

Управление образования Администрации г. Усть-Илимска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол от 26.11.2020 № 03



**Дополнительная общеразвивающая программа
по спортивному единоборству «ушу»**

Уровень усвоения - углубленный
Направленность – физкультурно-спортивная
Возраст учащихся –7-14 лет
Срок реализации – 5 лет

Автор программы:
Завиркин О.Н., педагог дополнительного
образования; MAOU DO ЦДТ

Пояснительная записка

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы по спортивному единоборству «Ушу» (далее – программа «Ушу») основана на том, что ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося (Приложение 1). Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Ушу является современным видом спорта, который развивается в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательной гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения. Спортивное ушу включает практически все существующие в настоящее время стили и разновидности этого древнего искусства. Деление на спортивное и традиционное ушу условно.

Педагогическая целесообразность программы «Ушу» заключается во всестороннем влиянии на развитие личности учащегося благодаря многогранным составляющим вида спорта: физической подготовке и философии, технологиям процесса. Ушу развивает физическое, интеллектуальное и ментальное тела. Ушу, как и другие виды спорта, имеет понятийный аппарат. Терминология ушу включает китайские и русские термины, которые приняты в спорте. Термины ушу делятся на собирательные, обозначающие группы элементов, и конкретные, обозначающие собственно элементы. Конкретные термины, в свою очередь, могут состоять из основного термина, описывающего собственно движение, и дополнительного термина, уточняющего особенности его выполнения. Овладение терминологией обязательно для педагога дополнительного образования и учащегося.

Новизна программы «Ушу» заключается в том, что она является общеразвивающей. По ней обучаются все желающие дети в том темпе, который определён их индивидуальными психологофизиологическими особенностями. Ведущая педагогическая цель – это создать здоровьесберегающую среду для учащихся и сформировать культуру здорового образа жизни во всех ее сферах.

Программа «Ушу» составлена на основе:

- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, приказ Минспорта России от 13.09.2013 № 730;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ушу, приказ Минспорта России от 20.11.2014 № 929;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 № 1125;
- локального нормативного акта «Положение о дополнительной общеразвивающей программе МАОУ ДО ЦДТ» (приказ МАОУ ДО ЦДТ от 25.12.2018 № 497) и методических материалов.

Цель: физическое воспитание личности учащегося на занятиях по спортивному единоборству «ушу».

Задачи:

1. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье учащихся.
 2. Формировать систему начальных знаний по ушу.
 3. Развивать творческие и спортивные способности учащихся, удовлетворять их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании. Формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации. Выявлять и поддерживать учащихся, которые проявили выдающиеся способности в физкультурно-спортивной деятельности.
- Осуществлять отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий по виду спорта «ушу».

Ожидаемый результат

- Учащиеся будут знать систему начальных знаний по ушу;
- Учащиеся будут уметь владеть основами техники по виду спорта ушу;
- Учащиеся будут иметь опыт применения основных знаний и техник в соревновательной деятельности;
- Учащиеся получат развитие всестороннее и гармоничное основных физических качеств

При освоении программы «Ушу» осуществляется входная, промежуточная и аттестация учащихся по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы:

№ п/п	Критерии	Форма аттестации	Год обучения	Периодичность проведения	Механизм отслеживания	Содержание оценки
1	Предметные компетенции	Входная	1	Второе занятие	Выполнение нормативов (Приложение 2)	Высокий уровень (ВУ) – выполнение 10-11 нормативов. Средний уровень (СУ) – 3-9 нормативов. Низкий уровень (НУ) – 1-2 нормативов
		1-я промежуточная	1	Третья декада декабря		
		2-я промежуточная	1	Третья декада мая		
		3-я промежуточная	2	Третья декада декабря		
		4-я промежуточная	2	Третья декада мая		
		5-я промежуточная	3	Третья декада декабря		
		6-я промежуточная	3	Третья декада мая		
		7-я промежуточная	4	Третья декада декабря		
		8-я промежуточная	4	Третья декада мая		
		9-я промежуточная	5	Третья декада декабря		
		Итоговая	5	Третья декада мая		
2	Творческие и спортивные способности	Промежуточная	1-5	Ежегодно. Третья декада мая	Документ об участии	Участие в мероприятиях различного уровня: ВУ - участие в мероприятиях регионального, муниципального уровней. СУ - участие в мероприятиях муниципального уровней. НУ - участие в мероприятиях уровня объединения
		Итоговая				

Принципы образования: сознательность и доступность; связь теории с практикой; систематичность и последовательность; активность и прочность, учёт возрастных и индивидуальных особенностей.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Образовательная область - физическая культура.

Образовательный уровень – освоения.

Уровень усвоения – углубленный.

Ориентация содержания – практическая.

Характер освоения - развивающий, оздоровительный.

Адресат – учащиеся 7-14 лет.

Срок освоения – долгосрочная, 5 лет.

Объем программы - 1008 ч., из них 1 г.об. – 144 ч., 2-5 г.об. - по 216 ч.

Форма обучения - очная, очно-заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий в неделю – 1 г.об. – 2 раза в неделю; 2-5 г.об. – 3 раза в неделю, 2ч (90 мин).

Количество учащихся в объединении - 15-20.

Принципы комплектования объединения: приём в объединение всех желающих детей без специального отбора с регистрацией в АИС «Навигатор дополнительного образования» и и медицинской справкой о состоянии здоровья.

По окончании обучения учащиеся получают свидетельство о дополнительном образовании в МАОУ ДО ЦДТ.

Содержание программы

1 год обучения

Цель: воспитание устойчивого интереса к занятиям по ушу у учащихся в физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

1. Развивать ценностное отношение к «Человеку и Творчеству»: целеустремленность, усердие и терпение, уважительное отношение к товарищам, педагогу, к окружающим людям, культура болельщика.
2. Дать учащимся систему первоначальных знаний о терминологии ушу, о правилах охраны труда на занятиях, соревнованиях и правилах бесконфликтного поведения, о способах самозащиты, о ведении здорового образа жизни, поведения и гармоничных взаимоотношений с людьми, по технике и технологии выполнения специальных движений, эргономичности движений. Познакомить учащихся с основными техниками ушу.
3. Осуществлять у учащихся общее физическое развитие. Формировать физические качества, необходимые для ушу, и начать формирование технических навыков.

Развивать у учащихся общие интеллектуальные способности: устойчивость внимания, пространственную ориентацию, быстроту мышления, память; специальные интеллектуальные способности: устойчивость психики, быстроту реакции, адекватность восприятия и действия в спортивной ситуации; общие и специальные способности: мышечную память, физическую выносливость, координацию движений, многократное повторение движений,

Привлекать максимально возможное число учащихся к систематическим занятиям спортом.

Ожидаемый результат

Учащиеся будут знать: базовые понятия по ушу; правила охраны труда на занятиях, соревнованиях, поведения в разных социальных ситуациях; основы гигиены тела; некоторые способы самозащиты.

Учащиеся будут иметь умения и навыки: некоторых приемов техники правильного дыхания и техники выполнения специальных движений.

Учащиеся будут уметь опыт: индивидуальной и групповой тренировки, самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Учащиеся будут иметь: положительную динамику в общефизической подготовке.

Тема 1. Вводное занятие

Практика. Игры на знакомство и создание благоприятной психологической обстановки. Планирование образовательной деятельности на учебный год. Правила охраны труда на занятиях и в соревнованиях. Входная диагностика.

Раздел 1. Теория и методика ушу

Тема 2. История ушу

Терминология ушу. Искусство ушу - одно из явлений культуры Китая.

Практика: кроссворд «История ушу».

Тема 3. Спортивная этика

Правила ушу.

Тема 4. Физиология и гигиена

Понятие о гигиене тела. Режим дня, режим занятий. Чистота спортивной одежды и обуви, полотенца.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 5. Тренировка гибкости (жоугун сюньлянь)

Практика: жоугун сюньлянь.

Тема 6. Циклические упражнения

Практика: бег, упражнения со скакалкой.

Тема 7. Упражнения на развитие групп мышц

Практика: приседания, отжимания.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка**Тема 8. Тренировка мышечного корсета (пайда сюньлянь)**

Практика: тренировка мышечного корсета (пайда сюньлянь).

Тема 9. Тренировка прыгучести (цингун сюньлянь)

Практика: тренировка прыгучести (цингун сюньлянь).

Тема 10. Тренировка позиций (чжаньчжуан сюньлянь)

Практика: тренировка позиций (чжаньчжуан сюньлянь).

Тема 11. Дыхательные упражнения (цигун, нэйгун)

Практика: дыхательные упражнения (цигун, нэйгун).

Раздел 4. Техническая подготовка**Тема 12. Упражнения для развития гибкости (жоугун)**

Практика:

1. Цзяньбужоугун (развитие гибкости плечевого пояса).
 - 1) Чженъяцзянь (прямое давление на плечевой сустав).
 - 2) Хоуяцзянь (обратное давление на плечевой сустав).
 - 3) Цзяцзянь (боковое давление на плечевой сустав).
 - 4) Чээнбаньцзянь (прямое отведение рук назад с прогибом в плечевом суставе).
 - 5) Хоубаньцзянь (обратное отведение рук).
 - 6) Цзяоча шуанлуньбэй (парные круги руками).
 - 7) Цэцибэй (подъем рук через стороны).
 - 8) Яошэнь пигуа (скручивание корпуса с захлестыванием рук).
 - 9) Чжаньсюн куньда (разведение и сведение рук с хлопками).
 - 10) Чжуань цзянь (вращение в плечевом суставе).
 - 11) Даньби жаохуань (одиночные круги руками).
 - 12) Цзою жаохуань (круги руками влево и вправо).
 - 13) Шуанби жаохуань (поочередные круги руками).
2. Ваньбу жоугун (развитие подвижности запястий).
 - 1) Тяовань (фиксация в запястьях).
 - 2) Пичжан-гоушоу (чередование положения «вертикальная ладонь» и «крюк»).
3. Яобу жоугун (развитие гибкости поясничного отдела позвоночника).
 - 1) Цяньчэньяо (вытягивание вперед).
 - 2) Фаньчжуаньяо (поворот с прогибом в пояснице).
 - 3) Чжуаньяо туйнин (поворот в пояснице со скручиванием бедер).
 - 4) Цяньфуяо (наклоны вперед).
 - 5) Шуайяо (пружинящие полунаклоны).
 - 6) Шуаньсюаньяо (круговой поворот в пояснице).
 - 7) Фаньяо (вращение в пояснице).
4. Сюньбэйбу жоугун (развитие подвижности грудного отдела позвоночника).
 - 1) Шубэйжаосюн («раскрытие спины, округление груди»).
 - 2) Чэньтакайсюн («раскрытие груди провисанием»).
5. Цзухуайбу жоугун. (развитие подвижности голеностопа).
 - 1) Гуй я (давление сидя на коленях).
 - 2) Кэн я (давление с наклоном).
 - 3) Пу я (давление с сопровождением).
6. Туйбу жоугун (развитие гибкости тазобедренного сустава).
 - 1) Чжэньятуй (прямое давление на ногу).
 - 2) Чжэньдяитуй (прямое давление на ногу в нижнем положении).

- 3) Чжэнгаотуй (прямое давление на ногу в высоком положении).
- 4) Чжэншупия (прямое давление на ногу в положении «продольный шпагат»).
- 5) Чжэнбаньтуй (подъемы ног вперед).
- 6) Шусытуй (переднее отведение ноги).
- 7) Чжэнбайтуй (прямой мах ногой).
- 8) Цзятуй (боковое давление на ногу).
- 9) Цэдиятуй (боковое давление на ногу в нижнем положении).
- 10) Цэгаотуй (боковое давление на ногу в верхнем положении).
- 11) Цэшупия (боковое давление на ногу в положении «продольный шпагат»).
- 12) Цэбаньтуй (подъем ноги в сторону).
- 13) Цэбайтуй (махи ногой в сторону).
- 14) Цэшусытуй (боковое вытягивание ноги).
- 15) Хэнсытуй (поперечное разведение ног с помощью партнера).
- 16) Хоуятуй (обратное давление на ногу).
- 17) Пинхоуятуй (обратное давление на ногу горизонтальной плоскости).
- 18) Хоубаньтуй (подъем ноги назад с помощью партнера).
- 19) Хоусытуй (отведение ноги назад).
- 20) Хоубайтуй (махи ногой назад).
- 21) Хэнча (поперечный шпагат).

Тема 13. Основные положения кисти и кулака (цзибэнь цюань хэ чжан син)

Практика:

1. Цюань (кулак).
2. Валэнцюань (кулак «ребро черепицы»).
3. Шуаньчжуцюань (кулак «двойная жемчужина»).
4. Цзяньцюань («заостренный кулак»).
5. Цяньцюань («кулак народности Цян»).
6. Чжаньшоуцюань («рубящий» в кулак).
7. Даньчжуцюань (кулак «одиночная жемчужина»).
8. Тоугуцюань (кулак «пронзающий до костей»).
9. Вобейцюань (кулак «сжимающий чашу»).

Тема 14. Основные виды позиций (цзибэнь бусин)

Практика:

1. Бинбу (позиция стопы вместе).
2. Гунбу (позиция выпада).
3. Хэндамбу (поперечная позиция гунбу).
4. Мабу («шаг лошади»).
5. Сюйбу (позиция «пустого шага»).
6. Пубу («стелящийся шаг»).
7. Себу (скрученная позиция).

Тема 15. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа)

Практика:

1. Цзибу («шаг с хлопком», подскок с хлопком).
2. Синбу (скользящий шаг),
3. Гайбу (отшагивание).
4. Табу (шаг с подбивом).
5. Цзунбу (шаг-полет).
6. Юэбу (шаг-прыжок).
7. Куатяобу (шаг-подскок).

Тема 16. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)

Практика:

1. 1 группа Шэньзюйсинтуйфа (удары с распрямлением ноги в колене)
2. Даньтуй (удар носком ноги вперед).

3. Дэнтуй (прямой удар пяткой ноги).

Тема 17. Равновесие (пинхэн)

Практика:

1 группа Чжилитисипинхэн (вертикальные равновесия с поднятым коленом).

Цяньтисипихэн (равновесие с поднятым вперед коленом).

Тема 18. Техника движений руками (шоуфа)

Практика:

1. Удары кулаком
2. Чунцюань (прямой удар кулаком).
3. Цзяцюань (верхнее блокирующее движение кулаком).
4. Движения ладонью
5. Цзичжан (туйчжан) (прямой удар (толчок) ребром ладони).

Раздел 5. Психологическая подготовка

Тема 19. Упражнения для развития волевых качеств

Настойчивость: выполнение упражнений, не удавшихся при выполнении с первой попытки.

Тема 20. Упражнения для развития нравственных качеств

Трудолюбие: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт), выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Взаимопомощь: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированность: выполнение строевых команд, выполнение требований педагога и традиций объединения, не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения), своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Выдержка: выдержка не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или соленого один день; задержка дыхания до 90 сек.; преодоление болевого рефлекса, преодоление усталости.

Инициативность: выполнение обязанностей помощника педагога (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики.

Честность: выполнение требований говорить правду товарищам, педагогу, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательность: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Раздел 6. Подвижные игры и другие виды спорта

Тема 21. Подвижные и командные игры

Практика. Футбол, баскетбол, волейбол, подвижные игры. Поход.

Тема 22. Другие виды спорта

Практика. Упражнения для развития силы, быстроты и ловкости.

Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки), подтягивания, отжимания.

Раздел 7. Самостоятельная практика учащихся

Тема 23. Отдых и восстановление организма

Практика. Освоение комплексов основных средств восстановления:

1. Утренняя зарядка. Обливание холодной водой, душ.

2. Индивидуальные комплексы после тренировочных нагрузок с использованием массажа, душа, сауны, бассейна.
3. Хатха йога, медитация.
4. Самостоятельная физкультурно-спортивная практика во внеучебное время.

Тема 24. Соревнования по виду спорта ушу

Практика. Посещение и наблюдение соревнований по ушу с последующим обсуждением в объединении. Правила соревнований. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке. Соблюдение спортивного режима. Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке.

Тема 25. Итоговое занятие

Практика. Анализ результатов за учебный год. Выполнение контрольных упражнений. Самостоятельная практика в летние каникулы.

2-3 годы обучения

Цель: воспитание устойчивого интереса к занятиям по ушу у учащихся в физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

1. Развивать ценностное отношение к «Человеку и Творчеству»: целеустремленность, усердие и терпение, уважительное отношение к товарищам, педагогу, к окружающим людям, культура болельщика.
2. Продолжить формировать у учащихся систему знаний о терминологии ушу, о правилах охраны труда бесконфликтного поведения, о способах самозащиты, о ведении здорового образа жизни, поведения и гармоничных взаимоотношений с людьми, по технике и технологии выполнения специальных движений, эргономичности движений; знакомить учащихся с основными техниками ушу.
3. Продолжить
 - осуществлять у учащихся общее физическое развитие и формировать физические качества, необходимые для ушу, и начать формирование технических навыков;
 - развивать общие интеллектуальные способности: устойчивость внимания, пространственную ориентацию, быстроту мышления, память; специальные интеллектуальные способности: устойчивость психики, быстроту реакции, адекватность восприятия и действия в спортивной ситуации; общие и специальные способности: мышечную память, физическую выносливость, координацию движений, многократное повторение движений.

Привлекать максимально возможное число учащихся к систематическим занятиям спортом.

Ожидаемый результат

Учащиеся будут знать: базовые понятия по ушу; правила охраны труда и поведения в разных социальных ситуациях; основы гигиены тела; некоторые способы самозащиты.

Учащиеся будут иметь умения и навыки: некоторых приемов техники правильного дыхания и техники выполнения специальных движений.

Учащиеся будут иметь опыт: индивидуальной и групповой тренировки, самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Учащиеся будут иметь: положительную динамику в общефизической подготовке.

Тема 1. Вводное занятие

Практика. Игры на знакомство и создание благоприятной психологической обстановки. Планирование образовательной деятельности на учебный год. Правила техники безопасности на занятиях и в соревнованиях. Входная диагностика.

Раздел 1. Теория и методика ушу

Тема 2. История ушу

Терминология ушу. Ушу - это вид спорта.

Практика: кроссворд «История ушу».

Тема 3. Спортивная этика

Нравственные нормы в ушу.

Тема 4. Физиология и гигиена

Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Чистота спортивной одежды и обуви, полотенца.

Раздел 2. Общая физическая подготовка**Тема 5. Тренировка гибкости (жоугун сюньлянь)**

Практика: жоугун сюньлянь.

Тема 6. Циклические упражнения

Практика: бег, упражнения со скакалкой.

Тема 7. Упражнения на развитие групп мышц

Практика: приседания, отжимания.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка**Тема 8. Тренировка мышечного корсета (пайда сюньлянь)**

Практика: тренировка мышечного корсета (пайда сюньлянь).

Тема 9. Тренировка прыгучести (цингун сюньлянь)

Практика: тренировка прыгучести (цингун сюньлянь).

Тема 10. Тренировка позиций (чжаньчжуан сюньлянь)

Практика: тренировка позиций (чжаньчжуан сюньлянь).

Тема 11. Дыхательные упражнения (цигун, нэйгун)

Практика: дыхательные упражнения (цигун, нэйгун).

Раздел 4. Техническая подготовка**Тема 12. Упражнения для развития гибкости (жоугун)**

Практика:

1. Цзяньбужоугун (развитие гибкости плечевого пояса).
 - 1) Чженъяцзянь (прямое давление на плечевой сустав).
 - 2) Хоуяцзянь (обратное давление на плечевой сустав).
 - 3) Цзяцзянь (боковое давление на плечевой сустав).
 - 4) Чээнбаньцзянь (прямое отведение рук назад с прогибом в плечевом суставе).
 - 5) Хоубаньцзянь (обратное отведение рук).
 - 6) Цзяоча шуанлуньбэй (парные круги руками).
 - 7) Цэцибэй (подъем рук через стороны).
 - 8) Яошэнь пигуа (скручивание корпуса с захлестыванием рук).
 - 9) Чжаньсюн куньда (разведение и сведение рук с хлопками).
 - 10) Чжуань цзянь (вращение в плечевом суставе).
 - 11) Даньби жаохуань (одиночные круги руками).
 - 12) Цзою жаохуань (круги руками влево и вправо).
 - 13) Шуанби жаохуань (поочередные круги руками).
2. Ваньбу жоугун (развитие подвижности запястий).
 - 1) Тяовань (фиксация в запястьях).
 - 2) Пичжан-гоушоу (чередование положения «вертикальная ладонь» и «крюк»).
3. Яобу жоугун (развитие гибкости поясничного отдела позвоночника).
 - 1) Цяньчэньяо (вытягивание вперед).
 - 2) Фаньчжуаньяо (поворот с прогибом в пояснице).
 - 3) Чжуаньяо туйнин (поворот в пояснице со скручиванием бедер).
 - 4) Цяньфуяо (наклоны вперед).
 - 5) Шуайяо (пружинящие полунаклоны).
 - 6) Шуаньсюаньяо (круговой поворот в пояснице).
 - 7) Фаньяо (вращение в пояснице).
 - 8) Ниньяо (скручивание с наклоном).
 - 9) Ся яо («мост»).

4. Сюньбэйбу жоугун (развитие подвижности грудного отдела позвоночника).
 - 1) Шубэйжаосюн («раскрытие спины, округление груди»).
 - 2) Чэньтакайсюн («раскрытие груди провисанием»).
5. Цзухуайбу жоугун. (развитие подвижности голеностопа).
 - 1) Гуй я (давление сидя на коленях).
 - 2) Кэн я (давление с наклоном).
 - 3) Пу я (давление с сопровождением).
6. Туйбу жоугун (развитие гибкости тазобедренного сустава).
 - 1) Чжэньятуй (прямое давление на ногу).
 - 2) Чжэньдяитуй (прямое давление на ногу в нижнем положении).
 - 3) Чжэнгаотуй (прямое давление на ногу в высоком положении).
 - 4) Чжэншупия (прямое давление на ногу в положении «продольный шпагат»).
 - 5) Чжэнбаньтуй (подъемы ног вперед).
 - 6) Шусытуй (переднее отведение ноги).
 - 7) Чжэнбайтуй (прямой мах ногой).
 - 8) Цэятуй (боковое давление на ногу).
 - 9) Цэдяитуй (боковое давление на ногу в нижнем положении).
 - 10) Цэгаоятуй (боковое давление на ногу в верхнем положении).
 - 11) Цэшупия (боковое давление на ногу в положении «продольный шпагат»).
 - 12) Цэбаньтуй (подъем ноги в сторону).
 - 13) Цэбайтуй (махи ногой в сторону).
 - 14) Цэшусытуй (боковое вытягивание ноги).
 - 15) Хэнсытуй (поперечное разведение ног с помощью партнера).
 - 16) Хоуятуй (обратное давление на ногу).
 - 17) Пинхоуятуй (обратное давление на ногу горизонтальной плоскости).
 - 18) Хоубаньтуй (подъем ноги назад с помощью партнера).
 - 19) Хоусытуй (отведение ноги назад).
 - 20) Хоубайтуй (махи ногой назад).
 - 21) Хэнча (поперечный шпагат).

Тема 13. Основные положения кисти и кулака (цзибэнь цюань хэ чжан син)

Практика:

- 1) Цюань (кулак).
- 2) Валэнцюань (кулак «ребро черепицы»).
- 3) Шуаньчжуцюань (кулак «двойная жемчужина»).
- 4) Цзяньцюань («заостренный кулак»).
- 5) Цяньцюань («кулак народности Цян»).
- 6) Чжаньшоуцюань («рубящий» в кулак).
- 7) Даньчжуцюань (кулак «одиночная жемчужина»).
- 8) Тоугуцюань (кулак «пронзающий до костей»).
- 9) Вобейцюань (кулак «сжимающий чашу»).

Тема 14. Основные виды позиций (цзибэнь бусин)

Практика:

- 1) Бинбу (позиция стопы вместе).
- 2) Гунбу (позиция выпада).
- 3) Хэндамбу (поперечная позиция гунбу).
- 4) Мабу («шаг лошади»).
- 5) Сюйбу (позиция «пустого шага»).
- 6) Пубу («стелящийся шаг»).
- 7) Себу (скрученная позиция).

Тема 15. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа)*Практика:*

- 1) Цзибу («шаг с хлопком», подскок с хлопком).
- 2) Синбу (скользящий шаг).
- 3) Гайбу (отшагивание).
- 4) Табу (шаг с подбивом).
- 5) Цзунбу (шаг-полет).
- 6) Юэбу (шаг-прыжок).
- 7) Куатяобу (шаг-подскок).

Тема 16. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)*Практика:*

1 группа Шэньзюйсинтуйфа (удары с распрямлением ноги в колене)

- 1) Даньтуй (удар носком ноги вперед).
- 2) Дэнтуй (прямой удар пяткой ноги).
- 3) Цэчуайтуй (удар ногой в сторону).
- 4) Дяньтуй (точечный удар носком стопы).

Тема 17. Равновесие (пинхэн)*Практика:*

1 группа Чжилитисипинхэн (вертикальные равновесия с поднятым коленом).

Цяньтисипихэн (равновесие с поднятым вперед коленом).

Тема 18. Техника движений руками (шоуфа)*Практика:*

Удары кулаком

- 1) Пицюань (вертикальный рубящий удар кулаком в сторону).
- 2) Сяпицюань (рубящее движение кулаком вниз).
- 3) Ляоцюань (удар кулаком снизу вверх по дуге)
- 4) Движения ладонью
- 5) Лоушоу (захват снаружи внутрь).

Раздел 5. Психологическая подготовка**Тема 19. Упражнения для развития волевых качеств**

Настойчивость: выполнение упражнений, не удавшихся при выполнении с первой попытки.

Тема 20. Упражнения для развития нравственных качеств

Трудолюбие: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт), выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Взаимопомощь: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированность: выполнение строевых команд, выполнение требований педагога и традиций объединения, не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения), своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Выдержка: выдержка не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или соленого один день; задержка дыхания до 90 сек.; преодоление болевого рефлекса, преодоление усталости.

Инициативность: выполнение обязанностей помощника педагога (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики.

Честность: выполнение требований говорить правду товарищам, педагогу, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательность: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Раздел 6. Подвижные игры и другие виды спорта

Тема 21. Подвижные и командные игры

Практика. Футбол, баскетбол, волейбол, подвижные игры. Поход.

Тема 22. Другие виды спорта

Практика. Упражнения для развития силы, быстроты и ловкости.

Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки), подтягивания, отжимания.

Раздел 7. Самостоятельная практика учащихся

Тема 23. Отдых и восстановление организма

Практика. Освоение комплексов основных средств восстановления:

1. Утренняя зарядка. Обливание холодной водой, душ.
2. Индивидуальные комплексы после тренировочных нагрузок с использованием массажа, душа, сауны, бассейна.
3. Хатха йога, медитация.
4. Самостоятельная физкультурно-спортивная практика во внеучебное время.

Тема 24. Соревнования по виду спорта ушу

Практика. Посещение и наблюдение соревнований по ушу с последующим обсуждением в объединении. Правила соревнований. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке. Соблюдение спортивного режима. Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке.

Тема 25. Итоговое занятие

Практика. Анализ результатов за учебный год. Выполнение контрольных упражнений. Самостоятельная практика в летние каникулы.

4-5 годы обучения

Цель: развитие личности учащегося на систематических занятиях по ушу.

Задачи:

1. Развивать ценностное отношение к «Человеку и Творчеству»: целеустремленность, работоспособность, терпение, ответственность индивидуальная и коллективная, комфортная психологическая атмосфера в объединении учащихся.
2. Продолжить у учащихся
 - формировать систему знаний об ушу, о способах самозащиты, о ведении здорового образа жизни, гармоничных взаимоотношений с людьми, по технике и технологии выполнения специальных движений, эргономичности движений.
 - знакомить с основными техниками ушу.
3. Продолжить с учащимися
 - осуществление общего физического развития; формирование физических качеств, необходимых для ушу, и технических навыков по ушу.

Продолжить развивать у учащихся общие интеллектуальные способности: устойчивость внимания, пространственную ориентацию, быстроту мышления, память; специальных интеллектуальных способностей: устойчивость психики, быстроту реакции, адекватность восприятия и действия в спортивной ситуации; общих и специальных физических способностей: мышечную память, физическую выносливость, координацию движений, многократное повторение движений.

Ожидаемый результат

Учащиеся будут знать: основную терминологию по ушу; правила поведения в разных социальных ситуациях; некоторые способы самозащиты; основы гигиены, режима дня и здорового питания.

Учащиеся будут иметь умения и навыки: приемов техники правильного дыхания и техники выполнения специальных движений.

Учащиеся будут уметь опыт: индивидуальной и групповой тренировки, идеомоторной тренировки, самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Учащиеся будут иметь: положительную динамику в общефизической подготовке.

Тема 1. Вводное занятие

Практика: планирование образовательной деятельности на учебный год. Правила охраны труда на занятиях и в соревнованиях. Игры на командообразование и создание благоприятной психологической обстановки. Входная диагностика.

Раздел 1. Теория и методика ушу

Тема 2. История ушу

Ушу как будущий олимпийский вид спорта. Международные и Российские чемпионаты. Выдающиеся спортсмены и тренеры.

Тема 3. Спортивная этика

Философские и нравственные основы ушу как уникальное средство совершенствования человеческой природы и общества. Запреты в ушу.

Тема 4. Физиология и гигиена

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Практика. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах. Прохождение врачебного контроля. Изучение приемов самомассажа. Ведение дневника самоконтроля.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 5. Тренировка гибкости (жоугун сюньлянь)

Практика: жоугун сюньлянь.

Тема 6. Циклические упражнения

Практика: бег, упражнения со скакалкой.

Тема 7. Упражнения на развитие групп мышц

Практика: приседания, отжимания.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 8. Тренировка мышечного корсета (пайда сюньлянь)

Практика: тренировка мышечного корсета (пайда сюньлянь).

Тема 9. Тренировка прыгучести (цингун сюньлянь)

Практика: тренировка прыгучести (цингун сюньлянь).

Тема 10. Тренировка позиций (чжаньчжуан сюньлянь)

Практика: тренировка позиций (чжаньчжуан сюньлянь).

Тема 11. Тренировка применения техники ушу (юнга сюньлянь)

Практика: тренировка применения техники ушу (юнга сюньлянь).

Тема 12. Тренировка с деревянным манекеном (мужэньгун сюньлянь)

Практика: тренировка с деревянным манекеном (мужэньгун сюньлянь).

Тема 13. Тренировка приемов борьбы-бросков (шуайцзяо сюньлянь)

Практика: тренировка приемов борьбы-бросков (шуайцзяо сюньлянь).

Тема 14. Тренировка захватов и удержаний (цинна сюньлянь)

Практика: тренировка захватов и удержаний (цинна сюньлянь).

Тема 15. Дыхательные упражнения (цигун, нэйгун)

Практика: дыхательные упражнения (цигун, нэйгун).

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема 16. Упражнения для развития гибкости (жоугун)

Практика:

1. Цзяньбужоугун (развитие гибкости плечевого пояса).
 - 1) Чженъяцзянь (прямое давление на плечевой сустав).
 - 2) Хоуяцзянь (обратное давление на плечевой сустав).
 - 3) Цзяцзянь (боковое давление на плечевой сустав).
 - 4) Чээнбаньцзянь (прямое отведение рук назад с прогибом в плечевом суставе).
 - 5) Хоубаньцзянь (обратное отведение рук).
 - 6) Цзяоча шуанлуньбэй (парные круги руками).
 - 7) Цэцибэй (подъем рук через стороны).
 - 8) Яошэнь пигуа (скручивание корпуса с захлестыванием рук).
 - 9) Чжаньсюн куньда (разведение и сведение рук с хлопками).
 - 10) Чжуань цзянь (вращение в плечевом суставе).
 - 11) Даньби жаохуань (одиночные круги руками).
 - 12) Цзою жаохуань (круги руками влево и вправо).
 - 13) Шуанби жаохуань (поочередные круги руками).
 - 14) Луньбэй (полный круг руками).
2. Ваньбу жоугун (развитие подвижности запястий).
 - 1) Тяовань (фиксация в запястьях).
 - 2) Пичжан-гоушоу (чередование положения «вертикальная ладонь» и «крюк»).
3. Яобу жоугун (развитие гибкости поясничного отдела позвоночника).
 - 1) Цяньчэньяо (вытягивание вперед).
 - 2) Фаньчжуаньяо (проворот с прогибом в пояснице).
 - 3) Чжуаньяо туйнин (проворот в пояснице со скручиванием бедер).
 - 4) Цяньфуяо (наклоны вперед).
 - 5) Шуайяо (пружинящие полунаклоны).
 - 6) Шуаньсюаньяо (круговой проворот в пояснице).
 - 7) Фаньяо (вращение в пояснице).
 - 8) Ниньяо (скручивание с наклоном).
 - 9) Ся яо («мост»).
4. Сюнбэйбу жоугун (развитие подвижности грудного отдела позвоночника).
 - 1) Шубэйжаосюн («раскрытие спины, округление груди»).
 - 2) Чэньтакайсюн («раскрытие груди провисанием»).
 - 3) Чжоу ся яо («мост» на предплечьях).
5. Цзухуайбу жоугун. (развитие подвижности голеностопа).
 - 1) Гуй я (давление сидя на коленях).
 - 2) Кэн я (давление с наклоном).
 - 3) Пу я (давление с сопровождением).
6. Туйбу жоугун (развитие гибкости тазобедренного сустава).
 - 1) Чжэньятуй (прямое давление на ногу).
 - 2) Чжэньдянтуй (прямое давление на ногу в нижнем положении).
 - 3) Чжэнгаотуй (прямое давление на ногу в высоком положении).
 - 4) Чжэншупия (прямое давление на ногу в положении «продольный шпагат»).
 - 5) Чжэнбаньтуй (подъемы ног вперед).
 - 6) Шусытуй (переднее отведение ноги).
 - 7) Чжэнбайтуй (прямой мах ногой).
 - 8) Цэятуй (боковое давление на ногу).
 - 9) Цэдянтуй (боковое давление на ногу в нижнем положении).
 - 10) Цэгаоятуй (боковое давление на ногу в верхнем положении).
 - 11) Цэшупия (боковое давление на ногу в положении «продольный шпагат»).
 - 12) Цэбаньтуй (подъем ноги в сторону).
 - 13) Цэбайтуй (махи ногой в сторону).

- 14) Цэшусытуй (боковое вытягивание ноги).
- 15) Хэнсытуй (поперечное разведение ног с помощью партнера).
- 16) Хоуятуй (обратное давление на ногу).
- 17) Пинхоуятуй (обратное давление на ногу горизонтальной плоскости).
- 18) Хоубаньтуй (подъем ноги назад с помощью партнера).
- 19) Хоусытуй (отведение ноги назад).
- 20) Хоубайтуй (махи ногой назад).
- 21) Хэнча (поперечный шпагат).

Тема 17. Основные положения кисти и кулака (цзибэнь цюань хэ чжан син)

Практика:

- 1) Цюань (кулак).
- 2) Валэнцюань (кулак «ребро черепицы»).
- 3) Шуаньжущюань (кулак «двойная жемчужина»).
- 4) Цзяньцюань («заостренный кулак»).
- 5) Цяньцюань («кулак народности Цян»).
- 6) Чжаньшоуцюань («рубящий» в кулак).
- 7) Даньжущюань (кулак «одиночная жемчужина»).
- 8) Тоугуцюань (кулак «пронзающий до костей»).
- 9) Вобейцюань (кулак «сжимающий чашу»).
- 10) Люечжан (ладонь «гибкий лист»).
- 11) Валенчжан (ладонь «ребро черепицы»).
- 12) Уфэнчжан (ладонь «пяти вершин»).
- 13) Гоушоу («рука-крюк»).
- 14) Чжуцзычжан («рука-цилиндр»).
- 15) Шэтоучжан (рука «голова змеи»).
- 16) Фэньяньгоу (крюк «глаз феникса»).
- 17) Танлангоушоу («крюк богомола»).

Тема 18. Основные виды позиций (цзибэнь бусин)

Практика:

- 1) Бинбу (позиция стопы вместе).
- 2) Гунбу (позиция выпада).
- 3) Хэндамбу (поперечная позиция гунбу).
- 4) Мабу («шаг лошади»).
- 5) Сюйбу (позиция «пустого шага»).
- 6) Пубу («стелящийся шаг»).
- 7) Себу (скрученная позиция).
- 8) Цзопаньбу (скрученная позиция сидя).
- 9) Динбу (т-образная позиция).
- 10) Чабу (позиция зашага).
- 11) Дяньбу (позиция «шаг-точка»).
- 12) Цилунбу (шаг «сидя на драконе»).
- 13) Гуайбу (шаг-поворот).

Тема 19. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа)

Практика:

- 1) Цзибу («шаг с хлопком», подскок с хлопком).
- 2) Синбу (скользящий шаг),
- 3) Гайбу (отшагивание).
- 4) Табу (шаг с подбивом).
- 5) Цзунбу (шаг-полет).
- 6) Юэбу (шаг-прыжок).
- 7) Куатяобу (шаг-подскок).

Тема 20. Основные виды движений ногами (цибэнь туйфа)*Практика:*

- 1 группа Шэньзюйсинтуйфа (удары с распрямлением ноги в колене)
 - 1) Даньтуй (удар носком ноги вперед).
 - 2) Дэнтуй (прямой удар пяткой ноги).
 - 3) Цэчуайтуй (удар ногой в сторону).
 - 4) Дяньтуй (точечный удар носком стопы).
 - 5) Хэндинтуй (поперечный «забивающий» удар).
 - 6) Хэнбайтуй (круговой поперечный удар ногой).
 - 7) Цэданьтуй (прямой удар с выносом бедра).
 - 8) Чжуаньшэнь хэнсаотуй (круговой удар с разворотом).
 - 9) Гоутитуй (круговая подсечка).
 - 10) Хоудэнтуй (прямой удар назад).
 - 11) Чжуаньшэнь хоудэнтуй (прямой удар назад с разворотом).
 - 12) Цзетуй (опережающий удар ногой).
 - 13) Чаньтуй (зацеп ногой).
 - 14) Яншуай шандэнтуй (удар вверх с падением на спину).
 - 15) Гоуцзытуй (подбив с ударом по ноге).

Тема 21. Равновесие (пинхэн)*Практика:*

- 1 группа Чжилитисипинхэн (вертикальные равновесия с поднятым коленом).
 - 1) Цяньтисипихэн (равновесие с поднятым вперед коленом).
 - 2) Цэтисипинхэн (равновесие с поднятым в сторону коленом)

Тема 22. Техника движений в прыжках (тялюэ дунцзо)*Практика:*

- 1 группа Чжити тяюэ (движения в прыжках с прямым корпусом).
 - 1) Тэнкунфэйцзяо (удар в прыжке выпрямленной ногой).
 - 2) Тэнкунсефэйцзяо (диагональный удар в прыжке с выпрямленной ногой).
 - 3) Тэнкуншуанфэйцзяо (двойной удар в прыжке выпрямленными ногами).

Тема 23. Акробатические прыжки (депу гуньфань)*Практика:*

- 1) Цяньгуньфань (кувырок вперед).
- 2) Хоугуньфань (кувырок назад).
- 3) Цяньбэй (полусальто вперед).
- 4) Лиюйдатин (подъем разгибом).
- 5) Пуху (прыжок в упор, лежа прогнувшись).
- 6) Цяньцзайбэй (падение вперед с прямым корпусом).
- 7) Чжуаньшэнь паньтуйде (падение с проворотом корпуса).
- 8) Улунцзяочжу (подъем закручиванием).
- 9) Пудибэн (круговое прерывистое вращение).
- 10) Тоуфань (переворот с головы).
- 11) Цышоуфань (боковой переворот с опорой на руки («колесо»)).

Тема 24. Техника движений руками (шоуфа)*Практика:*

Удары кулаком

1. Чунцюань (прямой удар кулаком).
2. Цзяцюань (верхнее блокирующее движение кулаком).
1. Пицюань (вертикальный рубящий удар кулаком в сторону).
2. Сяпицюань (рубящее движение кулаком вниз).
3. Ляоцюань (удар кулаком снизу вверх по дуге)
4. Гуаньцюань (боковой удар по дуге согнутой рукой).
5. Чаоцюань (удар полусогнутой рукой снизу вверх).
6. Цзацюань (удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз).

7. Цзайцюань (удар кулаком сверху вниз по прямой линии).
10. Гайцюань (удар тыльной частью кулака сверху по дуге).
11. Гайцюань 2 (удар выпрямленной рукой по дуге сверху вниз).
12. Гуацюань (удар тыльной частью кулака по дуге через разгиб в локтевом суставе).
13. Паоцюань (широкоамплитудный удар по дуге изнутри наружу внутренней стороной кулака).
14. Бяньцюань (горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте).

Движения ладонью

- 1) Цзичжан (туйчжан) (прямой удар (толчок) ребром ладони).
- 2) Лоушоу (захват снаружи внутрь).
- 3) Аньчжан (давящее движение ладонями вниз).
- 4) Чачжан (удар пальцами ладони вперед).
- 5) Ляочжан (удар ладонью снизу вверх по дуге).
- 6) Чуаньчжан (удар пальцами ладонями вперед).
- 7) Пичжан (удар ребром ладони в вертикальной плоскости).
- 8) Каньчжан (удар ребром ладони в горизонтальной плоскости).
- 9) Ухуашоу (малый круг предплечьями рук).
- 10) Тяочжан (фиксация ладони в запястье).
- 11) Лянчжан (фиксация ладони в запястье над головой).
- а. Движения предплечьем и локтем
- 12) Гэчжоу (блокирующее движение предплечьем руки в горизонтальной плоскости).
- 13) Динчжоу (удар в сторону острием локтя).
- 14) Паньчжоу (круговой удар локтем).

Раздел 5. Психологическая подготовка

Тема 25. Упражнения для развития волевых качеств

Практика. Упражнения для развития волевых качеств:

Решительность: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержка: проведение поединков с непривычным, неудобным противником.

Смелость: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности.

Тема 26. Упражнения для развития нравственных качеств

Практика. Выполнение заданий и упражнений на развитие нравственных качеств:

Трудолюбие: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт), выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря).

Взаимопомощь: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированность: выполнение строевых команд, выполнение требований педагога и традиций коллектива ушу, не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Инициативность: выполнение некоторых обязанностей помощника педагога (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков с партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Инициативность: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честность: выполнение требований говорить правду товарищам, педагогу, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательность: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Упражнения в само страховке и страховке партнера.

Раздел 6. Подвижные игры и другие виды спорта

Тема 27. Подвижные и командные игры

Практика. Футбол, баскетбол, волейбол, подвижные игры. Поход.

Тема 28. Другие виды спорта

Практика. Упражнения для развития силы, быстроты и ловкости.

Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки), подтягивания, отжимания.

Раздел 7. Самостоятельная практика учащихся

Тема 29. Отдых и восстановление организма

Практика. Освоение комплексов основных средств восстановления: режим дня, баня и сауна, душ, прогулка, бег, плавание, дыхательная гимнастика, хатха йога, медитация.

Самостоятельная физкультурно-спортивная практика во внеучебное время.

Тема 30. Соревнования по ушу

Практика. Соревнования на муниципальном уровне. Соблюдение спортивного режима. Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке.

Ведение дневника.

Тема 31. Итоговое занятие

Практика. Анализ результатов за учебный год. Выполнение контрольных упражнений. Самостоятельная практика в летние каникулы.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	Входная
	Раздел 1. Теория и методика ушу				
2	История ушу	2	2	-	
3	Спортивная этика	2	2	-	
4	Физиология и гигиена	3	2	1	
	Раздел 2. Общая физическая подготовка				
5	Тренировка гибкости (жоугун сюньлянь)	13	-	13	
6	Циклические упражнения	12	-	12	Промежуточная 1
7	Упражнения на развитие групп мышц	12	-	12	
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка				
8	Тренировка мышечного корсета (пайда сюньлянь)	4	-	4	
9	Тренировка прыгучести (цингун сюньлянь)	4	-	4	
10	Тренировка позиций (чжаньчжуан сюньлянь)	4	-	4	
11	Дыхательные упражнения (цигун, нэйгун)	3	-	3	
	Раздел 4. Техническая подготовка				
12	Упражнения для развития гибкости (жоугун)	8	-	8	
13	Основные положения кисти и кулака (цзибэнь цюань хэ чжан син)	8	-	8	
14	Основные виды позиций (цзибэнь бусин)	8	-	8	
15	Основные виды перемещений (цзибэнь буфа)	8	-	8	
16	Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)	8	-	8	
17	Равновесие (пинхэн)	8	-	8	
18	Техника движений руками (шоуфа)	7	-	7	Промежуточная 2
	Раздел 5. Психологическая подготовка				
19	Упражнения для развития волевых качеств	2	-	2	
20	Упражнения для развития нравственных качеств	1	-	1	
	Раздел 6. Подвижные игры и другие виды спорта				
21	Подвижные и командные игры	4	-	4	
22	Другие виды спорта	3	-	3	
	Раздел 7. Самостоятельная практика учащихся				
23	Отдых и восстановление организма	4	-	4	
24	Соревнования по ушу	10	-	10	
25	Итоговое занятие	1	-	1	
	Всего	144	6	138	

2, 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	
	Раздел 1. Теория и методика ушу				
2	История ушу	4	4	-	
3	Спортивная этика	3	3	-	
4	Физиология и гигиена	4	3	1	
	Раздел 2. Общая физическая подготовка				
5	Тренировка гибкости (жоугун сюньлянь)	20	-	20	Промежуточная 4/ 6
6	Циклические упражнения	14	-	14	

7	Упражнения на развитие групп мышц	22	-	22	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
8	Тренировка мышечного корсета (пайда сюнлянь)	8	-	8	
9	Тренировка прыгучести (цингун сюнлянь)	7	-	7	
10	Тренировка позиций (чжаньчжуан сюнлянь)	7	-	7	
11	Дыхательные упражнения (цигун, нэйгун)	6	-	6	
Раздел 4. Техническая подготовка					
12	Упражнения для развития гибкости (жоугун)	12	-	12	
13	Основные положения кисти и кулака (цзибэнь цюаннь хэ чжан син)	12	-	12	Промежу- точная 5/ 7
14	Основные виды позиций (цзибэнь бусин)	12	-	12	
15	Основные виды перемещений (цзибэнь буфа)	12	-	12	
16	Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)	12	-	12	
17	Равновесие (пинхэн)	12	-	12	
18	Техника движений руками (шоуфа)	11	-	11	
Раздел 5. Психологическая подготовка					
19	Упражнения для развития волевых качеств	2	-	2	
20	Упражнения для развития нравственных качеств	2	-	2	
Раздел 6. Подвижные игры и другие виды спорта					
21	Подвижные и командные игры	6	-	6	
22	Другие виды спорта	5	-	5	
Раздел 7. Самостоятельная практика учащихся					
23	Отдых и восстановление организма	7	-	7	
24	Соревнования по ушу	14	-	14	
25	Итоговое занятие	1	-	1	
Всего		216	10	206	

4, 5 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Аттеста- ция
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	
Раздел 1. Теория и методика ушу					
2	История ушу	3	3	-	
3	Спортивная этика и основы этики ушу	3	3	-	
4	Физиология и гигиена	5	2	3	
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
5	Тренировка гибкости (жоугун сюнлянь)	19	-	19	
6	Циклические упражнения	18	-	18	
7	Упражнения на развитие групп мышц	19	-	19	Промежу- точная 8/ 10
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
8	Тренировка мышечного корсета (пайда сюнлянь)	4	-	4	
9	Тренировка прыгучести (цингун сюнлянь)	4	-	4	
10	Тренировка позиций (чжаньчжуан сюнлянь)	4	-	4	
11	Тренировка применения техники ушу (юнфа сюнлянь)	4	-	4	
12	Тренировка с деревянным манекеном (мужэньгун сюнлянь)	3	-	3	
13	Тренировка приемов борьбы-бросков (шуайцзяо сюнлянь)	3	-	3	
14	Тренировка захватов и удержаний (цинна сюнлянь)	3	-	3	
15	Дыхательные упражнения (цигун, нэйгун)	3	-	3	
Раздел 4. Техническая подготовка					
16	Упражнения для развития гибкости (жоугун)	10	-	10	

17	Основные положения кисти и кулака (цзибэнь цюаннь хэ чжан син)	9	-	9	
18	Основные виды позиций (цзибэнь бусин)	9	-	9	
19	Основные виды перемещений (цзибэнь буфа)	9	-	9	
20	Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)	9	-	9	
21	Равновесие (пинхэн)	9	-	9	
22	Техника движений в прыжках (тялюэ дунцзо)	9	-	9	
23	Акробатические прыжки (депу гуньфань)	10	-	10	
24	Техника движений руками (шоуфа)	9	-	9	Промежу- точная 9
	Раздел 5. Психологическая подготовка				
25	Упражнения для развития волевых качеств	2	-	2	
26	Упражнения для развития нравственных качеств	2	-	2	
	Раздел 6. Подвижные игры и другие виды спорта				
27	Подвижные и командные игры	6	-	6	
28	Другие виды спорта	5	-	5	
	Раздел 7. Самостоятельная практика учащихся				
29	Отдых и восстановление организма	7	-	7	
30	Соревнования по ушу	14	-	14	
31	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговая на 5 г.об.
	Всего	216	8	208	

Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов по месяцам									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	
1	Вводное занятие	1									1
2	Раздел 1	1					2	4	2	1	
3	Раздел 2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	
4	Раздел 3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1
5	Раздел 4	6	7	6	6	6	6	6	6	6	
6	Раздел 5		1	1	1						
7	Раздел 6		3	3	1						
8	Раздел 7	1	1	1	1	2	2	2	2	2	
9	Итоговое занятие									1	1
Всего		14	18	16	16	14	16	18	16	16	3

2, 3 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов по месяцам									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	
1	Вводное занятие	1									1
2	Раздел 1	2	1	1	1	1		1	1		
3	Раздел 2	6	7	6	6	6	6	6	7	6	
4	Раздел 3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1
5	Раздел 4	9	11	9	9	9	9	10	11	10	
6	Раздел 5	1		1	1		1				
7	Раздел 6			1	1		2	1	1	1	
8	Раздел 7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
9	Итоговое занятие									1	1
Всего		22	26	24	24	22	24	24	26	24	3

4, 5 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов по месяцам									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	
1	Вводное занятие	1									1
2	Раздел 1	2	1	1	1	1		1	1		
3	Раздел 2	6	7	6	6	6	6	6	7	6	
4	Раздел 3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1
5	Раздел 4	9	11	9	9	9	9	10	11	10	
6	Раздел 5	1		1	1		1				
7	Раздел 6			1	1		2	1	1	1	
8	Раздел 7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
9	Итоговое занятие									1	1
Всего		22	26	24	24	22	24	24	26	24	3

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Материально-технические условия:

- тренировочный спортивный зал,
- раздевалки,
- зеркало настенное 1,6х2 м - 4 шт.,
- ковер для ушу - 1 шт.,
- медицинская аптечка,
- спортивный инвентарь (лапы, перчатки) - на каждого учащегося,
- спортивный инвентарь (цзянь, дао, наньдао) - на каждого учащегося,
- спортивный инвентарь (шуандао, шуангоу, шуанбишоу, шуанцзяцзянь) - на каждого.

Обеспечение родителями (законными представителями) своего ребенка спортивной одеждой и обувью.

Доступ к интернет.

Информационно-методические условия:

<http://www.wushu-russ.ru/>

<https://wudeschool.com/blog/>

<http://ushu.ru/>

<http://wushu-forever.ru>

<https://voinvtebe.com>

<http://wu-shu.ru/category/uroki/>

- информационно-коммуникационные технологии Microsoft Word, Microsoft PowerPoint.

Сетевые ресурсы: программа «Ушу» реализуется с использованием сетевой формы в соответствии с договором о сетевой форме реализации программы в муниципальных общеобразовательных учреждениях.

Методические условия:

Рекомендуемые типы занятий: тренировка, игра, эстафета, показательные выступления.

Рекомендуемые образовательные технологии: игровая, йога, цигун, информационно-коммуникационные, диагностическая.

Методические материалы (Приложение 3).

Список рекомендуемой литературы

Для педагога

1. Баршай В.М. Подвижные игры. Учебное пособие. – М.: 1000 Бестселлеров, 2018. – 352 с.
2. Баршай В.М. 500 лучших подвижных игр для детей и взрослых. – М.: 1000 Бестселлеров, 2018. – 352 с.
3. Бережная Л.И., Диканова Е.Г. Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2016. – 96 с.
4. Кисилев П.А., Кисилева С.Б. Подвижные и спортивные игры с мячом. Методическое пособие. – М.: Планета, 2017. – 224 с.
Кисилев П.А. Карточка подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. – М.: Учитель, 2018. – 280 с.
5. Коджаспиров Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры. Учебно-методическое пособие. - М.: Спорт, 2018. – 192 с.
6. Лун Ю., Цэнь Ю. Китайская гимнастика для здоровья. Современное руководство по древней методике исцеления. – М.: Эксмо, 2017. – 320 с.
7. Нищева Н.В. Веселая дыхательная гимнастика. – СПб.: Детство-Пресс, 2016. – 32 с.
8. Нищева Н.В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. ФГОС. - М.: Детство-Пресс, 2018. – 80 с.
9. Орлов И.И. Прикольные игры на краю света. Изд. Детская литература, 2016. – 289 с.
10. Парфенова И.И. Самые веселые подвижные игры для детей. Изд. Эксмо-Пресс, 2018. – 96 с.
11. Патрикеев А.Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе. Изд. Феникс, 2017. – 96 с.
12. Патрикеев А.Ю. Летние подвижные игры для детей. Изд. Феникс, 2016. – 222 с.
13. Семенова Н.А. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – СПб.: Диля, 2017. – 128 с.
14. Торстен Г. Спортивная анатомия. – Минск: Попурри, 2016. – 272 с.

Для учащихся

1. Дж. Брайт - Кунг-Фу Панда. Тайна древнего свитка. Сказки для детей ЛитВек - электронная библиотека.
2. Ключева М.А. Народные подвижные детские игры. Современный фольклорный сборник. - М.: «Форум», 2016. – 400 с.
3. Лун Ю., Цэнь Ю. Китайская гимнастика для здоровья. Современное руководство по древней методике исцеления. – М.: Эксмо, 2017. – 320 с.

Для родителей (законных представителей)

1. Науменко Г.М. Чай-чай, выручай. Полное собрание русских народных детских игр с напевами. – М.: Белый город, 2016. – 160 с.
2. Науменко Г.М. Гори, гори ясно. Полное собрание детских народных игр с напевами: ролевые игры с персонажами. – М.: Белый город, 2016. – 192 с.
3. Орлов И.И. Прикольные игры на краю света. Изд. Детская литература, 2017. – 289 с.
4. Парфенова И.И. Самые веселые подвижные игры для детей. Изд. Эксмо-Пресс, 2017. – 96 с.
5. Патрикеев А.Ю. Летние подвижные игры для детей. Изд. Феникс, 2016. – 222 с.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в ушу

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние

2 - среднее влияние

1 - незначительное влияние

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для аттестации по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы
учащихся 5-го года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,2 с)
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 3 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 1 раза)
Скоростная выносливость	Бег на 250 м (не более 55 с)	Бег на 250 м (не более 55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из и.п. упор присев за 1 мин (не менее 18 раз)	Прыжки вверх из и.п. упор присев за 1 мин (не менее 16 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 270 см)
	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,2 с)	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,4 с)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)
	И.п. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)	И.п. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)

Методические материалы

Упражнения для развития гибкости (Жоугун)

В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений, занятия ушу предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки спортсмена, как гибкость.

Гибкость, обеспечивающая максимально достижимую амплитуду движения - комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения.

Ввиду того, что в спортивном ушу используются сложные акробатические прыжки с приземлением в шпагат, гибкость является одним из определяющих параметров для достижения высоких результатов. Отличительной чертой работы над гибкостью в ушу является наличие в методике особого раздела - жоугун - специальных упражнений для развития гибкости, отсутствующих в других видах спорта. Эти упражнения сложились из специфических упражнений для развития гибкости применявшихся в «сицзюй угун» (акробатической подготовки Пекинской музыкальной драмы, более известной под названием Пекинская опера), системы работы над гибкостью традиционных школ ушу и цигун, а также упражнений для развития гибкости китайского цирка. Не менее специфичными являются и требования к подвижности отдельных групп суставов, задействованных в ходе выполнения упражнений. Так, например, развитие подвижности тазобедренного сустава основано на принципе «втягивания» бедра - при выполнении наклонов, махов ногами в разных плоскостях, шпагатов, тазобедренный сустав разворачивается перпендикулярно выпрямленной ноге. Таким образом, при выполнении маха вперёд носок вытянутой ноги находится на уровне головы - т.н. «мах на короткую ногу». Такая техника требует особой эластичности мышцы задней поверхности бедра и следования принципу «сань чжи и гоу» - три прямых, один крюк (данный принцип подразумевает выпрямление поднятой ноги в коленном суставе, выпрямление позвоночника, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и оттягивание носка поднятой ноги на себя).

При работе над гибкостью в ушу следует соблюдать 3 основных принципа:

- 1) постепенность, подразумевающая поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки и амплитуды движения в суставе;
- 2) регулярность, подразумевающая ежедневное выполнение упражнений на гибкость в течение 1 ч в период развития гибкости и не менее 30 мин в период поддержания гибкости;
- 3) комплексный подход к развитию гибкости, подразумевающий равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении движений ушу.

Упражнения для работы над гибкостью делятся на следующие группы:

1. Цзяньбу жоугун - развитие гибкости плечевого пояса.
2. Туйбу жоугун - развитие гибкости тазобедренного сустава.
3. Яобу жоугун - развитие гибкости поясничного отдела позвоночника.
4. Сюньбэйбу жоугун - развитие гибкости грудного отдела позвоночника.
5. Ваньбу жоугун - развитие гибкости запястий.
6. Цзухуайбу жоугун - развитие подвижности голеностопа.

Жоугун на начальных этапах обучения ушу занимает 60-70 % объёма работы на занятии, поскольку при отсутствии необходимой гибкости невозможно овладение даже самыми элементарными позициями и движениями (цзибэнь буфа, цзибэнь дунцзо). Например, выполнение позиции пубу требует предварительной проработки поперечного шпагата и хорошей подвижности голеностопа, а выполнение движений туйчжан или лянчжан - гибкости запястий. Помимо собственно специальных упражнений на развитие гибкости, в качестве дополнительного средства могут применяться и сами базовые движения, выполняемые с постепенным увеличением

амплитуды (например, комбинация тяовань - го- ушоу, различные виды махов, луньбэй, фаньяо).

Упражнения на развитие гибкости в плане занятия стоят сразу после разминочных упражнений. Рекомендуемая схема проработки основных групп мышц и суставов такова:

- 1) цзяньбу жоугун; 2) ваньбу жоугун;
- 3) яобу жоугун; 4) сюнбэйбу жоугун;
- 5) цзухуайбу жоугун; 6) туйбу жоугун.

При рекомендуемой схеме учащийся переходит к титуй (махам ногами) непосредственно после упражнений на развитие гибкости тазобедренного сустава, хорошо проработав мышцу задней поверхности бедра.

1. Цзяньбу жоугун **Развитие гибкости плечевого пояса**

1. Чжэньцзянь - прямое давление на плечевой сустав.

В положении стоя ноги на ширине плеч наклонитесь вперёд и положите руки на опору на высоте поясицы. Выполняйте прогибы в плечевых суставах вниз с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 30-40.

2. Хоуяцзянь - обратное давление на плечевой сустав.

В положении ноги вместе, положите руки на опору, находящуюся сзади на уровне поясицы. Не отпуская хват, выполняйте приседания с постепенным увеличением амплитуды, удерживая корпус прямо. Количество повторов 20-30.

3. Цзяцзянь - боковое давление на плечевой сустав.

В положении стоя поднимите руку, согнутую в локте вверх, повернитесь боком к стене и обопритесь о неё локтем. Выполняйте надавливания локтем на стену с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 15-20.

При выполнении всех вышеописанных упражнений через каждые 5 движений необходимо делать паузу, удерживая корпус и руки в крайней точке нажатия, после чего повторить весь цикл.

4. Чжэньбаньцзянь - прямое отведение рук назад с прогибом в плечевом суставе (выполняется с партнёром).

В положении лёжа лицом вниз вытяните руки вперёд. Партнёр садится на поясицу и захватывая руки ниже локтевого сустава выполняет Движения отведения рук назад-вверх с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 10-15.

5. Хоубаньцзянь - обратное отведение рук (выполняется с партнёром).

В положении лёжа лицом вниз вытяните руки назад вдоль корпуса. Партнёр захватывает руки в области предплечий и выполняет движения отведения вверх к голове с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 10-15.

При выполнении всех вышеописанных упражнений, через каждые 5 движений необходимо делать паузу, удерживая корпус и руки в крайней точке отведения, после чего повторить весь цикл.

6. Цзяоча шуанлуньбэй - парные круги руками.

Из положения ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса, выполняйте разноимённые встречные круги руками в вертикальной плоскости с одновременным проворотом в поясице. Количество повторов 10-15.

7. Цэцибэй - подъём рук через стороны

Из положения ноги на ширине плеч выполняйте подъёмы и опускания рук через стороны вверх над головой. Количество повторов 15-20.

8. Яошэнь пигуа - скручивание корпуса с захлёстыванием рук.

Из положения ноги шире плеч, резко поверните корпус в сторону и выполните свободный мах левой рукой в сторону назад, сгибая в конечной фазе движения руку в локтевом суставе и выполняя хлопок тыльной стороной ладони по спине. Одновременно правая рука выполняет маховое движение вниз-влево-вверх и выполняет хлопок по левой стороне груди. Повторите движение в другую сторону. Количество повторов 10-12.

9. Чжаньсюн куньда - разведение и сведение рук с хлопками.

Из положения ноги на ширине плеч поднимите руки в стороны и резко отведите их до предела назад. Затем сделайте движение руками вперёд в горизонтальной плоскости и выполните хлопок ладонями по корпусу. Количество повторов 10-12.

10. Чжуань цзянь - вращение в плечевом суставе.

Одно из основных упражнений для развития подвижности плечевого сустава. Выполняется с короткой палкой или жгутом. Выпрямите руки в локтевом суставе и выполняйте круговые движения, пронося палку над головой слева и справа, не сгибая рук. После проноса над головой палка опускается до уровня поясницы, затем через сторону поднимается вверх и снова проносится над головой. Цикл выполнения данного упражнения составляет 20-30 повторов. Если плечевой сустав недостаточно подвижен, при разучивании данного упражнения следует взять палку более широким хватом, постепенно, с возрастанием подвижности суставов, уменьшая расстояние. Начинайте выполнение упражнения в медленном темпе, постепенно увеличивая скорость.

Типичной ошибкой при выполнении чжуань цзянь является сгибание рук в локтевом суставе.

11. Даньби жаохуань - одиночные круги руками.

В положении ноги шире плеч выполняйте широкоамплитудные круги рукой, выпрямленной в локтевом суставе. Руки и плечевой сустав расслаблены, корпус проворачивается в пояснице. Количество повторов 15-20.

12. Цзою жаохуань - круги руками влево и вправо.

Из положения ноги на ширине плеч выполняйте круги двумя руками по часовой и против часовой стрелки с широкой амплитудой. Взгляд во время выполнения кругов направлен на кисти рук. Во время выполнения круга рука,двигающаяся по малому радиусу, сгибается в локтевом суставе. Количество повторов - 10 в одну сторону, 10 – в другую.

13. Шуанби жаохуань - поочерёдные круги руками.

Из положения ноги на ширине плеч выполняйте одновременные круги руками в вертикальной плоскости с чередованием движений вперёд и назад. Руки выпрямлены в локтевом суставе и находятся на одной линии. Во время вращения корпус проворачивается в пояснице. Количество повторов - 10-20.

14. Луньбэй (луньби) - полный круг руками.

Из положения ноги вместе сделайте широкий шаг влево и примите позицию цзо гунбу. Правая рука выполняет движение чачжан на уровне поясницы. Сделайте широкий круг рукой вверх-направо-вниз и перейдите в позицию ю гунбу. Левая рука выпрямляется в локте и отводится назад. Взгляд на правую руку. Продолжая движение руками в вертикальной плоскости корпус доворачивается направо и выполняется движение левой рукой вверх-вперёд-вниз, а правой вниз-назад-вверх. Продолжая движение, правая рука выполняет круговой мах вверх-вперёд-вниз и производит хлопок по полу около стопы. Левая рука двигается вниз назад-вверх и останавливается чуть выше уровня головы ладонью вверх. Правая нога выпрямляется, левая сгибается, принимается позиция пубу.

Это упражнение одновременно входит в раздел жоугун и является частью базовой техники ушу (цзибэньгун). Значение лунь-бэй для овладения базовой техникой ушу трудно переоценить. Достаточно сказать, что в комплексе чанцюань международного стандарта это движение в разных видах встречается 3 раза. При разучивании и выполнении этого движения следует обратить особое внимание на следующие моменты:

- 1) Мышцы рук расслаблены, движение генерируется поясницей и передаётся плечевым суставам.
- 2) Характерная ошибка - выполнение движения без переноса веса тела, на прямых ногах.
- 3) Во время проворота пятка ноги, находящейся сзади, отрывается от пола.
- 4) Корпус проворачивается на 180°.
- 5) Последняя часть проворота и принятие позиции пубу, с выполнением хлопка по полу, выполняется одновременно

- б) Движение выполняется поступательно, без остановок с ускорением в начале движения и в конце его.
- 7) В начале движения задаётся импульс с помощью резкого разворота бёдер и широкоамплитудного маха «ведущей» рукой.

2. Туйбу жоугун Развитие гибкости тазобедренного сустава

Раздел туйбу жоугун (в буквальном переводе «работа над гибкостью отдела ног») включает множество упражнений на увеличение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц ног, в особенности - мышцы задней поверхности бедра. Как уже говорилось выше, характерная черта многих движений ногами в ушу - это «втягивание бедра» - т.е. удерживание тазобедренного сустава в перпендикулярном по отношению к поднятой ноге положении.

При такой технике выполнения упражнений учащийся как бы «складывается» вдвое, что позволяет добиться оптимальной проработки эластичности мышцы задней поверхности бедра, что, в свою очередь, обеспечивает большую амплитуду движения в тазобедренном суставе во время выполнения махов и ударов ногами.

1. Чжэньятуй – прямое давление на ногу.

Название этого упражнения отражает его характер. Во время выполнения чжэньятуй, спортсмен как бы нажимает корпусом на ногу, удерживая корпус и ногу в выпрямленном состоянии, стараясь достать подбородком носка ноги, оттянутого на себя. Основное внимание следует уделять даже не выпрямлению ноги в коленном суставе - это подразумевается, а обязательному контролю за удерживание корпуса в выпрямленном состоянии, особенно в поясничном отделе. Именно непровольный прогиб в поясничном отделе приводит к тому, что наклон выполняется неправильно, и спортсмен не может достать подбородком до стопы. Эта общая ошибка - следствие того, что при правильном положении спины и наклоне, выполнение упражнения становится крайне болезненным, что подсознательно заставляет спортсмена (с целью избавления от болевых ощущений) либо вывести бедро вперёд, либо прогнуться в поясничном отделе, уменьшая тем самым натяжение мышцы задней поверхности бедра. *Это - самая типичная и грубая ошибка в туйбу жоугун, приводящая впоследствии, к неправильному выполнению титуй (махов ногами).*

Встаньте лицом к опоре, выпрямите опорную ногу. Вторую ногу подымите на опору, выпрямив её в коленном суставе. «Втяните» бедро, развернув тазобедренный сустав перпендикулярно поднятой ноге. Носок ноги оттянут на себя. Удерживая корпус в максимально выпрямленном состоянии (особенно поясничный отдел позвоночника), выполняйте наклоны вперёд, подбородком к носку поднятой ноги с постепенным увеличением амплитуды. После каждого десяти наклона выполняйте задержку в конечной фазе на 2-3 сек, подтягивая себя руками к носку ноги. Количество повторов: 5-6 подходов по 10 наклонов за подход.

2. Чжэньдятуй - прямое давление на ногу в нижнем положении.

Данное упражнение представляет собой вариант чжэньятуй с той разницей, что нога ставится не на опору, а остаётся на полу. Вторым отличием является согнутая опорная нога. Это упражнение несколько более сложное, чем чжэньятуй, поскольку во время его выполнения сложнее удерживать равновесие. В остальном, требования те же самые, что и в чжэньятуй.

3. Чжэнгаоятуй - давление на ногу в высоком положении.

Ещё один вариант чжэньятуй, при котором нога поднята вертикально вверх. В этом варианте ятуй опорная нога выпрямлена в коленном суставе, носок развёрнут вперёд, в отличие от чжэньдятуй. Обхватив руками икроножную мышцу или стопу для поддержания равновесия, выполняйте наклоны с задержкой ко лбу поднятой ноги, одновременно стараясь максимально «втягивать» бедро, добиваясь эффекта «складывания».

Количество повторов то же, что в чжэньятуй.

4. Чжэншуня - прямое давление на ногу в положении «продольный шпагат».

Упражнение из группы ятуй, представляющее собой наклоны к ноге с задержками в шпагате. Требования те же, что и в остальных видах чжэньятуй.

5. Чжэнбаньтуй - подъёмы ног вперёд.

Подъёмы ног являются важной частью работы над гибкостью тазобедренного сустава. Данное упражнение может выполняться как с партнёром, так и без него, а также с помощью опоры руками.

Из положения стоя ноги вместе. Поднимите одну ногу и захватите её за внешнее ребро стопы. Выпрямите ногу в коленном суставе и удерживайте её на уровне лица 2-3 сек. Вернитесь в исходное положение. Повторите цикл 8-10 раз. Требования к выполнению движения те же, что и для чжэньятуй: выпрямленная в коленном суставе опорная нога, вертикальное положение корпуса, отсутствие прогиба в пояснице, носок поднятой ноги оттянут на себя.

6. Шусытуй - переднее отведение ноги.

Упражнение применяется для увеличения эластичности мышц и связок задней поверхности бедра. Требования те же, что и для чжэньятуй и чжэнбаньтуй. Количество повторов с задержками - 8-10.

7. Чжэнбайтуй - прямой мах ногой.

Упражнение, предназначенное для увеличения подвижности тазобедренного сустава, выполняется у опоры. Удерживая спину прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперёд-назад с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторов 30-50 махов. После цикла махов выполните пича - продольный шпагат в течение 1 минуты.

8. Цэятуй - боковое давление на ногу.

Боковое давление на ногу в разных положениях применяется для увеличения подвижности тазобедренного сустава в разных плоскостях и занимает в отработке жоугун не менее важное место, чем чжэньятуй. Помимо этого, прорабатывается широчайшая мышца спины и увеличивается подвижность поясничного отдела позвоночника. Примите положение стоя боком к опоре и положите на опору одну ногу. Опорная нога выпрямлена в колене, корпус максимально выпрямлен, как и в чжэньятуй следует избегать прогиба в пояснице. Выполняйте наклоны в ногу, находящейся на опоре, стараясь достать подъёма ноги теменной частью головы. Носок оттянут на себя. Зафиксируйте корпус в конечной точке наклона, захватите ребро стопы рукой, плечом другой руки упритесь в колено ноги находящейся на опоре и максимально выпрямите корпус. Взгляд направлен вверх. Старайтесь максимально развернуть плечевой пояс вверх. Количество повторов: 5-6 подходов по 10 наклонов за подход.

9. Цэдянтуй - боковое давление на ногу в нижнем положении.

В этом виде ятуй нога, к которой производится наклон остаётся на полу, носок ноги оттягивается на себя. Опорная нога согнута в колене, стопа развёрнута в сторону. Разверните корпус боком к вытянутой в сторону ноге, максимально выпрямив его. Выполняйте серии наклонов к вытянутой ноге, стараясь достать теменной частью головы подъёма ноги. Зафиксируйте себя в конечной точке наклона на 2-3 сек, максимально выпрямляя корпус и разворачивая плечи. Взгляд направлен вверх.

10. Цэгаоятуй - боковое давление на ногу в верхнем положении.

Упражнение аналогичное предыдущему, но выполняется с помощью опоры на уровне головы. Опорная нога выпрямлена в коленном суставе, корпус выпрямлен, теменная часть головы подтягивается к подъёму стопы. Во время наклона плечи следует поворачивать таким образом, чтобы взгляд был направлен вверх.

11. Цэшупия - боковое давление на ногу в положении «продольный шпагат».

Упражнение аналогичное чжэншупия. Выполняется в положении пича «продольный шпагат». В конечной точке после серии наклонов выполняется фиксация с разворотом грудного отдела вверх. Взгляд направлен вверх.

12. Цэбаньтуй - подъём ноги в сторону.

Упражнение аналогичное чжэнбаньтуй. Может выполняться как самостоятельно (чаотьяндэн), так и с партнёром. Основные требования: выпрямленная в колене опорная нога, максимально выпрямленный корпус, контроль прогиба поясничного отдела позвоночника, разворот плечевого пояса. При выполнении этого упражнения с партнёром, для увеличения эластичности мышцы задней поверхности бедра рекомендуется в момент фиксации ноги в крайней верхней

точке напрячь ногу и постараться с усилием опустить её вниз. Затем расслабить и поднять чуть выше.

13. Цэбайтуй - махи ногой в сторону.

Упражнение, аналогичное чжэнбайтуй, предназначено для увеличения подвижности тазобедренного сустава. Выполняется у опоры.

Удерживая корпус прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперёд-назад с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторов 30-50 махов.

14. Цэшусытуй - боковое вытягивание ноги.

Упражнение применяется для увеличения эластичности мышц и связок задней поверхности бедра. Требования те же, что и для шусытуй и чжэнбаньтуй. Количество повторов с задержками - 8-10.

В данном положении педагог может контролировать положение поясничного отдела позвоночника учащегося, упираясь в него коленом.

15. Хэнсытуй - поперечное разведение ног с помощью партнёра.

Это упражнение можно выполнять только под надзором педагога, в связи с тем, что неправильная дозировка нагрузки может привести к микроразрывам мышечных тканей и надрывам связок. Разведение ног обычно выполняется после упражнений группы ятуй, баньтуй и байтуй.

16. Хоуятуй - обратное давление на ногу.

Упражнение относится одновременно к группам туйбу жоугун и яобу жоугун (упражнения для развития гибкости поясничного отдела позвоночника). Рассматривая его в данном разделе, мы рассматриваем его, прежде всего с точки зрения средства для повышения эластичности мышц передней поверхности бедра.

Встаньте спиной к опоре и положите ногу на подъём стопы. Максимально выпрямите ногу в коленном суставе и выполняйте движения назад, максимально прогибаясь в поясничном отделе позвоночника. При движении назад нога не должна сгибаться в коленном суставе.

17. Пинхоуятуй - обратное давление на ногу в горизонтальной плоскости.

Упражнение похоже на предыдущее, но имеет одно существенное отличие: растягивание мышцы осуществляется не за счёт прогиба в поясничном отделе позвоночника, а за счёт приседания на опорной ноге и выпрямления поднятой на опору ноги в коленном суставе. В этом упражнении также необходимо удерживать поднятую ногу выпрямленной в коленном суставе и следить за вертикальным положением корпуса.

18. Хоубаньтуй - подъём ноги назад с помощью партнёра.

Главное при выполнении данного упражнения является сохранение вертикального положения верхней части корпуса и выпрямление поднятой ноги в колене. Партнёр поднимает и опускает ногу вверх-вниз с постепенным увеличением амплитуды, контролируя при этом коленный сустав.

19. Хоусытуй - отведение ноги назад.

Упражнение выполняется партнёром, который, сидя, фиксирует поясничный отдел позвоночника своим весом и, постепенно увеличивая амплитуду, отводит выпрямленную в коленном суставе ногу назад.

20. Хоубайтуй - махи ногой назад.

Хоубайтуй выполняются у опоры, с сохранением вертикального положения верхней части корпуса. Это упражнение развивает гибкость поясничного отдела позвоночника и подвижность тазобедренного сустава. Данное упражнение готовит мышечный аппарат к выполнению таких базовых движений, как хоуляотуй и даотитуй, а также развивает навык выноса ноги в таких прыжках, как цэкунфань, сюаньцзы и сюаньцзычжуаньти. Один из вариантов выполнения маха - с захлестыванием через сгиб в коленном суставе в конечной точке. (Даотибай)

21. Хэнча - поперечный шпагат.

Это упражнение выполняется в конце цикла упражнений туйбу жоугун и предназначено для закрепления достигнутого уровня эластичности мышц и подвижности тазобедренного сустава. Учитывая, что выполнение хэнча на начальном этапе сопровождается сильными болевыми ощущениями, подходить к этому упражнению следует крайне осторожно.

Примите положение хэнча, опираясь руками о пол. Сначала напрягите, затем расслабьте мышцы ног и уберите руки. Зафиксируйте положение на 10-20 сек.

3. Яобу жоугун

Развитие гибкости поясничного отдела позвоночника

«И яо вэй чЖоу» (поясница - стержень тела), «чжу цзай юй яо» (поясница - хозяин движения). Действительно, почти все движения ушу генерируются поясничным отделом позвоночника. Поэтому гибкость этого отдела является определяющим условием для роста уровня мастерства (гунфу) спортсмена. Этот раздел работы над гибкостью занимает около 30% общего времени, уделяемого жоугун.

Основные принципы яобу жоугун.

1. Наклоны вперёд должны чередоваться с наклонами назад в соотношении 1:1. Игнорирование педагогами этого правила может привести к патологическим изменениям межпозвоночных дисков, вплоть до позвоночной грыжи (выпадения диска).
2. Включать в тренировочный процесс упражнения на скручивание в поясничном отделе позвоночника, например, фаньчжуаньяо или ниньяо.
3. При наклонах вперёд, во избежание дисторсии (патологического асимметричного истончения межпозвоночных дисков) не следует допускать прогиба позвоночника вперёд в грудном и шейном отделах, прогибается только поясничный отдел.
4. Для увеличения подвижности поясничного отдела рекомендуется включать в тренировку статические упражнения, например, архамансиендрасану или другие асаны из хатха йоги, направленные на развитие гибкости поясничного отдела позвоночника.
5. После интенсивной тренировки яобу жоугун необходимо для снятия компрессионного эффекта сделать вытягивание позвоночника, например, с помощью виса на шведской стенке или на перекладине в течение 20-30 сек.

1. Цяньчэньяо - вытягивание вперёд.

Поставьте ноги на ширине плеч, поднимите руки над головой и соедините их в "замок" таким образом, чтобы тыльная часть ладоней была обращена к голове. Удерживая корпус в прямом положении (без прогиба в грудном отделе), выполняйте наклоны вперёд, не сгибая ноги в коленном суставе и максимально вытягиваясь вперёд. Во время выполнения наклона таз оттягивается назад. В крайней точке наклона угол между ногами и корпусом составляет 90 градусов. Количество повторов 10-15.

2. Фаньчжуаньяо - проворот с прогибом в пояснице.

Упражнение можно выполнять как с партнёром, так и самостоятельно у опоры. Во втором случае в качестве опоры лучше всего использовать шведскую стенку, поскольку она позволяет менять уровень высоты.

Примите положение ноги на ширине плеч. Руками возьмите конец палки или жгута, находящегося в руках у партнёра. Сделайте зашагивание ногой, находящейся сзади вовнутрь, одновременно прогибаясь в пояснице таким образом, чтобы взгляд во время проворота был направлен на партнера. Во время проворота таз и бёдра максимально выводятся вперёд, а колени чуть сгибаются. Проворот следует выполнять быстро.

3. Чжуаньяо туйнин - проворот в пояснице со скручиванием бёдер.

Во время выполнения данного упражнения, в противофазе выполняются два скручивающих движения: корпус с помощью рук скручивается в одну сторону, а нога, находящаяся впереди, выполняет зашагивание (коубу), скручивая корпус в пояснице в противоположную сторону. Во время выполнения скручивания корпуса голова поворачивается до упора в направлении вращения корпуса, включая в движение шейный отдел позвоночника. Количество повторов 10-15 раз в каждую сторону.

4. Цяньфуюяо - наклоны вперёд.

Важно при выполнении упражнения выполнять требование - сохранение прямого положения корпуса, отсутствия прогиба в грудном отделе позвоночника. Выполнять сериями по три наклона: вниз к левой стопе, вниз-вперёд и вниз к правой стопе с задержкой в нижнем положе-

нии на каждом пятом цикле. Между циклами - обязательно прогнуться назад. На начальном этапе следует ставить ноги на ширине плеч, по мере освоения упражнения сокращая расстояние между стопами. Руки соединены в замок таким образом, чтобы тыльная стороны ладоней была обращена к лицу. Ноги выпрямлены в коленном суставе на протяжении всего цикла наклонов. Наклоны выполняются на выдохе, при прогибе назад делается вдох.

5. Шуайяо - пружинящие полунаклоны.

Из положения ноги на ширине плеч выведите выпрямленные в локтевом суставе руки перед собой и наклонитесь вперёд на угол 45 градусов. Отводя руки назад, прогнитесь в поясничном отделе таким образом, чтобы взгляд был направлен назад. Ноги выпрямлены в коленном суставе. Повторите 10-15 раз.

6. Шуаньсюаньяо - круговой проворот в пояснице.

Из положения ноги шире плеч выведите руки, выпрямленные в локтевом суставе, перед собой. Сделайте широкий замах руками в сторону, затем выполните последовательный мах одной, затем другой рукой по широкой дуге назад, одновременно прогибаясь в пояснице и выводя таз вперёд. Взгляд во время выполнения этого движения направлен назад. Сделайте это упражнение по пять раз в каждую сторону. В конце цикла примите положение ся яо «мост», максимально выпрямляя ноги в коленном суставе и руки - в локтевом.

7. Фаньяо - вращение в пояснице.

Этот элемент, часто встречающийся в комплексах чанцюань, требует особого внимания при разучивании. Примите позицию бинбу. Сделайте шаг ногой в сторону, затем примите позицию гаочабу и выполните круговое движение руками жаохуань снизу-вверх-вниз. Одновременно с шагом поверните голову в сторону. Корпус наклонён вперёд под углом 45 градусов.

Левая рука выполняет движение вниз-вверх в вертикальной плоскости. Когда руки находятся на одной линии и начинается движение луньбэй (полный круг руками), корпус резко проворачивается, одновременно прогибаясь в поясничном отделе и принимается позиция чабу. Опустите руки и приставьте ногу, принимая позицию бинбу.

Поворот должен выполняться с сохранением наклона корпуса вперёд под углом 45 градусов.

В случае выполнения упражнения с партнёром, он помогает сохранить наклон корпуса под углом для того, чтобы движение луньбэй выполнялось в вертикальной плоскости. Во время проворота плечевой пояс расслаблен, движение генерируется поясницей.

8. Ниньяо - скручивание с наклоном.

Из исходного положения выполните широкий шаг вперёд, сгибая опорную ногу в колене и перенося на неё вес тела.

Корпус отклоняется назад, составляя с вытянутой ногой прямую линию. Одноимённая рука вытягивается назад в продолжение корпуса. Взгляд направлен вверх. Выполните быстрый проворот по часовой стрелке, удерживая вытянутую руку параллельно полу. Во время выполнения ниньяо следует удерживать корпус в выпрямленном положении, избегать прогиба в поясничном и грудном отделе. Носок ноги, выведенной вперёд оттянут. Нога выпрямлена в колене. Во время проворота вытянутая вперёд нога не поднимается.

9. Ся яо - «мост».

Упражнение отрабатывается как в статическом, так и в динамическом режиме. В статическом режиме «мост» удерживается на время, в течение 10-15 сек, с максимальным выпрямлением ног в коленном, а рук в локтевом суставах. В динамическом режиме чередуются положения цяньфуяо и ся яо. Начинать отработку ся яо следует с помощью партнёра, который страхует спортсмена от падения назад, удерживая его за поясницу, и помогает вернуться в исходное положение.