревновательных боев и УТ семинаров

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Ушу» состоят из подготовительной, основной и заключительной частей и проводится в группе. Каждое из занятий имеет свою цель, задачи, время и содержание. Занятие начинается с подготовительной части. В ходе нее решаются следующие задачи:

- сбор обучаемых, построение группы, и краткое объяснение задач занятия;

- подготовка к предстоящей физической нагрузке в основной части.

В основной части решаются основные задачи занятия.

Заканчивается занятие проведением заключительной части. Заключительная часть решает задачи:

- Приведение мест занятий в порядок.

- Приведение организма в относительно спокойное состояние, используя медленный бег, спокойную ходьбу, выполняя упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием.

- Подведение итогов.

От занятия к занятию постепенно увеличивается физическая нагрузка, которая определяется временем, затраченным непосредственно на физическое упражнение, для развития физических и специальных качеств обучаемых, по отношению ко всему времени занятия.

Список литературы для педагога

1. Асташев И.В. ВиньЧуньКуэн Пай Одесса, 2006
2. АвгустингФонг Техника ВиньЧунь Москва «САИАС», 1991
3. Стивен Чан Техника Вин Чунь Москва «САИАС», 1991
4. Вон Кью Кит Техника Тайцзи-Цюань Москва, 1993
5. Вильям Ченг, Техника Вин Чун Москва, 1992
6. Чжоу Цзунхуа Дао ТайцзиЦюаня, Киев «София», 1996
7. Ян Цзюньмин Тайцзи- Цигун Киев «София», 1995

Список рекомендованной литературы для обучающихся и родителей

1. Жак Пино Боевые искусства «Китайский кулак» Минск «Харвест», 1997

2. Березнюк С.Л. ЛюВаньи Ян Лянцунь Боевая техника У-шуг Минск «Харвест», 1998

3. Маслов А.А. Небесный путь боевых искусств С-Петербург «ТЕКС», 1994

4. Чжан Юкун Сто вопросов по У-шу «София» г .Киев, 1996