

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Дом детского творчества»
Ф.В. Аникеев-Борн
«30» июня 2020 г.



Рассмотрена на
методическом совете
Протокол № 4
от «29» июня 2020 г.

УШУ-САНЬДА (САНЬШОУ)

дополнительная общеразвивающая программа
для обучающихся 9-17 лет
(возрастная категория детей)
Срок реализации 2 года

Автор-составитель программы:
Жилкин Илья Алексеевич
педагог дополнительного образования

Содержание программы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель, задачи программы
- 1.3 Содержание программы. Учебный план
- 1.4 Содержание учебно-тематического плана
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Ушу-саньда (санышоу)» разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребёнка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России (от 09.11.2018 г. № 196), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области от 2016 года, положением «О порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества», Уставом Учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Ушу-саньда» носит физкультурно-спортивную направленность.

Уровень реализации программы – базовый, программа нацелена на обучение ушу-саньда обучающихся в возрасте от 10 до 17 лет.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена необходимостью формирования у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни, устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, получение обучающимися специальных знаний и практических навыков.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области спортивных единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников. Ушу-саньда является одним из самых сложных видов восточных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять удары руками ногами, броски в стойке, подсечки, захваты и отличается динамичностью движений от других видов спортивных единоборств.

Отличительной особенностью программы является то, что главное в ней – социализация личности, её гармоническое развитие, формирование мировоззрения, нравственно-этических норм через изучение истории возникновения и развития восточных единоборств, развития спорта в нашей стране и необходимости здорового образа жизни, подготовка к службе в рядах Российской Армии.

Новизной образовательной программы является то, что согласно программе, воспитание и развитие физических качеств проводятся в основном средствами традиционного ушу, как сбалансированной системы физического воспитания. Также в методике обучения лежат в основе как традиционные китайские школы ушу, так и методики школ единоборств других стран мира.

Наполняемость учебных групп.

Предложенная программа предполагает работу с обучающимися, как не имеющих базовые знания, так и прошедших обучение по программе ознакомительного уровня «Основы ушу». Программа не основывается на наличии у обучающихся специальных физических данных, также она предполагает воспитание физической культуры у обучающихся и возможность привить им навыки китайского боевого искусства. В группу принимаются обучающиеся без конкурсного отбора, но имеющие медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой.

Форма занятий является групповой, с постоянным составом, не превышающим 13-16 человек. Программа учитывает возрастные особенности обучающихся (19-17 лет) и предполагает 2 года обучения. Обучающиеся, показавшие высокие результаты могут быть переведены в группы обучения продвинутого уровня ушу.

Режим занятий:

Год обучения	Возраст детей	Количество часов в неделю/ количество часов в год	Дисциплины Продолжительность занятий
1-2 год обучения	10-17 лет	6 ч/ 216ч	3 раза в неделю по 2 занятия, 45 минут – 1 занятие

Объем программы: 216 часов - для первого и второго года обучения.

Форма обучения по программе очная.

Формы проведения занятий

Основной формой обучения является индивидуально-групповая тренировка. Используются практические и теоретические занятия. Теоретические занятия дают общие знания о технике ушу-саньда (саньшоу), на практических занятиях обучающиеся непосредственно осваивают технический арсенал ушу-саньда (саньшоу), оздоровительные упражнения гимнастики ушу, методы самоконтроля.

Основные принципы занятий

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". 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 обучающегося.

2. *Принцип цикличности (повторности)*. На основе этого принципа обеспечивается устойчивость приобретенных навыков под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний. Количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними 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.

Занятия ведутся на базе клуба по месту жительства «Перемена» г. Усолье-Сибирское.

1.2. Цель, задачи программы

Содействие разностороннему гармоничному развитию личности с использованием средств ушу-саньда, формирование у обучающихся устойчивой мотивации для постоянных занятий физической культурой.

Задачи 1-2 года обучения:

Образовательные:

- приобретение необходимых знаний в области ушу-саньда (саньшоу)
- обучение основным умениям и навыкам ушу-саньда (саньшоу)
- изучение терминологии, ритуалы
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- ознакомление с правилами проведения соревнований подготовка к судейской и инструкторской деятельности

Развивающие:

- развитие и совершенствование общих физических качеств
- развивать элементарную координацию
- развитие скоростно-силовых качеств
- развитие реакции
- развитие выносливости
- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- закаливание организма посредством выполнения упражнений ушу-саньда (саньшоу).

Воспитательные:

- формирование интереса к занятиям ушу-саньда (саньшоу)

- формирование морально-волевых качеств
- привитие основ личной гигиены и самоконтроля, режим дня;
- формирование социальной активности обучающегося, приобретение этикета поведения и общения в группе, в учебном заведении и за его пределами
- патриотическое воспитание обучающегося

1.3. Содержание программы. Учебный план 1 год обучения

Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Формы текущего контроля/ промежуточная аттестация
		теория	практика	
	216	7	209	
1. Вводное занятие	1	1	--	собеседование
2. Техника безопасности	1	1	--	коллективное обсуждение
3. Ритуалы приветствие, построение, поклон, терминология	1	1	--	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
4. Гимнастические упражнения (упражнения на гибкость мышц и подвижность суставов)	40	--	40	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
5. Акробатика	20	--	20	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
6. Общая физическая подготовка	34	--	34	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
7. Специальная физическая подготовка	40	--	40	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
	63	3	60	

8. Тактико-техническая подготовка	10	1	9	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
9. Восстановительные упражнения	6	--	6	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
10. Промежуточная аттестация				сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Соревнования

2 год обучения

Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Формы текущего контроля/ промежуточная аттестация
		теория	практика	
	216	7	209	
1. Вводное занятие	1	1	--	собеседование
2. Техника безопасности	1	1	--	коллективное обсуждение
3. Ритуалы приветствие, построение, поклон, терминология	1	1	--	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
4. Гимнастические упражнения (упражнения на гибкость мышц и подвижность суставов)	40	--	40	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
5. Акробатика	20	--	20	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
6. Общая физическая подготовка	34	--	34	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений

7. Специальная физическая подготовка	40	--	40	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
8. Тактико-техническая подготовка	63	3	60	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
9. Восстановительные упражнения	10	1	9	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
10. Промежуточная аттестация	6	--	6	сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Соревнования.

1.4. Содержание учебно-тематического плана

Даны основные разделы и темы занятий на 2 года обучения с примерами упражнений. Педагог выбирает на свое усмотрение методический материал для первого и второго года обучения и строит свою работу с обучающимися придерживаясь принципа «от простого к сложному».

1. Вводное занятие.

Знакомство с коллективом обучающихся. Введение в образовательную программу «Ушу-саньда (санышоу)». Заполнение родителями карт со сведениями об обучающихся.

Исторический курс в китайские боевые искусства, ознакомление обучающихся с понятиями: ушу, ушу-саньда (санышоу), шуай-дзяо, путем устного рассказа, просмотр видеоролика с вступлением различных мастеров ушу. Построение в зале. Знакомство с приветственным поклоном (правый кулак – левая ладонь).

2. Техника безопасности.

Ознакомление обучающихся с распорядком МБУДО «Дом детского творчества» и правилами поведения в спортивном зале и сообщение необходимых основ техники безопасности. Изучение техники безопасности в форме беседы вопрос-ответ, с проверкой понимания обучающихся что такое безопасность во время тренировки, во время следования в пути до зала и домой, в режиме чрезвычайных ситуаций, во время участия в массовых мероприятиях

3. Ритуалы приветствие, построение, поклон, терминология.

На данном занятии необходимо закрепить навыки построения, следования в строевом порядке по спортивному залу, перестроение в одну, две, три шеренги, построение в колонне и движение в ней, повороты на месте и в движении. В игровой манере научить обучающихся разбегаться и становиться в строй по росту. Ознакомить обучающихся с ритуалом приветствия в начале занятия, а также по окончании занятия. Ознакомить детей с ритуалом приветствия на соревнования по ушу-саньда (саньшоу), а также показательных выступлениях, ознакомить с требованием к форме и правилам ношения ее, требованием к экипировке.

4. Гимнастические упражнения (комплекс упражнений на развитие гибкости мышц и подвижности суставов)

Теория: ознакомление обучающихся с техникой безопасности при выполнении упражнения

Практика: выполняемые упражнения для развития гибкости мышц и подвижности суставов:

- Упражнения на развитие подвижности суставов в форме вращательных движений, поворотов, наклонов как в движении, так и стоя на месте в сопровождении с дыханием.

- Упражнение на развитие плечевого пояса, тазобедренного сустава, поясницы и мышц спины, формы из комплекса Тайцзи-цигун.

- Упражнения на гибкость в движении и на месте, а также выполняемых самостоятельно либо в паре. Гибкость мышц может быть пассивная (воздействие на мышцы из вне), а также за счет работы самих мышц (например, махи ногами).

- Дыхательные упражнения, восстановительные упражнения

- Разогревающий массаж, акупрессура

- Медитативная практика «Нэй-гун»

Упражнения выполняются в строгом соблюдении дисциплины, четким построением и соблюдением правила техники безопасности.

5. Акробатика (страховка, выполнение упражнений в соответствии с возрастом обучающегося)

Теория: ознакомление обучающихся с техникой безопасности при выполнении упражнений.

Практические упражнения для обучающихся, с целью развития координации движения, умения правильно группироваться и улучшения кровообращения выполняемые упражнения:

- обучающийся ложится на гимнастические маты вытянув руки вверх, ноги и спина прямо, начинает движение по полу путем вращения вокруг своей оси

- обучающийся ложится на спину группируется, поджав колени к груди выполняет колебательные движения на спине

- кувырок вперед с положения сидя с упором на руки

- кувырок вперед со стойки с упором на руки.

- кувырок спиной вперед с упором на руки

- кувырок через плечо со страховкой

- падение через кувырок со страховкой
- упражнение «мостик», перемещение в мостике с упором на голову и руки вокруг своей оси.
- упражнение «колесо»
- упражнение колесо с упором на одну руку
- упражнение «Рондад» вид акробатического переворота с разворотом на 180 градусов вокруг продольной оси
- упражнение «Фляк» - темповое соединение двух курбетных движений –прыжка назад на руки и собственно курбета.
- упражнение «сальто» - акробатическое движение на 360 градусов и более с места через голову на ноги
- акробатические упражнения в паре

6. Общая физическая подготовка

Теория: требования к выполнению упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений

Практическая часть включает в себя упражнение на развитие динамической силы, статической силы, развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, укрепление мышц и сухожилий тела, формирование мышечного корсета. Упражнения могут выполняться как самостоятельно на количество повторений, подходы, на время, так и в парной работе. Также выполняются упражнения на развитие физических качеств с различным спортивным инвентарем, утяжелители, гантели, штага, скакалка, жгуты и так далее.

7. Специальная физическая подготовка

Теория: требования к выполнению упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений

В практической части к специальной физической подготовке относятся упражнения, преследующие целью достижения специальных бойцовских качеств у обучающихся, это скоростно-силовые упражнения на ударную технику, упражнения на развитие реакции, упражнения на развитие выносливости выполнения элементов поединка, упражнения на развитие периферийного зрения, упражнение на преодоление болевого порога, упражнения на набивку ударных и защитных поверхностей. Упражнения могут осуществляться единолично, а также в паре и в группе. Предусматривается использование специального спортивного инвентаря

8. Тактико-техническая подготовка

Теория: требования к выполнению упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, требования к форме одежды, требования к защитной экипировке, спортивный режим, питание, гигиена

В практической части рассматривается сама техническая база ушу-санда (санышоу):

- боевая стойка
- перемещения вперед, назад, в сторону, диагональные
- прямые, боковые, взъемные, обратные удары руками

- подставки руками, блоки, контратаки, защитные действия руками, прихваты ударов
- челночное движение ног, удары руками с оттяжкой, удары в разрез, удары на отходах
- уклоны, нырки, уходы от ударов рук
- прямые, боковые, круговые, обратные удары ногами
- виды контратаки ударов ног
- подставки ногами, техника защиты ногами
- броски, подсечки, захваты
- удары ногами в прыжках
- тактика ведения поединка
- правила проведения соревнований по ушу-саньда (саньшоу), шуай-дзяо.

9. Восстановительные упражнения

Теоретическая часть данного раздела включает в себя знания основ дыхательной практики «дао-инь», обучающийся знакомится с базовыми знаниями китайской философии «Дао», понятия о энергии «Ци», балансе «инь» и «ян», дуализме вещей в природе, философию «пути-дао» и проявление в жизни, на примерах закона природы.

Практическая часть включает дыхательные практики на восстановление дыхания после длительных нагрузок, упражнения из практики Ци-гун. Практика точечного и разогревающего самомассажа для работы мышц тела и изучение основных энергетических точек «лао-гун», «юнь-сюань», «бай-хуэй» и энергетического центра «дань-тянь». Знакомство с энергетическими каналами. Изучение медитативных упражнений как в статике, так и в движении, упражнений на развитие мышц глаз. Обучающийся изучает столбовую работу «чжуан-гун».

10. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме соревнований по шуай-дзяо для первого года обучения, ушу-саньда (саньшоу) для второго года обучения, и в конце учебного года в форме соревнований по ушу-саньда (саньшоу) - «Турнир, посвященный Дню Победы в ВОВ», а также в форме сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке. Общая физическая подготовка включает в себя сдачу нормативов по выполнению упражнений на силу выносливость и скорость. Специальная физическая подготовка включает в себя сдачу нормативов по выполнению упражнений на развитие гибкости, специальных физических упражнений. По результатам соревнований педагогом заполняются протоколы соревнования, по результатам выполнения норм педагогом заполняется протокол промежуточной аттестации.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты 1-го года обучения

По завершении освоения 1 года программы, обучающиеся должны

знать:

- правила поведения в спортивном зале, технику безопасности
- гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание
- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм
- правила проведения соревнований по ушу-саньда (саньшоу), борьбе

шуай-дзяо

- терминологию, правила поведения и ритуалы в ушу.
- разновидности дыхательных техник в гимнастике ушу

уметь:

- выполнять базовые гимнастические упражнения
- координировать свои движения
- свободно ориентироваться в пространстве
- правильно выполнять стойки и перемещения
- правильно выполнять удары ногами и руками, а также защитные

действия

- выполнять простые броски, зацепы, захваты, подсечки
- корректировать свою деятельность на основании замечаний педагога и в соответствии с его заданиями
- самостоятельно выполнять ранее изученные движения в связках.
- восстанавливать организм после продолжительных нагрузок.

Планируемые результаты 2-го года обучения

По завершении 2 года освоения программы, обучающиеся должны

знать:

- общие представления о классификации стилей, историю развития ушу-саньда (саньшоу), борьбы шуай-дзяо
- терминологию ушу, используемую в ушу-саньда (саньшоу)
- врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, самомассаж
- правила техники безопасности
- элементарные правила поведения в парных занятиях
- технику акупрессуры организма человека

уметь:

- правильно выполнять упражнения на развитие физических данных
- правильно выполнять стойки и перемещения в парных наработках, отрабатывать приемы атаки и защиты в паре, а также элементы бросковой техники
- выполнять комбинированные связки из защитных и атакующих действий как самостоятельно, так и в парной работе, а также на тренировочных снарядах

- вести поединок по правилам ушу-саньда (саньшоу), борьбы шуай-дзяо
- применять технику разогревающего массажа, акупрессуры.

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

Раздел программы	Месяцы									Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
Вводное занятие	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Собеседование
Техника безопасности	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Коллективное обсуждение
Ритуалы, приветствие, построение, поклон, терминология	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Показ, педагогическое наблюдение
Гимнастические упражнения	4	5	5	5	4	4	5	5	3	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Акробатика	2	4	2	2	2	1	2	2	3	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Общая физическая подготовка	3	4	4	3	3	3	5	5	4	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Специальная физическая подготовка	4	4	6	6	4	6	3	4	3	Практические показы, наблюдение, анализ

										выполненных упражнений
Тактико-техническая подготовка	7	8	8	7	5	5	8	8	7	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Восстановительные упражнения	1	1	1	1	2	1	1	2	--	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Промежуточная аттестация	--	--	--	2	--	--	--	--	4	Сдача нормативов, протоколы промежуточной аттестации
Итого:	24	26	26	26	20	20	24	26	24	216

2 год обучения

Раздел программы	Месяцы									Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
Вводное занятие	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Собеседование
Техника безопасности	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Коллективное обсуждение
Ритуалы, приветствие, построение, поклон, терминология	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Показ, педагогическое наблюдение
Гимнастические упражнения	4	5	5	5	4	4	5	5	3	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений

Акробатика	2	4	2	2	2	1	2	2	3	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Общая физическая подготовка	3	4	4	3	3	3	5	5	4	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Специальная физическая подготовка	4	4	6	6	4	6	3	4	3	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Тактико-техническая подготовка	7	8	8	7	5	5	8	8	7	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Восстановительные упражнения	1	1	1	1	2	1	1	2	--	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Промежуточная аттестация	--	--	--	2	--	--	--	--	4	Сдача нормативов, протоколы промежуточной аттестации
Итого:	24	26	26	26	20	20	24	26	24	216

2.2. Условия реализации программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие спортивного зала

Необходимое количество спортивного инвентаря и оборудования:

- ✓ Программа объединения
- ✓ Учебная литература
- ✓ Учебно-тематические планы занятий на каждый этап подготовки – 6шт.
- ✓ Накладки на руки (шингарты) – 15 пар
- ✓ Защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа) – 12 комплектов
- ✓ Защитные жилеты – 8 шт.
- ✓ 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.
- ✓ Татами 8х8м. – 1 шт.
- ✓ Зеркала – 5 штук (не менее 1.5 м на 0.5м – 6 шт.)
- ✓ Гимнастическая скамейка – 2 шт.
- ✓ Перекладина – 3 шт.
- ✓ Штанга разборная 65 кг. - 2шт
- ✓ Булава -10 кг -4 шт.
- ✓ Гиря -16 кг – 2 шт.
- ✓ Тренажер силовой многофункциональный – 2 шт.
- ✓ Видеопроектор – 1шт.
- ✓ Бинты эластичные – 5шт
- ✓ Аптечка универсальная – 1шт.
- ✓ Мячи для большого тенниса – 10 шт.
- ✓ Наглядные пособия (по возможности)
- ✓ DVD для просмотра выступлений и УТ семинаров

2.3. Формы аттестации

С момента зачисления обучающегося в объединение систематически проводится педагогический мониторинг, направленный на выявление уровня обучения и развития, формирования физических способностей, определения задач индивидуального развития:

- первичная диагностика;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Результаты освоения данной программы диагностируются путем наблюдения педагога за удачами и трудностями обучающихся в процессе как обычных, так и контрольных занятий и на соревнованиях. Результаты проведения педагогического мониторинга фиксируются в таблице согласно уровням: высокий, средний, низкий.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Осуществление текущего контроля теоретических знаний, практических навыков и умений происходит в течение каждого занятия средствами: беседы, опроса и наблюдения педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, оценка педагогом выполненной работы обучающимися. Уровень умений и навыков проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который проводит педагог совместно с воспитанниками в процессе занятий.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год (декабрь) в форме соревнования по ушу шуай-дзяо для первого года обучения и ушу-саньда (саньшоу) для второго года обучения - «новогодний турнир»

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года. Формы – выполнение норм по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, а также выступление на соревнованиях по ушу-саньда (саньшоу) посвященных Дню Победы в ВОВ.

2.4. Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимся программы «Ушу-саньда (саньшоу)» педагог использует карту (протокол) промежуточной аттестации по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности ушу.

Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке. Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие виды испытаний:

- челночный бег 4 по 20 м (сек). Испытание проводится либо на спортивной площадке, либо в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. обучающийся 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. Зачет по времени

- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- 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 ладонках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью опоры, 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.

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке:

- среднее время прямых ударов руками, сек. Обучающийся, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) прямые удары по макиваре в течение 1 минуты, партнер встречает удары рук макиварой, и ведет счет ударов. Далее количество ударов поделить на 60 и получается среднее количество ударов в секунду.

- суммарное время круговых ударов ногами, сек. Обучающийся, из фронтальной стойки, наносит круговые удары в макивару. На выполнение упражнения дается 10 секунд на каждую ногу

- 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 можно оценивать шпагаты в стойке и у стены

Комплекс контрольных упражнений по выявлению уровня технических навыков:

- выполнение заданных связок как самостоятельное выполнение, так и на спортивных снарядах

- выполнение упражнения бой с тенью с техническим арсеналом ушу-санда (санышоу)
- спарринг-поединок по правилам ушу-санда (санышоу).

2.5. Методические материалы

Методические рекомендации по построению занятия

Дидактические и наглядные пособия:

- ✓ схемы выполнения упражнений ушу и комплексов санда;
- ✓ плакаты, фотографии;
- ✓ Мультимедийные презентации, видеоролики для демонстрации обучающимся упражнений ушу и комплексов санда.
- ✓ Методические рекомендации для обучающихся, родителей по организации самостоятельных занятий физической культурой
- ✓ Сборник дидактических материалов.

Занятия по дополнительной образовательной программе «Ушу-санда (санышоу)» 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.

2.6. Список литературы

для педагога:

1. Банников С.Н., Нестерович С.Н. Рукопашный бой – М.: Граница, 2014
2. Ли Суцзянь, Дудукчан И.М. Цисин танлан цюань. Кулак богомола семи звезд – М.: Серия, 2014
3. ЧОМ Алхимия Багуа-чжан – Орл.: ИНБИ, 2013
4. Котов И.В., Снустиков Г.К. Каратэдо дошинкан – М.: ХГС, 2015
5. Ротань Ю.Г. Чо цзяо пронзающие ноги – Днп.: Вэнь У, 2014
6. Лавров В.В. Истоки богатства – М.: Мол.гвардия, 2014
7. Цзян Жунцяо, Березнюк С.Л. Багуачжан – Харьков.: ИСБН, 2016
8. Лян Шоуюй, Ян Цзюньмин Синьи-цюань: теория и практика – К.: София, 2017
9. Монтэгю Э.Багуачжан: практическое применение тайных приемов – М.: Фаир-пресс, 2013
10. Сюи Минтан, Мартынова Т. Чжун Юань Цигун – М.: София, 2015
11. Чжан Бо-дуань Главы о прозрении истины СПб.: Петербургское Востоковедение, 2014
12. Ван Чжанюнь Багуачжан. Стил Чэн – Харьков, ФЛП Дудукчан И.М., 2017
13. Пино Ж, Тарас А.Е. Китайский кулак – Мн.: Харвест, 2017
14. Асташев И.В. Вин Чун Куэн Пай – Одесса, 2016
15. Серебрянский Ю. Русское боевое искусство «Система» -Мн.: Книжный Дом, 2016
16. Чжоу Цзунхуа Дао Тайцзи-цюань. Путь к омоложению – К.: София, 2015
17. Карпман В.Л. Спортивная медицина. - М.: ФиС, 2017

Для родителей и обучающихся

1. Г.Н. Музруков. «Основы ушу» учебник для спортивных школ, 2016.
2. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Старого Китая. – СПб.: Б&К, 2015
3. Ян Цзюньмин. Основы шаолиньского стиля «Белый Журавль»: боевая сила и цигун. – К.: София, 2017
4. Ма Цзижень, М. М. Богачихин. Цигун: история, теория, практика. – М.: София, 2014
5. Березнюк С., Лю В., Ян Л. Боевая техника ушу. – Харвест, 2016.
6. Чертовских Е., Глебов Е. Шаолиньское ушу. – Феникс, 2016.