

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принята

на заседании педагогического совета
Протокол № 17 от «28» мая 2025 г.

«Утверждаю»

Директор МАН ОУ «ЦДО»
приказом № 56-о от «03» июня 2025 г
_____ А.В. Зуева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Ушу-саньда»

(физкультурно-спортивной направленности)

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год (136 часов)

Разработчики:
Сидорова С.В.
Консультант:
Мошкин Н.В.
педагог
дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена на повышение уровня общей физической подготовки и изучение основных принципов и техники ушу.

Вид спорта «ушу» является сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм обучающегося. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, координации, чувство равновесия, дает необходимые навыки самообороны.

Многообразие видов и стилей ушу делает его бесконечно интересным для изучения. Красота и зрелищность выступлений спортсменов, демонстрирующих комплексы кулачной техники, упражнений с мечом, палкой, копьем и многочисленными традиционными видами китайского оружия делает ушу неизменным хитом всевозможных показательных выступлений.

Как спортивный вид единоборств ушу делится на два больших раздела, оба направления отличаются характерными особенностями.

Саньда (саньшоу) — это контактный и соревновательный вид поединков. Бои в этом стиле динамические, агрессивные, но от этого зрелищные, захватывающие и динамичные. В этом виде важны броски за счет техники, двухсекундные захваты. Используются удары в прыжке, заломы, захваты, броски и удары руками и ногами, головой запрещены.

Таолу - специализированный комплекс движений, имитация поединка с одним или несколькими противниками. Бои могут проходить в командном, личном или лично-командном вариантах. Допускается использование оружия. Разрешены прыжки, броски, захваты, заломы, удары руками и ногами.

Вид спорта «ушу» является сложно координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм обучающегося

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы - базовый

Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся 7-14 лет, независимо от гендерной принадлежности и предполагает отсутствие ограничений по здоровью, так как условием для приема является наличие медицинской справки с заключением о допуске к занятиям ушу и отсутствием противопоказаний.

Группы для занятий набираются разновозрастные. Набор в группы свободный и не предусматривает конкурсного отбора. Специальных знаний и практической подготовки от обучающихся не требуется.

Актуальность программы

Занятия ушу гармонично сочетают в себе не только возможности повышения уровня физической подготовленности обучающихся, развитие физических качеств, но и способствуют формированию философского мировоззрения, направленного на мирное разрешение любого конфликта, развитие духовной зрелости и чистоты, психологической стойкости, воображения, пластики.

Программа «Ушу-саньда» разработана на базе китайских боевых искусств. Традиционная восточная школа – это школа боевого искусства с солидным арсеналом разнообразных приемов рукопашного боя, методов физической и психологической подготовки, имеющая огромное оздоровительное значение, в основе которой лежат дыхательные, статические и динамические упражнения.

Практика Восточных единоборств создавалась как наука жизни, цель которой здоровье и долголетие; искусство защищать себя и своих близких, искусство выживания в экстремальных ситуациях.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерством образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;
- СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и

молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28;

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденных Приказом Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 № 2106;
- Устава и иных локальных нормативных актов МАН ОУ «ЦДО».

Педагогическая целесообразность определяется развитием физических качеств и повышением уровня физической подготовленности обучающихся, посредством занятий ушу а также популяризацией вида спорта ушу.

Многообразие видов ушу делает его доступным средством развития физических способностей для разных возрастных групп занимающихся.

Важной положительной чертой является и то, что занятия ушу не требуют специального инвентаря и оборудования и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

Сформированные умения и навыки, обучающиеся могут применять на уроках физической культуры, тем самым повышая уровень успеваемости по предмету, при сдаче нормативов ГТО, а также в качестве самозащиты в различных ситуациях.

Отличительные особенности программы

Программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей базового уровня сложности по виду спорта «ушу», одобренной экспертным советом ФГБУ «ФЦОМОФВ» и рекомендованной к реализации в образовательных организациях РФ при наличии соответствующих условий и возможностей.

С целью популяризации данного вида спорта, а также расширения охвата обучающихся, данная программа модифицирована и предполагает:

- реализацию содержания программы за 1 год (136 часов) обучения;
- объем изучаемого материала участие в соревнованиях муниципального уровня по направлению *ушу-саньда*;
- формирование (набор) групп по двум альтернативным вариантам:

1 вариант – группы формируются по возрастам, независимо от физической подготовленности и развития, а также наличия навыков единоборств;

2 вариант – группы формируются с учетом физической подготовленности и развития, наличия навыков восточных единоборств, без ограничений по возрасту. Ознакомиться с особенностями организации занятий можно в соответствующем разделе программы.

Ушу-саньда - универсальный вид спорта, включающий в себя работу ног, рук и борьбы, вобравший в себя самое лучшее из школы борьбы, бокса, тхеквандо, каратэ.

Формула боя 2 раунда по 2 минуты на помосте, экипировка включает в себя шлем, жилет, перчатки боксёрские, капа, футболка и шорты.

Объем и срок реализации программы, режим занятий

Программа «Ушу-саньда» рассчитана на 1 год обучения (34 учебные недели) – 136 часов на весь период обучения, согласно Календарному учебному графику.

Продолжительность занятия – 2 академических часа, 2 раз в неделю.

Цель программы - развитие физических качеств, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся посредством систематических занятий ушу-саньда.

Задачи:

Обучающие:

- изучить исторические и теоретические сведения о разновидности стилей ушу, его философии;
- обучить выполнению основным видам ударов и перемещений в ушу-саньда;
- формировать двигательные умения и навыки, необходимые для данного вида спорта и повседневной жизни;
- ознакомить с правилами безопасности на занятиях, обращения с инвентарем, правилами организации и техникой судейства соревнований по ушу;
- обучить упражнениям для снятия эмоционального напряжения.

Развивающие:

- развивать основные физические качества (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), гарантирующие всестороннее и гармоничное развитие ребенка;
- развивать эмоциональный интеллект (умение формулировать и понимать свои и чужие эмоции, налаживать контакт с разными людьми, говорить «нет», отстаивать личные границы)
- развивать коммуникативные навыки (умение работать в команде, разрешать конфликты).

Воспитательные:

- создать условия для формирования потребности в физкультурных занятиях и тренировках, закаливании организма и соблюдении правил здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию волевых качеств (смелость, решительность, выдержка, настойчивость, самообладания, стремление к достижению спортивных результатов);

- способствовать воспитанию чувства справедливости, ответственности, трудолюбия, дисциплинированности, честности и отзывчивости.

Планируемые результаты:

Предметные:

в результате освоения Программы, обучающиеся:

- будут знать историю возникновения восточных единоборств, ознакомятся с фактами истории их распространения по всему миру, в том числе в России, традиции ушу;
- приобретут знания личной гигиене, режиме дня, влияний физических упражнений на организм человека, правилах восстановления организма после тренировок;
- будут выполнять:
 - ✓ Основные базовые элементы ушу: удары руками (шоуфа),
 - ✓ передвижения дзибу, юйбу, удары ногами (туйфа);
- научатся бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- будут знать упражнения для снятия эмоционального напряжения.

Метапредметные:

у обучающихся будут сформированы/развиты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, анализировать и давать оценку своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать технику осваиваемых упражнений и движений; выявлять и исправлять ошибки в двигательных действиях с помощью педагога и сверстников;
- умение работать самостоятельно и в группе, находить общее решение в конфликтных ситуациях с учетом интересов сторон;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение

Личностные:

у обучающихся будут сформированы/развиты:

- навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- способность управления своими эмоциями в различных (нестандартных), ситуациях и условиях;
- потребность обучающихся к занятиям спортом, владения достоверной информацией о спортивных достижениях по данному виду спорта на международной спортивной арене

Условия (организационно-педагогические) реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа по ушу-саньда реализуется на русском языке.

Программа реализуется очно.

Условия набора и формирования групп:

В учебные группы прием детей осуществляется с 7 лет на добровольной основе и при наличии медицинской справки о допуске к занятиям ушу. Группы формируются разновозрастные, независимо от гендерной принадлежности.

В начале обучения по программе обучающиеся проходят входной контроль с целью определения начального уровня их физической подготовленности, наличия/отсутствия навыков владения приемами спортивных единоборств и выявления индивидуальных дефицитов.

Запись на программу производится на Портале Навигатор дополнительного образования Ленинградской области. Зачисление обучающихся на программу осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами МАН ОУ «ЦДО».

Списочный состав группы формируется с учетом санитарных норм, особенностей реализации программ физкультурно-спортивной направленности, нормативных локальных актов учреждения дополнительного образования и составляет не менее 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Данная программа предполагает дифференцированный подход к обучению, в зависимости от выбранного варианта формирования групп.

Независимо от выбранного варианта, общее содержание программы и количество часов остается неизменным, а предлагается варьирование основных компонентов тренировочной нагрузки (характер упражнений, интенсивность нагрузки, объем работы продолжительность и характер интервалов отдыха).

Учебно-тренировочное занятие проводится с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Учебно-тренировочные занятия состоят из следующих видов подготовки:

- *общая физическая подготовка (ОФП)* – является основой развития физических качеств, способностей и двигательных функций обучающихся;

- *специальная физическая подготовка (СФП)* - направлена на совершенствование движений, характерных для ушу, развитие: скоростно-силовой выносливости; гибкости, координации и др;

- *техническая подготовка и тактическая подготовка (ТПП)* - обучение техническим действиям, на основе знаний всей системы упражнений ушу;

- *акробатическая подготовка* – позволяет значительно повысить ловкость, развить гибкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для освоения двигательных действий;

- *теоретическая подготовка* – приобретение знаний как о виде спорта, так и об основах здорового образа жизни, формирует у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

- *психологическая подготовка* – психолого-педагогические средства, находящиеся в компетенции педагога, реализующем данную программу, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. На первых этапах целенаправленное и систематическое применение методов психологической подготовки направленно на:

- оптимизацию условий тренировочной деятельности по формированию навыков решения тренировочных задач (приобретение навыков межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта);

— развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач (формирование личности обучающего как спортсмена);

— регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач (навыки саморегуляции, самоконтроля, умения анализировать свои действия).

Теоретическая и психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировочного занятия виде кратких бесед, объяснений и пояснений.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

В начале учебного года больше внимания уделяется теоретической и общей физической подготовке.

На протяжении учебного года, кроме учебно-тренировочных занятий обучающиеся принимают участие в соревнованиях различного уровня, участвуют в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), организованных Региональной общественной организацией «Спортивная федерация ушу Ленинградской области».

Соревнования по ушу по направлению ушу - саньда проводятся в соответствии с календарным планом мероприятий Федерации ушу.

Саньда (саньшоу) — это контактный и соревновательный вид поединков. В этом виде важны броски за счет техники, двухсекундные захваты. Используются удары в прыжке, заломы, захваты, броски и удары руками и ногами, головой запрещены.

Соревновательные поединки проводятся с полным контактом, без использования защитного снаряжения, что позволяет не только оценить технический уровень спортсмена, но и его способность противостоять

реальным ударам противника, вести бой в состоянии психологического и физического давления.

Удары руками в голову и шею запрещены, как и удары в спину.

Формы проведения занятий

- тренировочные занятия
- беседы,
- учебные поединки,
- соревнование, турнир,
- онлайн консультация
- контрольные нормативы, двигательные тесты (количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.)

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

по количеству детей, участвующих в занятии:

- фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно: показ, объяснение, беседа);
- групповая (совместные действия, общение, взаимопомощь: работа в малых группах, группах сменного состава, в парах);
- индивидуальная (для коррекции пробелов в знаниях, отработки отдельных навыков, работа с солистами)

Материально-техническое оснащение программы

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Напольное покрытие: мат гимнастический	шт.	10
2	Тренировочные «лапы»	шт.	6
3	Макивара	шт.	8
4	Защитный костюм – «рыцарь»	шт.	1
5	Тай пад (ударная подушка)	шт.	6
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
6	Гантели переменной массы от 0,5 до 1 кг	шт.	20
7	Утяжелители для ног и рук спортивные от 0,2 до 1 кг	шт.	20
8	Эспандер лыжника	шт.	10
9	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 4 кг	шт.	10
10	Теннисный мяч	шт.	30
11	Скакалка гимнастическая	шт.	20
12	Скамейка гимнастическая	шт.	4
13	Стенка гимнастическая	шт.	4
14	Мяч волейбольный	шт.	2
15	Мяч футбольный	шт.	2
16	Насос с иглами (для накачивания мячей)	шт.	1

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующую квалификацию и образование в области ушу.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Количество часов			
		теория	практика	всего	форма контроля
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	2	2	4	опрос
1.1	Вводное занятие Общие требования безопасности при проведении занятий. Техника безопасности при падении. Первая помощь при травмах.	-	2	2	Опрос, сдача контрольных нормативов
1.2.	Возникновение и развитие ушу, как вида спорта. Дисциплины ушу. Современное развитие ушу. Терминология.	0,5			опрос
1.3.	Знания о здоровом образе жизни, питание и гигиена спортсмена	0,5			опрос
1.4.	Стили и виды ушу. Правила проведения, дисциплины и судейства соревнований, подсчет очков.	0,5			Устный опрос, педагогическое наблюдение
1.5.	Основные базовые элементы ушу. Основные положения кисти, основные виды позиций.	0,5			Устный опрос, педагогическое наблюдение
2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	-	38	38	оценка физических способностей двигательные тесты
2.1.	Упражнения для развития силовых способностей, полоса препятствий	-	10		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
2.2.	Упражнения для развития скоростных способностей, эстафеты, подвижные игры	-	9		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
2.3.	Упражнения для развития выносливости, полоса препятствий, подвижные игры	-	9		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
2.4.	Упражнения для развития гибкости и координационных способностей	-	10		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
3.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	-	40	40	оценка физических способностей двигательные тесты
3.1.	Развитие скоростно-силовых способностей, подвижные игры		7		Педагогическое наблюдение

3.2.	Развитие скоростно-координационных способностей, подвижные игры		8		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
3.3.	Развитие абсолютной и взрывной силы, эстафеты		8		Педагогическое наблюдение
3.4.	Развитие специальной выносливости		7		Педагогическое наблюдение
3.5.	Акробатические упражнения и развитие гибкости		10		Педагогическое наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка		48	48	Педагогическое наблюдение, демонстрация приемов, двигательные тесты
4.1.	Подготовительные упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки		15		Педагогическое наблюдение
4.2.	Атакующие действия руками и ногами, подвижные игры		17		Педагогическое наблюдение
4.3.	Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков, подвижные игры		16		Педагогическое наблюдение
5.	Контрольные и итоговые занятия	1	5	6	демонстрация приемов, контрольные нормативы, устный опрос
	ИТОГО	3	133	136	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Период обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	2 сентября	31 мая	34	68	136	2 раза в неделю по 2 акад. часа*

*1 академический час - 45 минут

**устанавливается и утверждается приказом директора на конкретный учебный год.

<i>Каникулы: с 30 декабря 2024 г. по 08 января 2025 года включительно (10 календарных дней).</i>	
Праздничные и выходные дни:	Дата
<i>День народного единства</i>	04.11.2024
<i>Новогодние праздники</i>	29.12.2024 - 08.01.2025
<i>День защитника отечества</i>	23.02.2025 – 24.02.2025
<i>Международный женский день</i>	08.03.2025 – 10.03.2025
<i>Праздник весны и труда</i>	01.05.2025 – 04.05.2025
<i>День победы</i>	09.05.2025-11.05.2025
<i>Рабочие дни в соответствии с производственным календарем на 2024-2025 учебный год</i>	02.11.2024 28.12.2024

<i>Сроки проведения промежуточной аттестации:</i>	
<i>I полугодие</i>	<i>18-23 декабря 2024 года,</i>
<i>II полугодие</i>	<i>19-30 мая 2025 года.</i>

Содержание программы

1 Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие

Теория: Общие требования безопасности при проведении занятий. Правила безопасного поведения во время занятий ушу. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Самоконтроль и его основные приёмы. Первая помощь при травмах. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Опрос.

Практика: Контрольные общефизические упражнения. Входная диагностика.

1.2. Характеристика ушу, место и значение в российской системе физического воспитания.

Теория: Возникновение и развитие ушу, как вида спорта. Дисциплины ушу. Современное развитие ушу. Терминология. Первые международные соревнования по ушу. Влияние российской школы на развитие ушу в мире.

1.3. Знания о здоровом образе жизни, питание и гигиена спортсмена

Теория: Личная гигиена. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма обучающегося.

1.4. Сильнейшие ушуисты отечественные и зарубежные, их достижения, лучшие тренеры. Правила проведения, дисциплины и судейства соревнований, подсчет очков.

Теория: Стили и виды ушу. Достижения сильнейших ушуистов. Правила проведения, дисциплины и судейства соревнований, подсчет очков.

1.5. Основы техники и элементы ушу.

Теория: Основные базовые элементы ушу. Основные положения кисти, основные виды позиций.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, силы, гибкости, выносливости.

Практика:

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении (ОРУ) – применяются на каждом занятии в подготовительной и заключительной части занятия:

- упражнения для рук и плечевого пояса: различные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибания, разгибания,

круговые движения, маховые движения, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, круговые движения и повороты головы, наклоны туловища вперед (назад, в стороны), круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине;

- упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела, приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, круговые движения туловища с круговыми движениями руками, разноименные движения руками на координацию;

- упражнения на формирование правильной осанки

2.1. Упражнения для развития силовых способностей

Практика:

Упражнения с отягощением массы собственного тела: висы (смешанные висы, вис стоя, вис лежа, вис стоя согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, вис согнувшись) и упоры (отжимания из упора лежа, упор лежа сзади), подтягивания, упражнения для мышц спины и брюшного пресса.

Упражнения с предметами - гантели, скакалки, набивной мяч, гимнастическая палка и др. Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений; в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной)

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Ходение на руках с удержанием ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения глубокого приседа, приседания на одной ноге «пистолет».

Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Перепрыгивание через скамейку на одной, двух ногах, наскок на скамейку и соскок двумя ногами, лазание по наклонной скамейке различными способами.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.

Подвижные игры: «Тяни в круг», «Гонка тачек», «Кто сильнее?»

2.2. Упражнения для развития скоростных способностей, эстафеты

Практика:

Бег на дистанции 30, 60м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег в различных вариантах: 3*10, 10*5, 10*3 и т.д. Встречные и линейные эстафеты с предметами и без. Бег эстафетный с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий, встречные и линейные эстафеты с предметами и без предметов.

2.3. Упражнения для развития выносливости, полоса препятствий

Практика:

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки.

2.4. Упражнения для развития гибкости и координационных способностей

Теория: Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для предотвращения травм.

Практика:

Упражнения для развития активной гибкости: различные упражнения с большой амплитудой во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения и круговые движения, сгибания, махи. Пружинящие движения в выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой (правой и левой) и корпусом, имитирующие попытку удара.

Упражнения для развития пассивной гибкости: упражнения с партнером, упражнения с отягощением.

Упражнения уменьшением площади опоры.

Упражнения с мячом (теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Стретчинг.

Практика:

Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для

поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Развитие скоростно-силовых способностей

Практика:

Бег из различных стартовых положений (из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа); рывковые и скоростные движения на определенный сигнал; скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.), эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость. Полоса препятствий.

Отработка ударов с использованием отягощений или эспандеров. Спарринг с макиварой на сокращение или разрыв дистанции, или смещение и смену положения.

3.2. Развитие скоростно- координационных способностей

Практика:

Перетягивание каната. Борьба на скамейках. Ловля брошенного мяча в различных положениях, в передвижении, уход от брошенного теннисного мяча, подвижная игра «Пятнашки» в различных вариантах.

Скоростное выполнение передвижений (шагов, выпадов, уходов с выпада и др.). Упражнения на быстроту выполнения упражнений, на точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени.

3.3. Развитие абсолютной и взрывной силы

Практика:

Различные варианты отжиманий (на кулаках, с хлопком, на пальцах), упражнение бёрпи в различных вариантах, прыжки через препятствия на одной и двух ногах, прыжки в глубину, выпрыгивания вверх на маты, на скамейку, игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.).

3.4. Развитие специальной выносливости:

Практика:

Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, прыжки в разном направлении с быстрой сменой ног (на скамейке, на гимнастической стенке, на координационной лестнице).

Длительные бои оптимальной интенсивности, бой с несколькими соперниками подряд, бой на утомление противника, бой с задачей отдохнуть, бой с задачей быстрее выиграть, спарринг с сильным противником, учебные бои на отработку ударной и защитной техники, выполнение приемов в направлении движений противника.

3.5. Акробатические упражнения и развитие гибкости

Практика:

Стойки: на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо).

Равновесия (пинхэн): прыжок вверх с винтом 180 и 360; «мост» из положения лежа и стоя, «шпагат» продольный (левый, правый) и поперечный.

Кувырки: кувырок вперёд (цяньбэй), назад - (хоубэй), назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный);

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо) – цешоуфан, медленный - вперед, назад.

Упражнения для развития гибкости (жоугун):

цзяньбу жоугун – развитие гибкости локтевого и плечевого суставов;

туйбу жоугун – развитие гибкости тазобедренного сустава;

яобу жоугун – развитие гибкости поясничного отдела позвоночника;

сюнбэйбу жоугун – развитие гибкости грудного отдела позвоночника;

цзухуайбу жоугун – развитие подвижности голеностопных суставов;

ваньбу жоугун – развитие гибкости лучезапястных суставов.

4. Техничко-тактическая подготовка ушу:

Практика:

Работа со снарядами:

- на лапах;
- на макиваре;
- на мешке.

Выполнение и отработка элементов, составляющих основу технических комплексов ушу традиционных стилей и саньда с учётом требований, предъявляемых к их выполнению.

Основные базовые элементы ушу.

- Основные положения кисти (*шоусин*): *чжан* – ладонь; *гоу* – крюк; *цюань* – кулак.

- Основные положения кулака: *цюань* - кулак, *шуанчжуцюань* - кулак «двойная жемчужина», *цзяньцюань* – «заостренный кулак», *цянциюань* – «кулак народности Цян», *чжаньшоуцюань* – «рубящий» кулак, *даньчжуцюань* – кулак «одиночная жемчужина», *тоугуцюань* – кулак «пронзающий до костей», *вобэйцюань* – кулак «сжимающий чашу», *люечжан* – ладонь – «гибкий лист», *валэнчжан* – ладонь «ребро черепицы», *уфэнчжан* – ладонь «пяти вершин», *гоушоу* – «рука-крюк».

- Основные виды движения руками (*цзибэнь, шоуфа*): *пицюань* – удар кулаком сверху вниз; *каньчжан* – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости; *чаоцюань* – удар полусогнутой рукой сверху вниз; *чуаньчжан* – удар пальцами ладони вперёд.

➤ *Движения руками (шоуфа): чунцюань* – прямой удар кулаком; *туйчжан* – удар ребром ладони вперёд, *динчжоу* – удар в сторону острием локтя, *лунби* – круговые движения руками.

➤ *Особенности техники ног в ушу. Терминология ушу.*

Удар ногой – *даньтуй*.

Махи: *джентитуй* – прямой мах; *вайбайтуй* – круговой мах наружу; *лихэтуй* – круговой мах внутрь, *тысян пайцзяо* – мах с хлопком.

➤ Знакомство с техникой передвижений. Передвижения – *цзибу* и *юйбу*.

5. Упражнения на самоконтроль и осознание своего «Я»

Занятия проводятся в абсолютной темноте или с повязкой на глазах); упражнения по контролю окружающего пространства (зеркало, тень); упражнения на устремленность. Комплекс Тайзци-цюань.

6. Контрольные и итоговые занятия

Теория: устный опрос, определяющий уровень владения обучающимся терминологии, используемой в ушу.

Практика: сдача контрольных нормативов для определения уровня физической подготовленности и двигательных тестов для количественной и качественной оценки объема, разносторонности и эффективности техники ушу.

Основы техники безопасности на занятиях ушу:

Для обеспечения правил техники безопасности на занятиях учащимся необходимо соблюдать следующие инструкции:

- ✓ обязательно иметь разрешение врача для занятий восточными единоборствами;
- ✓ выполнять упражнения только под контролем педагога;
- ✓ участвовать в свободном спарринге с ограниченным контактом только в защитном снаряжении;
- ✓ при необходимости использовать имеющуюся у педагога аптечку для оказания первой медицинской помощи

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методический комплекс дополнительной общеразвивающей программы ушу состоит из следующих компонентов: описание применяемых педагогических методик и технологий, информационные источники, используемые при реализации программы, система средств контроля результативности обучения.

Основными способами проверки освоения данной программы являются:

- повседневное педагогическое наблюдение (*дает возможность проследить динамику развития обучающихся, основные проявления личностных особенностей, выявлять дефициты при освоении программы*)
- устный опрос;
- участие в учебных поединках;

- сдача нормативов и тестов по физической и тактико-технической подготовке.

Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

Технологии, приемы и методы организации образовательного процесса

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, дифференцированного обучения.

Методы воспитания и развития: воспитание на основе системного подхода (индивидуальный подход, формирование ответственности и гражданского самосознания, создание доброжелательных отношений), метод поощрения, метод воспитывающих ситуаций, создание «ситуации успеха».

Перечень дидактических средств:

Система средств обучения содержит следующие материалы:

- организационно-педагогические средства: словарь-классификатор терминов, используемых в ушу, используемые подвижные игры, упражнения для снятия эмоционального напряжения.

Методические особенности занятий

В процессе освоения техники ушу можно выделить несколько важнейших этапов:

- ✓ освоение базовой техники таолу и ушу-саньда: изучение стоек, перемещений, ударов, блоков,
- ✓ поэтапное освоение ударной техники ушу-саньда со снарядами и без;
- ✓ освоение техники защиты от атаки противника руками, ногами;
- ✓ освоение техники защиты бросков: страховка, самостраховка, выведения из равновесия (элементарная борьба), задняя подножка
- ✓ базовый спарринг на развитие технических навыков, непрерывный спарринг, направленный на развитие автоматизма и специальной выносливости, мягкие спарринги, жесткий спарринг, поединки с несколькими противниками одновременно.

Последовательность освоения обучения основам техники ушу-саньда:

- Базовые стойки таолу;
- Из базовых стоек выполнение ударов руками, ногами и блоков на месте;
- Передвижение в базовых стойках;

- Передвижение в базовых стойках, выполнение ударов руками, ногами и блоков;
- Боевая стойка;
- Передвижение в боевых стойках: перемещение вперед, назад и в сторону;
- Техника ударов и защит
 - удары на месте;
 - удары в движении;
 - удары на месте по воздуху;
 - удары в движении по воздуху;
 - приемы защиты в движении;
 - одиночные удары по тяжелому мешку.

Организация занимающихся при разучивании технических действий:

- без партнера на месте.

- без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию педагога.

Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций.

Условный бой по заданию, вольный бой/спарринг

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для педагога:

1. Абаев Н.В., Чань-буддизм и ушу. Народы Азии и Африки. М.:2003 №3.
2. Долин А.А., Попов Г.С. Кемпо – традиции боевых искусств. Санкт – Петербург, 2015 г.
3. Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии. Путеводитель по системам и школам обучения. М.: «Ремос», 2003.
4. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Ушу: Критерии отбора. М.: Терраспорт, 2000.
5. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. М.: РГАФК, 2006.
6. Джон Кехо., Сила Разума для детей. — Минск.: Попурри, 2006.
7. Красулин И.А. «Шаолиньское ушу»
8. Музруков Г.Н., Основы ушу. – Москва: Пик, 2001
9. Маслов А., «Ушу школа Чой Сагоян О. Саньда восточные единоборства»
10. Оранский И.В., Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990
11. Стригин Н.А., «Останови оружие: Линдер И Ушу путь к победе»
12. Чэнь Яоцзя., Входные ворота. Вводный курс ушу. Ижевск: Ижевское полиграфическое, Минск: Попурри, 2006.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный сайт Всероссийской федерации по виду спорта ушу
<https://wushu-russ.ru/>
2. Официальный сайт Федерации спортивного ушу Санкт-Петербурга
<https://wushu.spb.ru/resources/stuff-r.html>
3. Официальная страница РОО Федерация ушу Ленинградской области в ВК
<https://vk.com/club227512679>

Система средств контроля результативности обучения

В процессе освоения программы предусмотрена диагностика обучающихся, которая позволит определить результаты обучения.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: **входной, текущий и итоговый контроль**.

Входной контроль позволяет оценить уровень обучающихся на начало программы, по результатам которого формируются составы групп и по необходимости вносятся изменения в планировании учебно-тренировочных занятий.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего периода обучения с целью оценки уровня и качества освоения тем/разделов Программы, а также оценки текущих состояний, которые являются следствием тренировочных или соревновательных нагрузок.

Промежуточный контроль (аттестация) проводится в конце полугодия с целью оценки уровня и качества освоения тем/разделов Программы. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных нормативов для определения уровня практической подготовки обучающихся; устный опрос для определения уровня знаний теоретического материала.

Итоговый контроль – проводится по завершению обучения по Программе с целью выявления уровня и качества освоения Программы обучающимися.

Для отслеживания и фиксации результатов предусмотрены следующие формы контроля: сдача контрольных нормативов и тестов.

Педагог осуществляет анализ качества выполняемых заданий; коммуникативных навыков, развития иных ключевых компетенций и личностного развития обучающихся.

Анализ результатов дает возможность не только контролировать, но и, вносить коррективы в учебный процесс.

Формы контроля

Вид контроля	Формы контроля	Срок контроля
Входной	Устный опрос, сдача контрольных нормативов	Сентябрь
Текущий	Педагогическое наблюдение, двигательные тесты	В ходе освоения темы, раздела – сентябрь-май
Промежуточный	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, двигательные тесты, демонстрация приемов	Декабрь
Итоговый	Контрольные нормативы, двигательные тесты, устный опрос	Май

Критерии оценки результатов контроля

Предметные результаты

Вид контроля	Критерии	Уровень освоения программы
Уровень владения материалом раздела «Общая физическая подготовка»		
Текущий контроль	учащийся знает технику выполнения упражнений, двигательные действия выполнены правильно (заданным способом), уверенно, легко в надлежащем ритме, в играх проявляет большую активность, находчивость, ловкость, знание правил и их соблюдение	Высокий
	учащийся знает технику выполнения упражнений, допускает незначительные ошибки при выполнении двигательных действий выполняет уверенно, легко, в надлежащем ритме, в играх не всегда большую активность, находчивость, ловкость, не всегда соблюдает правила	Средний
	двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся проявляет неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде, нежелание соблюдать правила игры	Низкий
Уровень владения материалом раздела «Техническая подготовка»		
Текущий контроль	учащийся может правильно продемонстрировать стойки, исполнить технику ударов руками, ногами и блоки	Высокий
	учащийся допускает незначительные ошибки при исполнении техники ударов руками, ногами и блоков, при	Средний

	демонстрации стоек	
	учащийся неправильно исполняет технику ударов руками, ногами, блоков, а также допускает грубые ошибки при демонстрации стоек	Низкий
Практическая работа по разделам программы «Техника выполнения ударов»		
Промежуточный контроль	Учащийся сконцентрирован на технике ведения боя, демонстрирует правильную технику ударов и защиты, грамотно определены технико-тактические действия	Высокий
	Учащийся сконцентрирован на технике ведения боя, допускает незначительные ошибки при выполнении ударов руками и ногами, выполнении защитных действий, допускает ошибки при выборе технико-тактического действия	Средний
	учащийся плохо сконцентрирован на технике ведения боя, проявляет страх, допускает грубые ошибки при выполнении ударов руками и ногами, выполнении защитных действий	Низкий

Общее количество баллов за контрольные задания выставляется следующим образом:

«высокий уровень» - если обучающийся выполнил 90 % - 100 % требований

«средний уровень» - когда обучающийся выполнил 80 % - 90 % требований

«низкий» - выполнено от 65 % до 80 % указанных выше требований

**Контрольные задания
по освоению дополнительной общеразвивающей программы
«Ушу-саньда» (техничко-тактическая подготовка)**

Представленные тесты разработаны для обучающихся, которые имеют группу здоровья «основная» и допущены к занятиям Ушу-саньда. Целью сдачи тестов является определение и оценка приобретенных навыков обучающихся по ушу.

Двигательные тесты для обучающихся 7-10 лет

№	Вид испытаний	низкий	средний	высокий
Тест на выявление уровня освоения техники ушу				
1.	Прямой мах ногой (Чжентитуй)	5	7	9
2.	Мах ногой вбок (Сетитуй) (без учета времени)	5	7	9
3.	Мах ногой по диагонали (Цэтитуй)	5	7	9
4.	Удар ногой наружу (кол-во раз за 90 сек.)	5	7	9
5.	Удар ногой вовнутрь (без учета времени)	5	7	9
6.	Прямой удар ногой вперед, прямой удар кулаком (Таньтуй-чунцюань) (кол-во раз за 90 сек.)	5	7	9
7.	Прямой удар пяткой-удар ладонью(Дэнтуйтуйчжан)	5	7	9
	Кувырок вперед через голову (Фаньцзы)	выполняется в виде связки не менее 3 раз		

Двигательные тесты для обучающихся 11-14 лет

№	Вид испытаний	низкий	средний	высокий
Тест на выявление уровня освоения техники ушу				
1.	Прямой мах ногой (Чжентитуй)	7	9	≥10
2.	Мах ногой вбок (Сетитуй) (без учета времени)	7	9	≥10
3.	Мах ногой по диагонали (Цэтитуй)	7	9	≥10
4.	Удар ногой наружу (кол-во раз за 90 сек.)	7	9	≥10
5.	Удар ногой вовнутрь (без учета времени)	7	9	≥10
6.	Прямой удар ногой вперед, прямой удар кулаком (Таньтуй-чунцюань) (кол-во раз за 90 сек.)	7	9	≥10
7.	Прямой удар пяткой-удар ладонью(Дэнтуйтуйчжан)	7	9	≥10
8.	Прямой прыжок с ударом ногой вперед (Тэнкунфэйцзяо) Выполняется с прямо ноги	7	9	≥10
9	Кувырок вперед через голову (Фаньцзы)	выполняется в виде связки не менее 3 раз		
10	Кувырок назад через голову	выполняется в виде связки не менее 3 раз		

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль (ТПП)

Уровень освоения учебного материала	Максимально возможный балл за испытания
В (высокий) – 5 баллов	35-32 баллов (высокий)
С (средний) - 4 балла	31-28 балл (средний)
Н (низкий) 3 балла и ниже	27 баллов и ниже (низкий)

1. Теоретическая часть. Устный опрос

№ п/п	Требования выполнения теоретического материала	Количество баллов
1	Обучающийся дает полный ответ без запинки: - счет на японском до 10, - название ударов руками и ногами, - название блоков; – название стоек	5 баллов
2	Обучающийся дает не полный ответ.	4 балла
3	Обучающийся не может дать ответа, затрудняется в ответе.	3-2 балла

Контрольные задания
по освоению дополнительной общеразвивающей программы
«Ушу-саньда» (общая физическая подготовка)

Представленные нормативы по разделу «общая физическая подготовка» разработаны для всех учащихся, которые допущены к занятиям ушу. Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей физической подготовки обучающихся.

Форма проведения: сдача контрольных нормативов

Контрольные нормативы для мальчиков

Контрольные нормативы		Мальчики 7-8 лет			Мальчики 9-10 лет		
		Выс.	Ср.	Низк.	Выс.	Ср.	Низк.
	для выявления уровня координационных возможностей						
1	Челночный бег 3*10м (сек.)	9,3	10,0	10,5	8,5	9,5	9,8
2	Прыжок в длину с места (см.)	140	120	110	160	140	130
	для выявления уровня выносливости						
3	Прыжки через скакалку за 15 сек (раз)	24	16	8	31	21	11
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	35	24	21	40	30	25
	для выявления уровня силовой подготовки						
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	10	7	22	13	10
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	15	9	6	20	12	9

Контрольные нормативы для девочек

Контрольные нормативы		Девочки 7-8 лет			Девочки 9-10 лет		
		Выс.	Ср.	Низк.	Выс.	Ср.	Низк.
	для выявления уровня координационных возможностей						
1	Челночный бег 3*10м (сек.)	9,5	10,4	10,6	8,7	9,5	9,9
2	Прыжок в длину с места (см.)	135	115	105	150	130	120
	для выявления уровня выносливости						
3	Прыжки через скакалку за 15 сек (раз)	24	16	8	33	23	13
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	30	21	18	36	27	21
	для выявления уровня силовой подготовки						
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	11	6	4	13	7	5
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	6	4	15	9	7

Контрольные нормативы для мальчиков

Контрольные нормативы		Мальчики 11-12 лет			Мальчики 13-14 лет		
		Выс.	Ср.	Низк.	Выс.	Ср.	Низк.
	для выявления уровня координационных возможностей						
1	Челночный бег 3*10м (сек.)	7.9	8.7	9.0	7.5	7.9	8.5
2	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	200	180	170
	для выявления уровня выносливости						
3	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	60	51	43	65	54	45
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	46	36	32	49	39	35
	для выявления уровня силовой подготовки						
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	18	13	36	24	20
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	22	15	11	24	17	13

Контрольные нормативы для девочек

Контрольные нормативы		Девочки 11-12 лет			Девочки 13-14 лет		
		Выс.	Ср.	Низк.	Выс.	Ср.	Низк.
	для выявления уровня координационных возможностей						
1	Челночный бег 3*10м (сек.)	8,2	9,1	9,4	8,0	8,8	9,0
2	Прыжок в длину с места (см.)	165	145	135	175	155	145
	для выявления уровня выносливости						
3	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	60	51	45	65	54	45
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	40	30	28	43	34	31
	для выявления уровня силовой подготовки						
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	9	7	15	10	8
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	17	11	9	18	12	10

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль (ОФП)

Уровень освоения учебного материала	Максимально возможный балл за испытания
В (высокий) – 5 баллов	25-23 балла (высокий)
С (средний) - 4 балла	22-20 баллов (средний)
Н (низкий) 3 балла и ниже	19 баллов и ниже (низкий)

**Протокол результатов освоения
дополнительной общеразвивающей программы:
«Ушу-санда»**

Год обучения __1__, № группы _____

№ п/п	Ф.И. учащегося полностью	Теоретический материал (количество баллов)	Практический материал (количество баллов)	Итого (количество баллов)	Общий уровень учебных достижений (В, С, Н)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

ИТОГО: общий уровень учебных достижений в группе:

«В» - чел., _____%,

«С» - чел., _____%,

«Н» - ____ чел., _____%

Подпись педагога дополнительного образования _____

Критерии оценки результатов контроля

Метапредметные результаты

Показатели освоения программы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
Способность контролировать свои действия, используя многократное повторение упражнений; навык планирования предстоящего спарринга и боя с соперником	обучающийся испытывает страх, не может спланировать своих действий в предстоящем спарринге с соперником, плохо контролирует свои действия,	обучающийся может спланировать свои действия в предстоящем спарринге с соперником, контролирует свои действия, периодически требуется помощь педагога	обучающийся четко планирует свои действия в предстоящем спарринге с соперником, контролирует свои действия, анализирует действия соперника
Физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость	обучающийся недостаточно развит по физическим качествам	обучающийся в достаточной степени развит по физическим качествам	обучающийся отлично развит по физическим качествам
Способность анализировать и оценивать результаты собственных умений; способность сравнивать технику игры, опираясь на наглядный пример других игроков	обучающийся испытывает серьезные затруднения в анализе собственных результатов, способен адекватно сравнивать технику ведения боя соперника только с помощью педагога	обучающийся периодически испытывает затруднения в анализе собственных результатов, испытывает некоторые затруднения при сравнении техники ведения боя соперника, периодически требуется помощь педагога	обучающийся не испытывает затруднений в анализе собственных результатов, адекватно сравнивает технику ведения боя соперника

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль

Уровень освоения учебного материала	Максимально возможный балл за испытания
В (высокий)	9-8 баллов
С (средний)	7-6 баллов
Н (низкий)	5 баллов и ниже

Информационная карта

«Формирование метапредметных результатов обучающихся»

Группа № _____ уч. год _____

Педагог _____

Фамилия, имя обучающегося	Сформированные результаты (баллы/уровень)		
	Учебно-коммуникативные навыки	Учебно-интеллектуальные навыки	Учебно-организационные навыки

ИТОГО: общий уровень учебных достижений в группе:

«В» - чел., _____ %,

«С» - чел., _____ %,

«Н» - ____ чел., _____ %

Подпись педагога дополнительного образования _____

Критерии оценки результатов контроля

Личностные результаты

Показатели освоения программы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
Навыки культуры общения в коллективе, команде, уважение к сопернику	обучающийся испытывает затруднения при взаимодействии с членами коллектива	обучающийся понимает свою функцию и роль в совместной деятельности, но иногда испытывает сложности в коммуникации с членами команды	обучающийся бесконфликтно действует в соответствии со своей функцией и ролью
Интерес к занятиям по каратэ, навыкам здорового образа жизни	интерес лишь периодически поддерживается обучающимся	интерес к занятиям есть постоянно	интерес постоянно поддерживается обучающимся самостоятельно
Активность, инициативность	обучающийся не активен, не проявляет инициативности, посещает занятия без желания, отсутствует мотивация к выполнению заданий, не демонстрирует интерес в ходе участия в совместных мероприятиях, эмоционально замкнут	обучающийся не всегда активен и инициативен, посещает занятия с желанием, но порой отсутствует мотивация к выполнению заданий, не всегда демонстрирует интерес в ходе участия в совместных мероприятиях	обучающийся активен, проявляет инициативность, посещает занятия с желанием, мотивирован на выполнение творческих заданий, демонстрирует стойкий интерес к участию в совместных мероприятиях, эмоционально открыт

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль

Уровень освоения учебного материала	Максимально возможный балл за испытания
В (высокий)	9-8 баллов
С (средний)	7-6 баллов
Н (низкий)	5 баллов и ниже

Информационная карта

«Определение уровня развития личностных качеств обучающихся»

Группа № _____ уч. год _____

Педагог _____

ФИ обучающегося	Сформированные результаты (баллы/уровень)		
	Активность, инициативность	Интерес к занятиям, здоровому образу жизни	Навык культуры общения в команде, уважение к сопернику

Уровень освоения учебного материала	Максимально возможный балл за испытания
В (высокий)	9-8 баллов
С (средний)	7-6 баллов
Н (низкий)	5 баллов и ниже

«В» - чел., _____ %,

«С» - чел., _____ %,

«Н» - ____ чел., _____ %

Подпись педагога дополнительного образования _____

Словарь-классификатор терминов, используемых в ушу.

В настоящем словаре представлены основные китайские термины, важнейшие понятия и команды, связанные с традиционными формами общения и ритуалами в школе ушу.

Овладение японской терминологией, которое происходит постепенно, в ходе традиционно организованных занятий, значительно экономит время на тренировках, облегчает процесс обучения. Знание специальных терминов, является необходимой предпосылкой межнационального общения представителей разных стран и региональных отделений, открывает путь к изучению специальной литературы.

Термины, обозначающие части тела

- шоу – кисть руки
- цюань – кисть руки, сжатая в кулак
- чжан – ладонь
- гоу – «крюк» – пальцы кисти руки собраны в «щепоть»
- чжи – палец руки
- би – предплечье
- чжоу – локоть
- цзянь – плечо
- тоу – голова
- бо – шея
- яо – поясница
- бэй – спина
- сюн – грудь
- фу – живот
- куа – бедро
- си – колено
- туй – нога
- цзяо – стопа
- янь – глаз
- коу – рот

Термины, обозначающие движения

- бай – маховое широкоамплитудное движение
- ти – удары ногами
- чун – прямые удары кулаком
- ча – «короткие» удары напряженными пальцами ладони
- чуань – удары напряженными пальцами ладони
- чуай – «толкающие» удары ногами
- цзи – бить
- туй – толкать
- тiao – прыгать
- фань – переворачиваться

- чжуань – проворачиваться
- шуай – падать, бросать, обрушивать
- де – падать
- чжань – стоять
- во – лежать
- цзо – сидеть
- вань – сгибать
- цюйфу – гнуть
- шэньчжи – выпрямлять
- цзинь – сжимать, напрягать
- сун – расслаблять
- кайши – начинать
- тин – останавливаться
- дун – двигаться
- бу – шаг
- да – наносить удар

Общие термины

- шан – верх
- ся – низ
- куай – быстро
- мань – медленно
- кай – открывать, разворачивать
- хэ – закрывать, сворачивать
- сюньлянь – тренировка
- лянь – тренировать
- сюэ – изучать
- юн – использовать
- цзыжань – естественно
- хуси – дышать
- таолу – комплекс упражнений
- гуйдин – регламентированный
- цзысюань – вольный
- дуань – часть (комплекса)
- сяоцзу – комбинация движений
- бань – половина
- цюань – полный
- жоугун – упражнения на развитие гибкости
- бу – часть
- тинчжи – закончить
- цзяолянь – тренер
- цайпань – судья
- ши – форма
- юбэй – готовиться
- фэньдуань – по частям
- баньтао – полкомплекса
- чжэньтао – комплекс целиком
- чаотао – полтора комплекса

- ушу дитань – ковер для занятий ушу
- суду – скорость
- цзецзоу – ритм
- гаом – высокий
- ди – низкий
- пин – горизонтальный
- ли – вертикальный

Названия групп движений

- бусин – позиции
- буфа – передвижения
- шоусин – положения кисти
- шоуфа – движения руками
- цюаньфа – движения рукой, сжатой в кулак
- чжанфа – движения ладонью
- чжоуфа – движения локтем
- яньфа – техника взгляда
- шэньфа – включение корпуса
- туйфа – техника ног
- тяоюэфа – техника прыжков
- саочжуаньсин туйфа – техника подсечек
- чжибайсин туйфа – техника ударов прямой ногой
- шэньцзюйсин туйфа – техника ударов с разгибом в колене
- цзисян туйфа – удары с хлопками
- пича туйфа – шпагаты
- пинхэн – равновесия
- дебу гунфань – кувырки и перевороты

**Требования техники безопасности
на занятиях восточным видом единоборств**

Требования безопасности перед началом занятий

1. Проверить готовность борцовского ковра (татами) к занятиям.
2. Проверить исправность спортивного инвентаря (инвентарь должен быть надежно закреплен, а его металлические детали закрыты лентой, закрывающей острые и выступающие части):
 - палка должна быть в рост занимающегося, без заусениц, трещин, шероховатостей, гладко шлифованной, соответствующей возрастным особенностям занимающихся;
 - мечи и сабли должны иметь ножны, режущая и рубящая поверхность должна быть заклеенной защитной лентой, лезвие должно иметь блеск без следов ржавчины.
3. Перед занятием проверить у занимающихся наличие спортивной формы и необходимых средств защиты, соответствующих избранному виду спорта (одежда должна быть чистая, сухая, выглаженная, без порывов).
4. Провести инструктаж с занимающимися о мерах безопасности на занятии;
5. Проверить соблюдение правил личной гигиены занимающимися: спортивная одежда должна быть чистая, волосы подстрижены или собраны с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены.

Ношение занимающими каких-либо аксессуаров и иных предметов украшений на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.
6. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. Следить за тем, чтобы занимающиеся при выполнении заданий находились только на указанном месте.
2. Следить за точным выполнением всех требований и указаний занимающимися: брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения.
3. На занятиях строго следить за соблюдением дисциплины.
4. Следить за безопасной дистанцией при выполнении упражнений, во избежание столкновений занимающихся, друг с другом.
5. Следить за выполнением упражнений потоком (один за другим), с соблюдением достаточных интервалов и дистанции. Не допускать выполнение сложных элементов без страховки, если нет уверенности в их

выполнении.

7. Следить за занимающимися при передвижении и установке спортивных снарядов, не допускать переноску и перевозку тяжелых спортивных снарядов

без специальных тележек и устройств.

8. При работе с длинным гибким оружием (палка), следить, чтобы соблюдалась дистанция не меньше 2 метров между занимающимися.

9. При работе с саблей и мечом, следить за соблюдением дистанции между занимающимися не меньше вытянутой руки в сторону с саблей.

10. Следить, чтобы при работе со скакалкой занимающиеся соблюдали дистанцию не менее 2 метров.

11. Следить чтобы зона разбега и приземления была свободна перед выполнением упражнений.

12. Приучать занимающихся:

- вытирать руки насухо, использовать магнезию;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;

- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом педагогу, тренеру-преподавателю;

- выполнять упражнения только в одном направлении с другими занимающимися, вдоль средней линии, не отклоняясь от неё;

- выполнять прыжковые и акробатические упражнения по диагонали ковра;

- выполнять только в одном направлении с другими занимающимися, вдоль средней линии, не отклоняясь от неё;

- перед выполнением упражнения убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна;

- возвращаться по диагонали запрещено, только на расстоянии 1,5 метров от края ковра, не мешая другим занимающимся.

13. Контролировать на протяжении занятия физическое состояние и самочувствие занимающихся и быть готовым в случае необходимости быстро

оказать помощь.

Приложение 3

Подвижные игры.

Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением).

«Вышибала» (развивает реакцию, координацию движений, концентрацию внимания)

«Пятнашки» ногами (развивает реакцию, скорость, координацию движения, внимание)

«Пятнашки» руками (развивает скорость, выносливость, ловкость, быстроту реакции)

«Пятнашки» руками в левосторонней и правосторонней стойках (формирует правильность перемещения в стойке, формирует правильность нанесения ударов руками, формирует тактико-технические перемещения и мышление, учит анализировать соперника, развивает реакцию, скорость, координацию)

Регби (развивает скорость, силу, выносливость, быстроту реакции, тактическое мышление, координацию)

Футбол теннисным мячом (развивает тактическое мышление, координацию, точность ударов ногами)

Приложение 4

Упражнения, связанные с управлением дыхания

Игра «Дыхание»

Цель: развитие внутренней саморегуляции.

Удобно расположитесь на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. Постарайтесь отключить свое внимание от внешней ситуации и сосредоточиться на своем дыхании. При этом не следует специально управлять своим дыханием, нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 мин.

Материалы: Повязка на глаза для водящего.

Инструкция: Разойдитесь по комнате и сядьте на пол не очень близко друг к другу, так, чтобы расстояние между вами было примерно полтора метра. Сейчас вы все будете Препятствиями. Как только водящий, у которого завязаны глаза, приближается к вам, вы жужжанием или напевом предупреждаете его. Нельзя жужжать двум участникам игры одновременно. Как только водящий отошел от одного Препятствия, то жужжать должен тот, к которому он приближается. Все должны голосом помогать водящему обойти помещение и нигде не удариться. Если водящий подошел к какому-то из Препятствий слишком близко, то он услышит нарастающий звук и сможет изменить направление. Водящий не должен останавливаться.

Анализ упражнения: ♣ Как ты себя чувствовал, когда был водящим? ♣ Был ли ты уверен, что все будут достаточно внимательны к тебе? ♣ Удостоверился ли ты в этом в течение игры? ♣ Было ли тебе в какой-то момент не по себе? ♣ Что ты чувствовал, когда был Препятствием?

Упражнение «Семь свечей»

«Сядьте удобнее, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на

расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь изображайте, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в её направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... вы вновь делаете глубокий вдох, а потом задуете следующую свечу. И так все семь...»

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в затемнённом помещении.

Упражнение «Моё дыхание»

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); - на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; - затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6; - снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Упражнения, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Упражнение «Дюжина»

Цель упражнения: «Интеллектуальная разминка», тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию. Описание упражнения: Участники расположены в кругу. Водящий показывает на любого из них и называет число от 2 до 12. Тот, на кого показал водящий, демонстрирует на пальцах названное число (если оно больше 10, то в два приема). Тот, кто стоит справа от него, демонстрирует на пальцах число на единицу меньше, следующий правый сосед – еще на единицу меньше и т.д., пока не будет достигнут ноль. Кто ошибется или замешкается – выбывает из игры. Обсуждение: Какие умения, с точки зрения участников, развиваются в этом упражнении?

