

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮСШ
17.04.2023



И.о. директора МАУ ДО ДЮСШ
К.Г. Крестьянинова

УШУ-САНЬДА

дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей и подростков в возрасте 7-18 лет
(разноуровневая)
на 2023-2024 учебный год

Составители:

Мирошник С.В. – тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
Сидько Л.В. – заместитель директора по УВР МАУ ДО ДЮСШ
Осянина Е.И. – инструктор-методист МАУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 8 лет
В редакции 2023 года

г. Полярный

Содержание

Пояснительная записка	3
План учебно-тренировочных занятий	5
Программный материал. Теоретическая подготовка и практическая подготовка.	5
Организационно-методические указания	14
Восстановительные мероприятия	16
Система зачетных требований. Контрольно-переводные нормативы	17
Терминология ушу	18
Материально-техническая база	21
Литература	22

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196), Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей».

Форма обучения: очная. Язык образования – русский.

Программа физкультурно-спортивной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами вида спорта.

Актуальность программы: направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное развитие воспитанников, а также в связи с возросшей популярностью вида спорта.

Отличительная особенность в социальной направленности. Предоставляет возможность детям, достигшим возраста зачисления, но не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям избранным видом спорта, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Предлагаемая программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми и подростками с учетом возрастных психофизиологических и индивидуальных особенностей школьников, зачисленными в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в МАОУ ДО ДЮСШ.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством избранного вида спорта. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Решение задач, поставленных перед учебными группами, предусматривает:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечение духовно-нравственного, патриотического воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе подготовки юных спортсменов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Основополагающие принципы:

Системность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преимственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются все лица, желающие заниматься спортом, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), зачисленные в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в МАОУ ДО ДЮСШ.

Годовой план рассчитан на 52 недели обучения. Продолжительность одного занятия не более двух академических часов.

Учитывая негативное влияние условий Крайнего Севера на спортивный результат при подготовке спортсменов (короткий (длинный) световой день, недостаток кислорода и витаминов, воздействие резких перепадов атмосферного давления и пр.) внесены изменения в контрольные нормативы.

Режим учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальное кол-во учащихся в группе, чел.	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Максимальный объем часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный этап	1	15	15-20	6	Прирост показателей по ОФП и СФП
	2	12	12-20	6	
	3-4	10	10-20	6	
	5-8	8	8-20	6	

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Основные формы учебно-тренировочного процесса

- учебно-тренировочные занятия
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций)
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- тестирование и медицинский контроль

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.
3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.
4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над

состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативы по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учетом возрастных особенностей обучающихся.

План учебно-тренировочных занятий на 52 недели

№	Разделы подготовки	Годы обучения					
		1	2	3	4	5	6-8
<i>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>							
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	-	-	-	-	-
2	Развитие вида спорта в РФ	1	1	1	1	-	-
3	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1	1	1	1	1
4	Гигиена, закаливание, питание и режим	1	1	1	1	1	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма	1	1	1	1	1	1
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	1	1	1	1
7	Основы техники и тактики	1	1	-	-	-	-
8	Основы методики обучения и тренировки	1	1	1	1	1	1
9	Моральная и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1
10	Физическая подготовка	1	1	1	1	1	1
11	Периодизация тренировки	-	-	-	-	1	1
12	Планирование и контроль тренировки	1	1	1	1	1	1
13	Планирование, организация, проведение, правила соревнований	-	-	1	1	1	1
14	Оборудование и инвентарь	1	-	-	-	-	-
15	Просмотр и анализ соревнований	-	1	1	1	1	1
16	Установки перед соревнованиями	-	1	1	1	1	1
	Итого:	12	12	12	12	12	12
<i>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>							
1	Общая физическая подготовка	172	172	124	124	78	78
2	Специальная физическая подготовка	64	64	78	78	80	80
3	Технико-тактическая подготовка	52	52	64	64	80	80
4	Психологическая подготовка	-	-	10	10	20	20
5	Соревновательная практика /контрольные тестирования	4	4	10	10	20	20
6	Восстановительные мероприятия	4	4	8	8	10	10
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	2	4	4
8	Врачебный и медицинский контроль	4	4	4	4	8	8
	Итого:	300	300	300	300	300	300
	Общее количество часов:	312	312	312	312	312	312

Программный материал

Программный материал для 1-го и 2-го года обучения

Теоретическая подготовка

Тема № 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.

Тема № 2. Состояние и развитие ушу в России.

История развития ушу в мире и в нашей стране. Достижения ушуистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий ушу и их состояние. Выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях.

Тема № 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Тема № 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема № 5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж.

Тема № 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма.

Практическая подготовка

1. Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения: в одну шеренгу, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый, разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных и.п. сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками, на месте и в движении.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногами в различных направлениях, выпады, поскоки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса, различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц.

С короткой и длинной скакалкой, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: удержание тела в висячем положении, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты.

Челночный бег. Бег по наклонной плоскости вниз. Выполнения ОРУ в максимальном темпе. Эстафеты «Кто быстрее!», «Конники-спортсмены» и т.п.

Упражнения для развития гибкости

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов, перешагивание и подпрыгивание, выкруты и круги. Подвижные игры для развития гибкости.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Эстафеты «Передай другому», «Третий лишний» и т.п.

Упражнения типа «полоса препятствий».

Эстафеты с пролезанием, с перелазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег, плавание, ходьба на лыжах. Подвижные игры.

Методика тестирования физических качеств

Для тестирования предлагаются два контрольных показателя:

- бег 20 м;
- прыжок в длину с места.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на создание единых условий для всех дошкольников при выполнении упражнений.

1. Бег 20 м с высокого старта, сек.

Оборудование: разметка дистанции 20 м., секундомеры.

Описание теста: бег может проводиться в спортзале акробатики или волейбола. В спортзале акробатики этот норматив принимается босиком или в носках на акробатической дорожке, в спортивном зале – в спортивной обуви (кроссовках). Старт дается отдельно по одному участнику после предварительной разминки. Разрешается две попытки.

Результат: Время с точностью до десятой (сотой) доли секунды заносится в протокол.

2. Прыжок в длину с места, см.

Оборудование: Рулетка или разметка в сантиметрах прямо на полу.

Описание теста: Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытии, исключая жесткое приземление, в устойчивую остановку для определения точного места постановки пяток. Выполняется три попытки.

Результат: Итоговым считается лучший из трех результатов.

Программный материал для групп 3-го и 4-го года обучения

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития восточных единоборств.

История возникновения и развития восточных единоборств в Индии, Китае, Японии, Корее, Тайване и т.д. Причины возникновения. Отличительные черты восточных единоборств - духовность, самосовершенствование.

2. Развитие СБЕ в Америке, странах Западной и Восточной Европы, в России. Основные направления единоборств (виды).

История проникновения восточных единоборств в Америку из Азии, их синтез и распространение по странам Европы. Влияние национальной культуры на развитие единоборств. Различные организации единоборств. Основные направления СБЕ, культивируемые в России. Краткая история возникновения.

3. История изучаемого стиля. Предпосылки для создания смешанных стилей. Преимущества и недостатки контактных направлений.

4. Основы терминологии для занимающихся.

Название стоек, блоков, ударов руками, ударов ногами, бросков, подсечек, подножек, болевых приемов и т.п. Команды тренера. Смысл японских терминов используемых на занятиях.

5. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде занимающегося. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на системы организма.

Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии. Использование пульсометрии.

6. Основы техники и тактики ушу. Правила проведения соревнований.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные приемы и передвижения в СБЕ.

Стойка спортсмена. Типичные ошибки при освоении основных технических элементов.

Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция, стойки и передвижения, атака, защита, контратака. Понятие тактики, маневрирования, финты, угрозы, разведки боем и т.д.

Задача спортивных соревнований. Подготовка к соревнованиям и поведение во время их прохождения.

Правила соревнований, экипировка спортсменов.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну и две шеренги, в круг, по заранее установленным местам, повороты на месте, размыкание в шеренге и колонне (особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей).

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, змейкой, противходом.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения без предметов:

для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке; рывки одновременно обеими руками и разновременно).

для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие согнутых ног из положения, лёжа на спине, из

положения, лёжа на спине, переход в положение сидя, поднимание туловища из положения лёжа на животе, ноги удерживаются партнёром.

для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами, поднимание на носки, полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, различные прыжки.

Специальная физическая подготовка.

СФП: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперёд, из положения, стоя на гимнастической скамейке.

Техническая подготовка.

1 Таолу.

Наиболее важными в данном разделе являются средства для развития гибкости (жоугун), поскольку ушу основано на широко амплитудных движениях, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, плечевой, тазобедренный и голеностопный суставы, мышцы передней и задней поверхности бедра.

Упражнения для развития гибкости подразделяются на три группы:

- цзяньбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;

- яобу жоугун – упражнения для увеличения подвижности позвоночника;

- туйбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

Основные базовые элементы ушу

- Основные положения кисти: Чжан – ладонь; Цюань – кулак; Гоушоу – «крюк» - кисть руки, где пальцы собраны в щётку.

- Основные виды движений руками: Пинчунцюань – прямой удар кулаком; Пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; Туйчжан – удар ладонью; Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; Цзациюань – удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз.

- Основные виды позиций: Мабу – П – образная позиция; Баньмабу – полу –П – образная позиция; Гунбу – позиция выпада; Сюйбу – позиция «пустого шага»; Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; Бинбу – позиция «стопы вместе».

- Основные виды перемещений: Шанбу – шаг вперёд; Чабу – позиция зашагивания; Гайбу – отшагивание.

- Основные виды движений ногами: Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперёд – вверх; Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; Даньтуй – удар ногой (носком) вперёд разгибом в колене; Дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперёд разгибом в колене;

- Комплексы чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань; 20 форм чанцюань.

- Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

2 Саньшоу.

Страховка при падениях, группировка.

Основная стойка, передвижения в стойке.

Ударная техника рук:

Прямой удар, боковой удар

Ударная техника ног:

Прямой удар ногой, круговой удар, боковой удар.

Броски: - задняя подножка;

- передняя подножка;

- бросок рывком за две ноги;

- бросок рывком за одну ногу;

- бросок через бедро, плечо, спину.

Контрольные нормативы этапа 1-го и 2-го года обучения.

Программный материал для групп 5-го и 6-го года обучения

Теоретическая часть

1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятии.

Порядок, расписание, содержание работы групп. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем.

2. Спортивная форма ушу и правила её ношения.

Требования к оформлению спортивного костюма по ушу и спортивной обуви. Назначение спортивного костюма по ушу и спортивной обуви. Гигиенические требования при использовании спортивного костюма по ушу и спортивной обуви.

3. Элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время.

Ведущие виды спорта региона (лыжные гонки, хоккей, конькобежный спорт, баскетбол, футбол, гимнастика ит.д.). Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Спортивный инвентарь при занятиях различными видами спорта. Самостоятельные занятия, занятия под руководством педагогических работников различными видами спорта. Использование элементов различных видов спорта во время активного отдыха в свободное время.

4. Краткий обзор истории ушу.

Ушу как средство физического воспитания, его краткая характеристика: оздоровительное, спортивное, прикладное. Исторические и социальные предпосылки возникновения ушу. Родина Ушу. Ушу в России.

5. Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений.

Основные способы техники выполнения изучаемых физических упражнений. Типичные ошибки при освоении техники.

6. Правила соревнований по ушу.

Виды соревнований по ушу. Место для соревнований. Спортивная форма для ушу. Судейская бригада, её состав. Обязанности судей.

Практическая часть

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений направленных на развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка.

Специальная физическая подготовка

1. Таолу.

Комплексы чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань; 20 форм чанцюань.

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях, с различной интенсивностью.

2. Сانشоу.

Имитация ударной и бросковой техники из различных исходных положений и с различной интенсивностью.

Упражнения со скакалкой.

Упражнения с мешком, с боксерской грушей.

Упражнения с настенной подушкой.

Упражнения с мячом на резинках (пинчбол).

Упражнения с боксерскими лапами.

Упражнения с борцовским чучелом.

Упражнения с различными отягощениями.

Игры силовой направленности (регби, регбол и т.п.)

Техническая подготовка.

1 Ушу- таолу

- Основные положения кисти: Чжан – ладонь; Цюань – кулак; Гоушоу – «крюк» - кисть руки, где пальцы собраны в «щёпоть».

- Основные виды движений руками: Пинчунцюань – прямой удар кулаком; Пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; Гуйчжан – удар ладонью; Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; Цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз.

- Основные виды позиций: Мабу – П – образная позиция; Баньмабу – полу –П – образная позиция; Гунбу – позиция выпада; Сюйбу – позиция «пустого шага»; Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; Бинбу – позиция «стопы вместе».

-Основные виды перемещений: Шанбу – шаг вперёд; Чабу – позиция зашагивания; Гайбу – отшагивание.

- Основные виды движений ногами: Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперёд – вверх; Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; Даньтуй – удар ногой (носком) вперёд разгибом в колене; Дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперёд разгибом в колене;

-Комплексы чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань; 20 форм чанцюань.

- Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях, с различной интенсивностью.

2 Ушу-саньшоу.

Перемещения в боевой стойке (шаг, скачок, челнок)

Ударная техника рук.

- прямой удар
- боковой удар
- удар рукой снизу
- удар рукой с разворотом корпуса

Ударная техника ног.

- прямой удар (на месте, с перемещением, в прыжке)
- круговой удар (на месте, с перемещением, в прыжке)
- боковой удар (на месте, с перемещением, в прыжке)
- удар ногой назад

Техника борьбы.

- подхваты и отхваты ног
- броски с захватом руки сверху, снизу
- контратакующие проходы в борьбу
- варианты захватов кругового удара ногой
- варианты захватов прямого удара ногой

Программный материал групп 7-го и 8-го года обучения

Теоретическая часть

1.Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятии.

Порядок, расписание, содержание работы групп. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем.

2 Перспективы подготовки юных спортсменов. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон.

Анализ недостатков подготовленности ушуистов.

3 Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы лимитирующие работоспособность спортсмена. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенностей ее содержания

перед тренировочными занятиями, контрольными испытаниями, соревнованиями. Понятие переутомления, перенапряжённости организма.

4. Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений. Основные способы техники выполнения изучаемых физических упражнений. Типичные ошибки при освоении техники.

5. Правила соревнований по ушу.

Правила судейства отдельных видов ушу. Критерии оценки техники в регламентируемых комплексах ушу. Критерии оценок в спортивных поединках.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и собственно силовых способностей).

Специально-физическая подготовка

1 Таолу.

32 формы чанцюань, 32 формы цзяньшу, 32 формы гуньшу; 46 форм чанцюань, 52 формы цзяньшу, 48 форм гуньшу; гуйдин – таолу чанцюань, цзяньшу, гуньшу; самосоставленные комплексы чанцюань, цзяньшу, гуньшу; комплекс традиционного ушу без оружия (чуаньтун цюаньшу) – ча цюань; комплекс традиционного ушу с оружием (чуаньтун цисе) – шаолиньгунь.

2 Сانشоу.

Имитация ударной техники в различных вариантах.

Упражнения по преодолению сопротивления партнера. Имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками, нанесение ударов кувалдой по "наковальне", упражнения с легкой штангой, прыжки со скакалкой, использование утяжелителей.

Упражнения с боксерской грушей, мешком, пневматической грушей, настенной подушкой. Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течении 15 сек., через 30 сек. работы в среднем темпе.

Условный бой с партнером. Скоростно-силовые игры, полосы препятствий.

Техническая подготовка.

1 Таолу

- Основные виды движений руками: Лянчжан – фиксация ладони в запястье над головой; Ляочжан – удар ладонью снизу вверх по дуге; Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости; Лоушоу – захват снаружи вовнутрь; Гуаньцюань – боковой удар кулаком по дуге согнутой рукой; Чаоцюань – удар полусогнутой рукой снизу вверх; Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз; Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед; Динчжоу – удар в сторону остриём локтя; Паньчжоу – круговой удар локтем; Лигэ – блокирующее движение предплечьем внутрь; Вайгэ – блокирующее движение предплечьем наружу;

- Основные виды позиций: Дулибу – позиция на одной ноге; Цзопаньбу – скрученная позиция сидя; Хэнданбу – поперечная позиция гунбу; Себу – скрученная позиция; Гаосюйбу – высокая позиция «пустой шаг».

- Основные виды перемещений: Табу – «шаг с подбивом»; Цзибу – «шаг с хлопком»; Цзунбу – «шаг – полёт»; Юэбу – «шаг – прыжок»; Синбу – «скользящий шаг».

- Основные движения ногами без хлопков: Вайбайтуй – удар выпрямленной ногой изнутри наружу; Лихэтуй – удар выпрямленной ногой снаружи вовнутрь; Даотитуй – удар ногой прогнувшись; Цэчуайтуй – удар ногой в сторону; Хоудэнтуй – прямой удар ногой назад; Фуди хоусаотуй – задняя круговая подсечка с опорой; Чжишень цянсаотуй – передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом.

- Основные движения ногами с хлопками: Даньпайцзяо – одиночный удар с хлопком по подъёму ноги; Лихэпайцзяо – удар снаружи вовнутрь с хлопком по стопе; Вайбайпайцзяо – удар с хлопком изнутри наружу.

- Основные движения прыжковой техники: Тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой; Тэнкунбайляньцзяо – удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу; Тэнкунсюаньфэнцзяо – прыжок с поворотом и ударом по стопе снаружи вовнутрь; Сюаньцзы – прыжок – переворот в горизонтальной плоскости; Цзюньфань – боковое маховое сальто.

- Основные равновесия: Яньши пинхэн – равновесие «ласточка»; Тиси пинхэн – равновесие с поднятым коленом; Паньтуй пинхэн – равновесие с согнутой опорной ногой.

Короткое оружие – Дуань бинцы.

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дзундо)

- 1.Цзянь чжи – положение пальцев в форме «меча»;
- 2.Баоцзянь – способ удержания меча;
- 3.Цыцзянь – прокалывание мечом;
- 4.Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- 5.Сяцыцзянь – прокалывание вниз;
- 6.Шанцыцзянь – прокалывание вверх;
- 7.Пицзянь – «рубящее» движение мечом;
- 8.Дяньцзянь – укол мечом сверху вниз;
- 9.Бюньцзянь – движение «вспарывания» мечом, работа запястья;
- 10.Гуацзянь – круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости;
- 11.Ляоцзянь – «подрезающее» движение снизу вверх в вертикальной плоскости;
- 12.Моцзянь – движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости;
- 13.Чжаныцзянь – горизонтальное рубящее движение мечом;
- 14.Цзецзянь – блокирующее движение средней частью лезвия;
- 15.Тяоцзянь – «вздёргивание» мечом снизу вверх прямой рукой;
- 16.Юньцзянь – круговые движения над головой в горизонтальной плоскости;
- 17.Сяоцзянь – «секущее» движение мечом;
- 18.Цзяцзянь – блок – подставка от удара сверху.

Длинное оружие – Чан бинцы.

Базовые движения с посохом (гуньшу цзибэнь дзундо)

- 1.Пигунь – «рубящее» движение сверху вниз по косой линии;
 - 2.Шуайгунь – удар сверху вниз концом посоха;
 - 3.Луныгунь – «рубящее» движение в горизонтальной плоскости;
 - 4.Саогунь – «секущее» движение посохом;
 - 5.Ляогунь – удар палкой снизу вверх;
 - 6.Бэнгунь – «вздёргивающее» движение посохом – блок – подставка;
 - 7.Чогунь – «протыкающее» движение – «толчок»;
 - 8.Цзигунь – круговые движения концом посоха;
 - 9.Юньгунь – горизонтальный поворот посоха;
 - 10.Цзягунь – блок – подставка от удара сверху;
 - 11.Баогунь – удержание посоха двумя руками в горизонтальной плоскости;
 - 12.Цзюгунь - удержание посоха двумя руками в вертикальной плоскости;
 - 13.Бэйгунь - удержание посоха одной рукой за спиной;
 - 14.Тяляоухуагунь – вращение посохом от себя в вертикальной плоскости;
 - 15.Шуаншоухуагунь – вращение посохом попеременно справа и слева в вертикальной плоскости
- 2 Санышоу.

Ударная техника рук.

- связки ударов в различных сочетаниях

- опережающие удары

- ответные удары
 - удары в прыжке
- Ударная техника ног.
- круговой удар в прыжке
 - подставки ногами
 - опережающие удары
 - удар ногой сверху
 - обратный круговой удар
- Техника борьбы.
- обвивы ног
 - зацепы ног
 - подсады бедра
 - броски через голову
 - перевороты партнёра
 - комбинации бросков

Организационно-методические указания

Изучение программного материала по ушу проводится в форме теоретических, методических и практических занятий.

Теоретические проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин.). В старших группах для прохождения теоретического раздела необходимо выделять отдельные занятия. Следует также принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по ушу и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма человека, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению основных отдельных технико-тактических приемов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с юными учениками, т.к. она лежит в основе специальной физической подготовки и создает базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством.

Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, является важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо, чтобы занятия по ОФП носили направленный характер и спортсмены стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется ушу.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъему уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства, что в конечном счете отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определенной последовательности в овладении технико-тактическими приемами и в распределении нагрузок.

А подготовительном периоде в большом объеме применяются упражнения для развития физических качеств, а также отработка отдельных приемов и комбинаций.

В основном периоде большое внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимся спортивной формы, тренировки проводятся не к будущим соревнованиям

(по времени и форме). Основное внимание уделяется совершенствованию технико-тактической и психической подготовке.

Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путем применения широкого круга средств ОФП, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга.

Большой объем специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а также введения элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций.

Планируя тренировочные нагрузки, необходимо учитывать особенности развития детского организма, основной прирост координационных способностей, которые отмечаются в возрасте 13-14 лет; силы 14-16 лет и выносливости - 15-18 лет. В связи с этим, при перспективном планировании максимальные нагрузки должны приходиться именно на эти возрастные периоды.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных учеников в следующую подготовительную группу. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом ушу необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приемов защиты, основы долголетней и успешной спортивной жизни.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки занимающихся, т.к. в ходе их проявляются все стороны подготовки, а также ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочных занятий. Уровень соревнований должен соответствовать уровню психической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплестаться в тренировочный процесс. По окончании соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

Учебно-тренировочный процесс неотделим от воспитательного. Тренеры обязаны воспитывать у спортсменов нужное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно полезном труде и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т.п.) В дополнение к трудовому, является необходимым воспитание у юных спортсменов таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является четкая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижения слаженности действий и дисциплины в ходе занятий.

Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

Современный учебно-тренировочный процесс немислим без использования тренажеров и научно-исследовательской аппаратуры.

Тренер, в настоящее время, это специалист, имеющий четкое понятие об особенностях движений спортсменов различных видов спорта, а не только каратэ, а это предполагает не только использование в тренировочном процессе, имеющихся в каратэ тренажеров, но и поиск валидных для ушу приспособлений из других видов спорта, а также изобретение своих. Только творческое отношение к труду даст хорошие результаты и тем более в спорте.

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией их, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации. Широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видео-фотосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия как в процессе тренировок, так и в ходе соревнований.

Систематическое измерение показателей реакции позволяет не только корректировать характер предлагаемых нагрузок, но и определять готовность к соревнованиям, что весьма важно, так как

позволяет избегать получения психических травм, носимых неподготовленным спортсменам в ответственных соревнованиях.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на три группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако, в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходима обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

При организации питания следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН (М., 1975,1976), в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А.Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используется различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.) и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течении дня желательно ограничиваться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Система зачетных требований. Контрольно-переводные нормативы

Контрольные нормативы этапа 1-го и 2-го года обучения

ОФП			СФП		
Бег на 30 м юноши/девушки	Челночный бег 3x10 м юноши/девушки	Прыжок в длину с места юноши/девушки	Подтягивание на перекладине юноши/девушки	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа юноши/девушки	Непрерывный бег в свободном темпе юноши/девушки
6,4/6,7	12,0/12,2	120/110	Не менее 2р/1р	Не менее 15р/10р	10мин/10мин

Контрольные нормативы этапа 3-го и 4-го года обучения

ОФП			СФП				
Бег на 30 м юноши/девушки	Челночный бег 3x10 м юноши/девушки	Прыжок в длину с места юноши/девушки	Подтягивание на перекладине юноши/девушки	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа юноши/девушки	Непрерывный бег в свободном темпе юноши/девушки	Подъем ног из виса на перекладине в положение "высокий угол" юноши/девушки	Бег на 500 м юноши/девушки
6,0/6,2	9,9/10,0	130/120	Не менее 2р/1р	Не менее 18р/15р	10мин/ 10мин	Не менее 5р/3р	Не более 1мин 40 с

Контрольные нормативы этапа 5-го и 6-го года обучения

ОФП			СФП		
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	Сгибание туловища к ногам за 30 сек	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	Хлопки в ладоши из и.п. упор лёжа	Прыжки на скакалке за 1 мин.	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье
6	20	9,0	10	60	+5 см
8	30	8,5	14	70	+7 см

Контрольные нормативы этапа 7-го и 8-го года обучения

ОФП			СФП		
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	Сгибание туловища к ногам за 30 сек	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	Хлопки в ладоши из и.п. упор лёжа	Прыжки на скакалке за 1 мин.	Наклон вперёд стоя на гимнастической скамье
11	30	8,2	15	70	+ 9 см
12	33	7,7	17	80	+10 см
13	37	7,0	20	90	+ 12 см

Терминология ушу

Принципы терминологии ушу.

Терминология ушу включает не только собственно китайские термины, принятые для обозначения отдельных элементов, но и общепринятые в отечественной спортивной литературе термины, такие как подъём разгибом, колесо, переворот, рондад и т. п. Собственно термины ушу делятся на собирательные – обозначающие группы элементов (например титуй – мах ногами, кунтуй – удержания ног, шоуфа – движения рук и т. д.) и конкретные – обозначающие собственно элементы (например, чунцюань – удар кулаком, сюаньцзы – перекидной прыжок в горизонтальной плоскости). Конкретные термины, в свою очередь могут состоять из основного термина, описывающего собственно движение, и дополнительного термина – уточняющего особенности его выполнения (например, фуди хоусаотуй – задняя подсечка с опорой о пол, гао суйбу – высокая позиция «пустого шага»). Овладение терминологией ушу обязательно не только для тренеров, но и для спортсменов, поэтому, начиная с групп начальной подготовки необходимо вводить определённое количество терминов в контрольные нормативы, выносимые на промежуточные экзамены и зачёты.

1. Общие термины:

- 1) шан – верх
- 2) ся – низ
- 3) куай – быстро
- 4) мань – медленно
- 5) кай – открывать, разворачивать
- 6) хэ- закрывать, сворачивать
- 7) сюнъянь – тренировка
- 8) лян – тренировать
- 9) сюэ – изучать
- 10) юн – использовать
- 11) цзычжань – естественно
- 12) хуси – дышать
- 13) таолу – комплекс упражнений
- 14) гуйдин – регламентированный
- 15) цзысюань – вольный
- 16) дуань – часть
- 17) сяоцзу – комбинация движений

- 18) бань – половина
- 19) цюань – полный
- 20) жоугун - упражнения для развития гибкости
- 21) бу – часть
- 22) тинчжи – закончить
- 23) цзяолян – тренер
- 24) цайпань – судья
- 25) ши – форма
- 26) юбэй – готовиться
- 27) фэндунань – по частям
- 28) баньтао – пло – комплекса
- 29) чжэньтао – комплекс целиком
- 30) чаотао – полтора комплекса
- 31) ушу дитань – ковёр для занятий ушу
- 32) суду – скорость
- 33) цзецзоу – ритм
- 34) гао – высокий
- 35) ди – низкий
- 36) пин – горизонтальный
- 37) ли – вертикальный

2. Термины, обозначающие движения:

- 1) бай – маховое широкоамплитудное движение
- 2) ти – удары ногами
- 3) чун – прямые удары кулаком
- 4) ча – «короткие» удары напряжёнными пальцами ладони
- 5) чуань – удары напряжёнными пальцами вперёд
- 6) чуай – «толкающие» удары ногами
- 7) цзи – бить
- 8) туй – толкать
- 9) тьяо – прыгать
- 10) фань – переворачиваться
- 11) чжуань – проворачиваться
- 12) шуай – падать, бросать, обрушивать
- 13) де – падать
- 14) чжань – стоять
- 15) во – лежать
- 16) цзо – сидеть
- 17) вань – сгибать
- 18) цюйфу – гнуть
- 19) шэньчжи – выпрямлять
- 20) цзинь – сжимать, напрягать
- 21) сун – расслаблять
- 22) кайши – начинать
- 23) тин – останавливаться
- 24) дун – двигаться
- 25) бу – шаг
- 26) да – наносить удар

3. Термины, обозначающие части тела:

- 1) шоу – кисть руки
- 2) цюань – кисть руки сжатая в кулак
- 3) чжан – ладонь
- 4) гоу – «крюк» - пальцы кисти руки собраны в «щёпоть»
- 5) чжи – палец руки
- 6) би – предплечье
- 7) чжоу – локоть
- 8) цзянь – плечо
- 9) тоу – голова
- 10) бо – шея
- 11) яо – поясница
- 12) бэй – спина
- 13) сюн – грудь
- 14) фу – живот
- 15) кау – бедро
- 16) си – колено
- 17) туй – нога
- 18) цзяо – стопа
- 19) янь – глаз
- 20) коу – рот

4. Названия групп движений:

- 1) бусин – позиции
- 2) буфа – передвижения
- 3) шоусин – положения кисть
- 4) шоуфа – движения руками
- 5) цзаньфа – движения рукой, сжатой в кулак
- 6) чжанфа – движения ладонью
- 7) чжоуфа – движения локтем
- 8) яньфа – техника взгляда
- 9) шэньфа – включение корпуса
- 10) туйфа – техника ног
- 11) тяоюэфа – техника прыжков
- 12) сяочжуаньсин туйфа – техника подсечек
- 13) чжибайсин туйфа – техника ударов прямой ногой
- 14) шэньцзюйсин туйфа - техника ударов разгибом в колене
- 15) цзисян туйфа – удары с хлопками
- 16) пича туйфа – шпагаты
- 17) пинхэн – равновесия
- 18) дебу гунфань – кувырки и перевороты.

Материально-техническая база

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» учреждение (МАУ ДО ДЮСШ) определяет нормы материально-технического обеспечения инвентарем исходя из минимальных потребностей для обеспечения учебно-тренировочного процесса среднесписочного количества обучающихся.

Список инвентаря:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во	Примечание
1.	Ковер для ушу	шт	1	
2.	Манекен	шт	1	
3.	Мешок боксерский	шт	3	
4.	Напольное покрытие татами	компл	1	
5.	Лапа боксерская	шт	10	

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Литература:

1. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288с.
2. Дидур М.Д., Потапчук А.А., Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений, СПб.: Речь, 2001.- 166с.
3. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, -СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
4. Мазуревич В.И., Истоки здоровья школьников на Крайнем Севере – Мурманск: Областной научно-методический центр системы образования, 1994.- 196с.
5. Музруков Г.Н., «Основы ушу». Учебник для спортивных школ, - М: Независимое издательство «Пик», 2001.- 623с.
6. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240С.
7. Чувалов Е.В., «Ушу». Учебная программа по ушу – таолу для спортивных школ, Сочи: «Феникс», 2002.- 40с.
8. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г., «Физическое воспитание»,- М: Высшая школа, 1984.- 98с.
9. Фёдоров А.И., Шарманова С.Б., Здоровье и поведение школьников: Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников.- Челябинск: Урал ГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2004.-88 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720984

Владелец Роман Игорь Георгиевич

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025