

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Г. БЕЛИНСКОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТА
НА ТРЕНЕРСКОМ СОВЕТЕ
ОТ 30 августа 2022 г.
ПРОТОКОЛ № 5

УТВЕРЖДЕНА
ПРИКАЗОМ ДИРЕКТОРА МБОУ ДО
ДЮСШ Г. БЕЛИНСКОГО ПЕНЗЕНСКОЙ
ОБЛАСТИ
ОТ 31 августа 2022 года
 /Кошелев В.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО
УШУ «Золотой дракон»

РАЗРАБОТЧИК:
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
Панкрев Алексей Владимирович

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 4 года
ВОЗРАСТНОЙ ДИАПАЗОН ВОСПИТАННИКОВ 5-17 ЛЕТ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа УШУ «Золотой дракон» разработана на основе «Единой Всероссийской программе преподавания спортивного ушу».

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467)

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа УШУ «Золотой дракон»

- по содержанию является физкультурно-спортивной,
- по уровню освоения – разноуровневая,
- по форме организации - очной, групповой,

Актуальность программы

Ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, развивает координацию, чувство равновесия, даёт необходимые навыки самообороны.

Новизна и отличительные особенности

Ушу является современным видом спорта, развившимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приёмы кулачного боя, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения. Спортивное ушу включает практически все существующие в настоящее время стили и разновидности этого древнего искусства

Педагогическая целесообразность:

Здоровый образ жизни не появляется у человека сам собой, он формируется в результате определенного педагогического воздействия. Сущность педагогического воздействия состоит в пропаганде здорового образа жизни с самого раннего возраста.

Для чего можно заниматься Ушу?

1. Ушу для самозащиты

Ушу - это традиционное восточное единоборство, в переводе с китайского значит "воинские искусства" (или - боевые искусства, как говорят сейчас). Из названия видно, что основная задача Ушу - уметь вести бой, а значит - защитить себя, своих родных и близких. Ушу включает в себя десятки, а то и сотни стилей боевых искусств, имеющих определенные общие черты, позволяющих их отнести к ушу, они различаются арсеналом приемов, доминирующими техниками и специфическими методиками, но все стили и школы изначально создавались для умения вести бой, как с оружием, так и без него. Занятия Ушу позволяют научиться себя эффективно защищать от нападений на улице и чувствовать себя уверенно.

2. Ушу для здоровья.

Вообще, любая физическая активность полезна для здоровья, любой вид борьбы, если не перегибать палку, очень укрепляет организм, но Ушу в этом

плане один из самых эффективных видов. Практически во всех школах Ушу есть работа с внутренней энергией тела (в упрощенном понимании европейцев), комплексы цигун. Они очень благотворно влияют на организм и порой позволяют преодолеть болезни и физические недуги. Для здоровья занятия Ушу очень полезны, и ушу могут заниматься даже те, у кого слабое здоровье и не очень хорошие физические данные.

2. Ушу как спорт

Для тех, кому хочется заниматься спортом, Ушу тоже подходит. В Ушу в 20 веке появились спортивные дисциплины - спортивное ушу, где проводятся соревнования по исполнению тао (комплексов приемов) и саньда (саныиоу), где проводятся спортивные бои, близкие к реальным поединкам. Кроме того, занимающийся Ушу приобретает физические данные, позволяющие ему выступать и по другим видам спорта.

3. Ушу для саморазвития и познания своих возможностей

В Ушу можно развиваться бесконечно, нет пределов совершенству. Даже если вам кажется, что вы изучили все техники, тао, цигун, постигли все - вы можете развивать и шлифовать то, что уже вами изучено. Вы можете увеличивать скорость и силу ударов, легкость и быстроту перемещений, развивать высоту и мощь прыжков, способность вращаться, способность стоять в стойках длительное время, развиваться в области дыхательных упражнений - в общем, область для самосовершенствования очень велика.

4. Ушу как искусство

Ушу не догматичный, раз и навсегда застывший вид, запрещающий переосмысливание техник и методов, творческую деятельность. Ушу как имеющий боевую направленность вид - поощряет использование каких то новых, удобных для вас приемов, если они органически вписываются в уже изученную двигательную базу и арсенал техники. Вы можете также создавать собственные тао (комплексы приемов), придумывать собственные прыжки с ударами, упражнения.

Таким образом, в Ушу большой простор для ваших творческих способностей, лишь бы при этом вы не забывали основу и не искажали ее.

Цель программы: способствование самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных

качеств, на основе полноценного использования всего многообразия техники ушу в сочетании с другими методами физического воспитания.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основным приемам УШУ;

изучить основы философии УШУ и традиции Востока.

Воспитательные:

- воспитать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового

образа жизни;

- сформировать у воспитанников силу воли, уверенность в себе, честность,

открытость, толерантность;

воспитать умение устанавливать и поддерживать гармоничные отношения.

Развивающие:

- развить физические навыки и умения воспитанников;

- развить у воспитанников умение адекватно оценивать свои поступки;

развить коммуникативные навыки; развить у воспитанников стремление к трудолюбию, исполнительности, дисциплинированности.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является возможность ближе узнать культуру и традиции Востока.

Возраст детей:

Программа рассчитана на детей 5-17 лет.

Сроки реализации:

Программа рассчитана на 4 года обучения Формы занятий:

Беседа, рассказ, практические занятия, комбинированные занятия, соревнования, показательные выступления.

Режим занятий в зависимости от возраста обучающихся: для первого года обучения по 2 или два раза в неделю; для второго года и третьего года обучения по 2 часа два раза в неделю, для четвертого года и групп совершенствования мастерства по 2 часа два раза в неделю.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения обучающиеся могут знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- спортивную этику и основы этики ушу;
- правила поведения в спортивном зале;
- правила ношения спортивной формы;
- основные термины ушу.

Уметь:

- принимать основные положения кисти (чжан, цюань, гоушоу);
- выполнять основные виды движений руками;
- принимать основные виды позиций (мабу, гунбу, пубу);
- выполнять комплекс 24 форм Чанцюань.

К концу второго года обучения обучающиеся могут знать:

- упражнения для подготовки опорно - двигательного аппарата к основной работе;
- разновидности бега;
- упражнения на развитие силовых способностей;

Уметь:

- выполнять самостоятельно разминку;
- принимать виды позиций (баньмабу, суйбу , бинбу);
- выполнять комплекс 32 формы Чанцюань.

К концу третьего года обучения обучающиеся могут знать:

- упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;

- правила личной гигиены спортсмена;

Уметь:

- выполнять упражнения на развитие гибкости (жоугун);
- выполнять основные движения ногами;
- выполнять комплекс 32 формы Чанцюань Даошу.

По итогам реализации дополнительной образовательной программы «Ушу» обучающиеся:

- имеет представление об ушу и его стилях,
- знает историю возникновения ушу,
- знает правила ТБ на занятиях и факторы обеспечивающие безопасность занятий,
- применяет спортивную этику,
- знает и применяют гигиенические требования к спортивной экипировке,
- умеет проводить разминку, принимать основные положения рук и ног,
- готов к участию в соревнованиях.

Формы подведения итогов:

Для подведения итогов используется мониторинг, опрос, контрольные занятия, соревнования.

Методическое обеспечение программы

Методические рекомендации

В арсенал тренировки входят обще развивающие и специальные физические упражнения непосредственно из различных видов ушу и других систем физического воспитания.

1. Обще развивающими упражнениями являются разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, элементы гимнастики и акробатики и пр. Они служат преимущественно средствами общей подготовки спортсмена.

2. Специальные упражнения делятся на специально-подготовительные и соревновательные.

а) Специально - подготовительные упражнения это движения и навыки, которые составляют предмет спортивной специализации. К ним относятся технические действия и сходные с ними по структуре движения, выполняемые с отягощениями, на снарядах, с партнёром и т.п.

б) Соревновательные упражнения - это движения и навыки, сходные по форме и содержанию с элементами соревновательных действий. К ним относятся технические действия, обусловленные правилами соревнований.

Методы проведения занятий

Как и в большинстве других видов спорта, формирование методов тренировки исторически развивалось по нескольким направлениям. Широкое распространение получили игровые и соревновательные формы организации двигательной деятельности (типичные для спорта). Вместе с тем разрабатывались специальные способы подготовки. В результате сложилось четыре типа методов тренировки: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и идеомоторный методы. Ни один из этих методов не может рассматриваться как единственно полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

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 индивидуальности

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 требований в группе.

Календарно-тематический план 1 год обучения.

№п/п	Тема	Общее кол-во часов	Практика	Теория
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Общая физическая подготовка	12	10	2
3.	Техническая подготовка	18	16	2
4.	Базовая техника	14	10	4
5.	Комплекс « 24 форма Чанцюань»	99	88	11

Итого 144 ч.

Содержание программы.

1 год обучения.

1. Вводное занятие.

Техника безопасности и охрана труда. Что такое Ушу. Ушу как сложнокоординационный вид спорта. Воздействие на организм обучающегося. Ушу как метод формирования здорового образа жизни. Личная гигиена обучающихся.

2. Общая физическая подготовка.

Значение общефизической подготовки. Виды общефизической подготовки. Особенности выполнения упражнений.

Практика.

Основная общефизическая подготовка- разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков, отжимание в упоре, упражнения на равновесие, упражнения на развитие силовых способностей, упражнения для укрепления различных групп мышц, упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, разнообразные прыжки.

Специальная общефизическая подготовка- упражнения для развития гибкости (жоугун);

1. Цзянбу жоугун- упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса;

2. Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника;

3. Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного голеностопного суставов.

3. Техническая подготовка.

Значение технической подготовки. Виды технической подготовки. Влияние упражнений технической подготовки на организм обучающегося.

Практика.

Основные базовые элементы ушу. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин). Основные виды движения руками (цзибэнь шоуфа). Основные виды позиций (цзибэнь туй фа).

4. Базовая техника.

Значение базовой техники. Виды разновидность упражнений базовой техники. Влияние базовой техники на технический уровень подготовки воспитанника.

Практика.

Основные виды перемещений (цзибэнь буфа). Основные виды движений ногами (Цзибэнь туй фа).

5. Комплекс «24 форм Чанцюань»

Выполнения комплекса упражнений 24 форм чанцюань.

Основная задача. Влияние комплекса упражнений.

Практика.

Наработка комплекса упражнений 24 форм чанцюань.

Календарно-тематический план 2 год обучения.

№п/п	Тема	Общее кол-во часов	Практика	Теория
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Общая физическая подготовка	12	10	2
3.	Техническая подготовка	18	16	2
4.	Базовая техника	14	10	4
5.	Комплекс « 32 форма Чанцюань»	99	88	11

Итого 144 ч.

Содержание программы

2 год обучения.

1. Вводное занятие.

Техника безопасности и охрана труда. Изучение терминологии ушу.
Принципы «кай-хэ»-открытия и закрытия как универсального принципа движения в ушу.

2. Общая физическая подготовка.

Совершенствование техники первого года обучения и овладение более сложными видами движения.

Практика.

Упражнение на развитие силовых способностей. Упражнение для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу, без отягощений, повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности. Упражнение для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с гантелями, отягощение на ноги. Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей. Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиванием вверх, прыжки в длину. Упражнение для развития гибкости, (жоугун).

3. Техническая подготовка.

Виды технической подготовки. Влияние упражнений технической подготовки на организм воспитанника.

Практика.

Закрепление навыков первого года обучения.

Изучение базовых упражнений.

- Положение кисти (шоусин).
- Хучжао - когти тигра
- Инчжао - когти орла
- Лунчжао -когти дракона

Движение руками .(Шоуфа)

- Лянчжан -фиксация ладони в запястье над головой;
- Ляочжан-удар ладонью снизу вверх по дуге;
- Каньчжан- удар ребром ладони в горизонтальной плоскости. Основные виды позиций (бусин)
- Дулибу - позиция на одной ноге;
- Дзопаньбу- скрученная позиция сидя;
- Себу- скрученная позиция;

4. Базовая техника. Освоение базовых движений ушу в полном объёме. Акцент на втором этапе делается на дальнейшее изучение базовых движений и их обработку в различных комбинациях. Практика. Позиции гунбу, мабу, пубу, себу, суйбу.

5. Комплекс « 32 форма Чанцюань».

Цель выполнения комплекса упражнений 32 формы чанцюань. Основная задача, влияние комплекса упражнений 32 формы чанцюань на воспитанника.

Практика.

Наработка комплекса упражнений 32 форм чанцюань.

Календарно-тематический план 2 год обучения.

№п/п	Тема	Общее кол-во часов	Практика	Теория
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Общая физическая подготовка	12	10	2
3.	Техническая подготовка	18	16	2
4.	Базовая техника	14	10	4
5.	Комплекс « 32 форма Чанцюань»	99	88	11
6.	Комплекс упражнений 32 формы чанцюань. Итоговое занятие.	72	60	12

Итого: 216 ч

Содержание программы

2 год обучения.

1. Вводное занятие.

Техника безопасности и охрана труда. Изучение терминологии ушу.
Принципы «кай-хэ»- открытия и закрытия как универсального принципа движения в ушу.

2. Общая физическая подготовка.

Совершенствование техники первого года обучения и овладение более сложными видами движения.

Практика.

Упражнение на развитие силовых способностей. Упражнение для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу, без отягощений, повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности. Упражнение для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с гантелями, отягощение на ноги. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиванием вверх, прыжки в длину. Упражнение для развития гибкости, (жоугун).

3. Техническая подготовка.

Виды технической подготовки. Влияние упражнений технической подготовки на организм воспитанника.

Практика.

Закрепление навыков первого года обучения.

Изучение базовых упражнений.

- Положение кисти (шоусин).
- Хучжао - когти тигра
- Инчжао - когти орла
- Лунчжао - когти дракона Движение руками (Шоуфа)

- Лянчжан -фиксация ладони в запястье над головой;
- Ляочжан-удар ладонью снизу вверх по дуге;
- Каньчжан- удар ребром ладони в горизонтальной плоскости.

Основные виды позиций (бусин)

- Дулибу - позиция на одной ноге;
- Дзопаньбу- скрученная позиция сидя;
- Себу- скрученная позиция;

4. Базовая техника.

Освоение базовых движений ушу в полном объёме. Акцент на втором этапе делается на дальнейшее изучение базовых движений и их обработку в различных комбинациях.

Практика.

Позиции: Гунбу, мабу, пубу, себу, суйбу.

Цель выполнения комплекса упражнений 32 формы чанцюань. Основная задача, влияние комплекса упражнений 32 формы чанцюань на воспитанника.

Практика.

5. Комплекс « 32 форма Чанцюань».

Наработка комплекса упражнений 32 формы чанцюань.

6. Комплекс упражнений 32 формы чанцюань.

Итоговое занятие.

Отработка комплекса упражнений 32 формы чанцюань.

Подведение итогов. Подготовка к отчетному выступлению.

Календарно-тематический план 3 год обучения.

№п/п	Тема	Общее кол-во часов	Практика	Теория
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Общая физическая подготовка	12	10	2
3.	Техническая подготовка	18	16	2
4.	Базовая техника	14	10	4
5.	Комплекс « 32 форма Чанцюань Даошу »	55	46	9
6.	Комплекс упражнений 32 формы чанцюань Даошу. Итоговое занятие.	44	40	4

Итого: 144 ч

Содержание программы

3 год обучения.

1. Вводное занятие.

Критерии оценивания техники в комплексах ушу. Правила самоконтроля в процессе занятий. Особенности регулирования физической нагрузки.

2. Общая физическая подготовка.

Совершенствование техники первого и второго годов обучения и начало овладения комплексами с оружием.

Практика.

Упражнение на развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, без отягощений. Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей. Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину. Упражнения для развития гибкости (жоугун). Упражнения на развитие ловкости.

3. Техническая подготовка.

Значение технической подготовки.

Практика.

Совершенствование элементов первого и второго годов обучения. Изучение базовых упражнений дополнительного раздела.

Движение руками (шоуфа).

- Лоушоу-захват снаружи внутрь;
- Бяньцюань - горизонтальный удр тыльной стороной кулака через разгиб в локте.

Основные виды перемещений (буфа)

- Табу - шаг с подбивом;
- Цзибу-шаг с хлопком.

4. Базовая техника.

Овладение комплексом с оружием. Необходимость освоения техники.

Практика.

Основные виды перемещений (цзибэнь буфа). Основные виды движений ногами (цзибэнь туй фа).

5. Комплекс « 32 форма Чанцюань Даошу »

Цель выполнения комплекса упражнений 32 формы чанцюань Даошу.

Основная задача, влияние комплекса упражнений 32 формы чанцюань Даошу на воспитанника.

Практика.

Наработка комплекса упражнений 32 формы чанцюань Даошу.

6. Комплекс упражнений 32 формы чанцюань Даошу.

Итоговое занятие.

Отработка комплекса упражнений 32 формы чанцюань Даошу.

Итоговое занятие. Подготовка к отчетному выступлению.

Календарно-тематический план 3 год обучения.

№п/п	Тема	Общее кол-во часов	Практика	Теория
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Общая физическая подготовка	12	10	2
3.	Техническая подготовка	18	16	2
4.	Базовая техника	14	10	4
5.	Комплекс « 32 форма Чанцюань Даошу »	99	88	11
6.	Комплекс упражнений 32 формы чанцюань Даошу. Итоговое занятие.	72	60	12

Итого: 216 ч

Содержание программы

3 год обучения.

1. Вводное занятие.

Критерии оценивания техники в комплексах ушу. Правила самоконтроля в процессе занятий. Особенности регулирования физической нагрузки.

2. Общая физическая подготовка.

Совершенствование техники первого и второго годов обучения и начало овладения комплексами с оружием.

Практика.

Упражнение на развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, без отягощений. Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей. Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину. Упражнения для развития гибкости (жоугун). Упражнения на развитие ловкости.

3. Техническая подготовка.

Значение технической подготовки.

Практика.

Совершенствование элементов первого и второго годов обучения. Изучение базовых упражнений дополнительного раздела.

Движение руками (шоуфа).

- Лоушоу-захват снаружи внутрь;
- Бяньцюань - горизонтальный удр тыльной стороной кулака через разгиб в локте.

Основные виды перемещений (буфа)

- Табу - шаг с подбивом;
- Цзибу-шаг с хлопком.

4. Базовая техника.

Овладение комплексом с оружием. Необходимость освоения техники.

Практика.

Основные виды перемещений (цзибэнь буфа). Основные виды движений ногами (цзибэнь туй фа).

5. Комплекс « 32 форма Чанцюань Даошу »

Цель выполнения комплекса упражнений 32 формы чанцюань Даошу.

Основная задача, влияние комплекса упражнений 32 формы чанцюань Даошу на воспитанника.

Практика.

Наработка комплекса упражнений 32 формы чанцюань Даошу.

6. Комплекс упражнений 32 формы чанцюань Даошу.

Итоговое занятие.

Отработка комплекса упражнений 32 формы чанцюань Даошу.

Итоговое занятие. Подготовка к отчетному выступлению.

Календарно-тематический план 3 год обучения.

№п/п	Тема	Общее кол-во часов	Практика	Теория
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Общая физическая подготовка	12	10	2
3.	Техническая подготовка	18	16	2
4.	Базовая техника	14	10	4
5.	Комплекс « 32 форма Чанцюань Даошу» (Синъицюань)	99	88	11
6.	Комплекс упражнений 32 формы чанцюань Даошу. (Синъицюань)			

Итого: 216 ч

Содержание программы.

4 год обучения

1. Вводное занятие.

Основные виды индивидуальной подготовки. Критерии оценивания техники в регламентируемых комплексах ушу.

2. Общая физическая подготовка.

Всестороннее совершенствование первых трёх частей программы обучения. Совершенствование физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.

Практика.

Упражнения на развитие силовых способностей , упражнения для укрепления различных групп мышц , упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, разнообразные прыжки. Выполнение полутора комплекса. Специальная общефизическая подготовка - упражнения для развития гибкости (жоугун)

2. Техническая подготовка

Необходимость совершенствования приобретенных ранее двигательных навыков и умений.

Практическая работа.

Совершенствование элементов первого и второго этапов программы обучения. Изучение базовых упражнений дополнительного раздела.

1. Движения руками (шоуфа):

- Лоушоу - захват снаружи внутрь;
- Бяньцюань - горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте.

2. Основные виды перемещений (буфа):

- Табу - шаг с подбивом;
- Цзибу - шаг с хлопком.

3. Базовая техника.

Необходимость овладения новым традиционным комплексом.

Практическая работа.

Продолжают совершенствовать технику предыдущих лет обучения. Техника движений в прыжках. Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпревленной ногой.

4. Таолу «32 формы чанцюань Даошу»

Цель выполнения комплекса упражнений «Синьциюань ». Влияние комплекса упражнений « Синьциюань »на обучающегося.

Практическая работа.

1-я часть. 2-я часть. 3-я часть. 4-я часть. Нарботка комплекса упражнений « Синьциюань ».

Словарь терминов 1) Основные положения кисти (цзибэнь шоусин)

а) Чжан - ладонь;

б) Цюань - кулак;

в) Гоушоу - «крюк» пальцы кисти руки собраны в щепоть

2) Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа)

а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;

б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;

в) Туйчжан - удар ладонью;

г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону ;

д) Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз.

3) Основные виды позиций (цзибэнь бусин)

а) Мабу - П-образная позиция;

б) Баньмабу - полу-П-образная позиция;

в) Гунбу - позиция выпада;

г) Сюйбу - позиция "пустого шага»

д) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;

е) Бинбу - позиция «стопы вместе»

4) Основные виды перемещений (цзибэнь буфа)

а) Шанбу - шаг вперед;

б) Туйбу - шаг назад;

в) Чабу - позиция зашага;

г) Гайбу - отшагивание.

5) Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)

а) Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед-вверх;

б) Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу

в) Цэтитуй - Боковой удар выпрямленной ногой;

г) Хоуляотуй - удар назад выпрямленной ногой;

д) Шаньтуй - удар ногой вперед.

Литература

1. Абаев, Н.В. Чань-буддизм и ушу [Текст]/ Н.В. Абаев/ Народы Азии и Африки. М.:2003 . №
2. Абаев, Н.В. Даосские истоки китайских ушу. Дао и даосизм в Китае. [Текст]/ Н.В. Абаев. М.: Главная редакция восточной литературы, 2002.
3. Барский, К.М. Дракон спускается на землю [Текст]/ К.М. Барский, А.А Маслов, А.Г. Юркевич М.: Советский Спорт, 2006г.
4. Вон Кью-Кит. Тай-цзи цюань: Полное руководство по теории и практике. [Текст]/ Вон Кью-Кит. М.: «Бао-цзы», 2006.
5. Ганиев, Ю.Н. Интеллектуальные игры: вопросы их классификаций и разработки. [Текст]/ Ю.Н. Ганиев - :Изд. Вологда, 2002г
6. Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии. Путеводитель по системам и школам обучения. [Текст]/ М.: «Ремос», 2003.
7. Долин А.А. Истоки ушу [Текст]/ А.А. Долин, А.А. Маслов М.: Наука, 2000.
8. Игра как педагогическое средство. Сборник. [Текст]/ .М: Наука, 2003г.
9. Китайская философия. Энциклопедический словарь [Текст] /Под ред. М.Л. Титаренко. М.: Мысль, 1994.
10. Маслов, А.А. Боевая добродетель: секреты боевых искусств Китая [Текст]/ /Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. - 224 с.
11. Маслов , А.А. Ушу в культурной традиции Китая. [Текст] / Мат. XVIII Науч. Конф. «Общество и государство в Китае». 4.1. М., 1987.
12. Маслов, А.А. Гимнастика цигун: китайские традиции здоровья. [Текст] А.А. Маслов. М.: Знание, 2005.
13. Маслов, А.А. Синьциуань: единство формы и воли. . [Текст] /А.А. Маслов. Т. 1-2. М.: Здоровье народа, 1994-1995.
14. Музруков, Т.Н. «Единая всероссийская программа занятий ушу» [Текст]/. Москва 1998г.
15. Музруков Т.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ. [Текст]/ Г.Н Музруков- М.: ОАО «Издательский Дом «Городец», 2006. - 576 с.
16. Ли Б. Дао кунг-фу. [Текст]/ Ли Б. - М.: «Мийан», 2003.
17. Телески, М. Анатомия для исцеления и боевых искусств. [Текст]/ М. Телески, М.: «Посвещение», 2004.
18. Тарас, А.Е. Энциклопедический справочник: Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада. [Текст] / А.Е Тарас . Минск, 2006г.
19. Яоцзя Чэнь. Входные ворота ушу. [Текст]/ Яоцзя Чэнь М.: «Йен», 2005

Список литературы для детей:

1. Маслов, А.А. Дао дэ дзин/Серия «Мастера боевых искусств». [Текст]/ А.А Маслов, - Ростов н/Д:Феникс,2003.-480 с.ил.
2. Синьин, Ш. Школа шаолиньского кунфу/Ши Синьин,- [Текст]/ Ш. Синьин., Е . Чертовских. Ростов н/Д: Феникс,2006.-стр,: ил.
3. Федотов, П.Р.Мудрость воина. Сборник медитативных притч о неуязвимом мастере Цзи Ши./Серия «Путь мастера». [Текст]/ П.Р. Федотов, . - Ростов н/ Д: «Феникс».2004- 224 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498049

Владелец Кошелев Василий Викторович

Действителен с 09.01.2023 по 09.01.2024