

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
педагогического совета
МБУДО «ДДК им.А.П.Бринского»
от 28 августа 2020 г
Протокол №1

директор



УТВЕРЖДЕНА

Т.Б. Багиева

29 августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
секции «УШУ»**

Возраст обучающихся: с 6 лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель: Макаров О.И.

Педагог дополнительного
образования

г.Нижний Новгород, 2020 год

Пояснительная записка.

В основу данной программы положена «Единая всероссийская учебная программа по ушу для ДЮСШ, СДЮШОР и ДЮКПФ» в редакции 2001года. Отличительной особенностью настоящей программы является адаптация её к деятельности учреждения дополнительного образования.

УШУ - древнее воинское искусство. Это система самозащиты, а также физического и духовного развития человека, основанная на восточной философии и мировоззрении. Смысл ушу кроется в расшифровке иероглифов, обозначающих это слово. Первый из них, иероглиф «у», дословно можно перевести как «остановить оружие», «воспрепятствовать его применению». Второй – «шу» – переводится как «техника», «искусство».

Ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборств, и великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нем. Ушу отражает в себе, как в зеркале, всю многогранность, продуманность и неоднозначность китайской культуры, истории и философии.

Сейчас это древнее, некогда тайное искусство становится все более доступным для людей, превращаясь из боевого единоборства в массовый вид спорта и физической культуры. За последние десять лет ушу интенсивно развивается во всем мире.

Современное УШУ, как и большинство восточных единоборств, возвращает в занимающихся такие качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, терпение, справедливость, самокритичность, уважение к окружающим, мужество, трудолюбие, честность. Воспитание этих качеств становится всё более необходимым в современной жизни, как и всестороннее развитие физических возможностей организма.

Ушу гармонично сочетает не только поэтапное физическое развитие, но и формирование философского мировоззрения, направленного на мирное разрешение любого конфликта, развитие духовной зрелости и чистоты, психологической стойкости, воображения, пластики. 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.

С точки зрения оздоровления организма, УШУ является прекрасным средством укрепления физического и психического здоровья. Доказано, что занятия УШУ развивают координацию, прекрасно влияют на дыхательную систему, исправляют и улучшают осанку, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

В наше время дети реже бывают на свежем воздухе, проводя большую часть времени дома за компьютером, играя в электронные игры или просматривая

все без исключения телепередачи. Результаты исследований подтверждают, что из инертных детей обычно вырастают рыхлые взрослые, подверженные серьезным заболеваниям, связанным с малой подвижностью. В школьные годы ребятам необходимо выработать привычку к спортивным занятиям. В более зрелом возрасте она поможет им сохранить здоровье. По мнению многих родителей, главное в воспитании ребенка – учеба, а посещение кружков и секций отнимает у ребенка драгоценное время. Однако это мнение ошибочно. Исследования и опыт показывают, что занятия детей спортом положительно влияют на успеваемость в школе.

Хорошая физическая форма способствует сохранению хорошего здоровья и самочувствия. Регулярные занятия спортом не только улучшают самочувствие ребенка и его внешний вид, но и предупреждают недомогания, а впоследствии развитие хронических заболеваний, болезней сердца, гипертонии, закупорки артерий, ожирения, желчекаменной болезни, диабета, остеопороза, инсульта.

Спортивное ушу – это сложно-координационный вид спорта, оказывающий разностороннее влияние на организм ребенка.

Регулярные занятия ушу рекомендованы всем, а особенно детям с нарушениями осанки, заболеваниями суставов и опорно-двигательного аппарата, детям с ослабленной иммунной системой, часто болеющим простудными заболеваниями и заболеваниями, связанными с неблагоприятной экологической обстановкой. Занятия ушу развивают силу, гибкость, ловкость, координацию движений, быстроту реакции, чувство равновесия, выносливость, концентрацию внимания, имеют большее оздоровительное значение и положительное психофизическое воздействие, а кроме того дают необходимые навыки самообороны. Регулярное участие в соревнованиях позволяет провести внутреннюю переоценку своих способностей и выработать целый ряд полезных в жизни качеств, таких как целеустремленность, выносливость, решительность, способность мгновенно оценивать ситуацию и т.п.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Сохранение физического и психического здоровья учащихся – один из основных принципов обучения в объединении «УШУ».

Программа направлена на развитие в учащихся самостоятельности, внимательности, воспитание стремления к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни. УШУ способствует развитию таких качеств как ловкость, сила, выносливость, гибкость, скорость и быстрота реакции, развивает координацию.

Занятия УШУ способствуют обогащению двигательного опыта, совершенствованию многофункциональных свойств детского организма, развитию двигательных способностей. При занятиях УШУ соблюдается соответствие развития гибкости и силы.

Игровые задания и игровой образ связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы, способствует развитию быстроты двигательной реакции, а также подталкивает детей к

выполнению подражательных движений, что непосредственно влияет на развитие воображения и мышления.

Таким образом, дети получают опыт творческой деятельности на основе движений своего тела.

Помимо развития физических способностей, в программу входит изучение философии и традиций Востока, проведение бесед по истории, философии, культуре Китая, встреча с мастерами и титулованными спортсменами данного вида единоборств. Без этого невозможно полное комплексное и всесторонне изучение данного вида восточных единоборств.

Благодаря этому, программу можно считать в своём роде уникальной, т.к. она позволяет всесторонне развить личность посредством освоения различных аспектов Восточной культуры, как спортивного, так и философского.

Группы в объединении разделены по возрасту (6-8 лет, 9-16 лет).

Для каждой возрастной группы используется отдельная методика, исходя из возможностей и особенностей возраста ребенка.

УШУ дает возможность гармоничного телесного развития и функциональную подготовку для дальнейших занятий любыми практиками или видами спорта.

Цель программы:

формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основным техническим действиям УШУ;
- познакомить с основами истории, философии и этики УШУ.
- познакомить с основами здорового образа жизни
- познакомить с основами безопасности тренировочного процесса.

Воспитательные:

- воспитать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни и заботы о своём здоровье;
- сформировать у воспитанников силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность;
- воспитать умение устанавливать и поддерживать гармоничные отношения в коллективе сверстников, уважительные отношения со старшими, развить чувство взаимопомощи.
- воспитать трудолюбие, через занятия УШУ.

Развивающие:

- развить физические качества и умения обучающихся ;
- развить у воспитанников умение адекватно оценивать свои поступки;

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

Объем и срок освоения программы.

Данная программа обучения рассчитана на 108 часов в год – 1-й год обучения, 144 часа – 2-й год обучения, 216 часов-3-й год обучения, 216 часов-4-й год обучения и 216 часов -5-й год обучения, необходимых для освоения программы. Всего 900 часов на весь период обучения.

Формы обучения и виды занятий.

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") и включает 72 занятия (теории и практики).

Основной формой обучения являются теоретические, практические и комбинационные занятия. Метод проведения занятий - игровой. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Обучение в объединении очное, групповое.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю- 1-й год обучения продолжительностью 1 академический час , 2 академических часа 2 раза в неделю- 2-й год обучения и 3 раза в неделю по 2 академических часа для групп -3-го,4-го и 5-го годов обучения.

Планируемые результаты

Образовательные результаты:

- Знать и владеть основным техническим действиям УШУ;
Знать различные методы физической подготовки.
Уметь проводить разминку.
- Знать технику безопасности тренировочного процесса;
- Знать основы здорового образа жизни.
Иметь представление об анатомии и гигиене человека;
- Иметь представление об основах философии и этике УШУ:
Знать историю развития ушу в мире, России и Нижнем Новгороде;

Воспитательные результаты:

- Иметь устойчивый интерес к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни и заботы о своём здоровье;
- Развитие у воспитанников силы воли, уверенности в себе, честности, открытости, толерантности;
- Умение устанавливать и поддерживать гармоничные отношения в коллективе сверстников, уважительные отношения со старшими, развить чувство взаимопомощи.
- Проявление трудолюбия и добросовестности в тренировочном процессе и повседневной жизни.

Развивающие:

- Развитие основных физических качеств обучающихся: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости;
- Умение у воспитанников адекватно оценивать свои поступки;
- Умение хорошо коммуницировать;

Обучающиеся должны овладеть основами восточных единоборств, могут претендовать на получение разрядов (КЮ и ЦЗИ).

В результате развиваются ориентация в пространстве и времени, согласованность индивидуальных и коллективных действий, точность и ритмичность движений, волевые черты характера, дисциплинированность.

Учебный план 1- год обучения

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов			Контроль
		Всего	Теория	Практика	
1	История развития УШУ	3	1,5	1,5	
1.1	Философские и этические основы УШУ	1	0,5	0,5	
1.2	Основные этапы развития УШУ	1	0,5	0,5	
1.3	Развитие УШУ в России	1	0,5	0,5	Опрос
2	Спорт и здоровье	3	1,5	1,5	

2.1	Детский организм: строение, функции органов	1	0,5	0,5	
2.2	Личная гигиена	1	0,5	0,5	
2.3	Профилактика травматизма	1	0,5	0,5	Опрос, игра
3	Физическая подготовка	52	5	47	
3.1	Развитие ловкости	10	1	9	
3.2	Развитие быстроты	10	1	9	
3.3	Развитие силы	10	1	9	
3.4	Развитие выносливости	10	1	9	
3.5	Развитие гибкости	12	1	11	Наблюдение, нормативы
4	Основы базовой техники УШУ	46	4	42	
4.1	Основные положения ног, рук, кистей	10	1	9	
4.2	Основные виды движений руками, ногами	10	1	9	
4.3	Основные виды позиций	10	1	9	наблюдение, нормативы
4.4	Азбука УШУ (основные связки и комбинации)	16	1	15	Выполнение комплекса упражнений
5	Аттестация	4	1	3	Опрос, Выполнение комплекса упражнений
	ИТОГО	108	11	97	

Содержание тем программы 1-го года обучения.

1.История развития УШУ.

1.1 Философские и этические основы УШУ.

Теоретические сведения.

Спортивная этика и основы этики ушу (понятие «Удэ», его имплементация в повседневной жизни).

Правила поведения в спортивном зале.

Спортивная форма, правила её ношения и ухода за ней.

Рассказ притч и легенд о мастерах ушу.

Практическая работа.

Чтение книг и статей по истории ушу.

Обсуждение, обмен впечатлениями, ответы на вопросы.

1.2 Основные этапы развития УШУ.

Теоретические сведения.

Истоки ушу: древний Китай и средневековый период развития.

Ушу в современном мире.

Практическая работа.

Просмотр видеофильма об истории ушу.

Обсуждение, обмен впечатлениями, ответы на вопросы после просмотра.

1.3 Развитие УШУ в России.

Теоретические сведения.

Рассказ о развитии ушу в России.

Рассказ о развитии ушу в Нижнем Новгороде.

Практическая работа.

Просмотр фото и видеоматериалов, чтение журнальных статей.

Обсуждение, обмен впечатлениями, ответы на вопросы после просмотра.

2. Спорт и здоровье.

2.1. Детский организм: строение, функции основных органов.

Теоретические сведения.

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

Краткие сведения об анатомии скелета.

Практическая работа.

Просмотр атласов анатомии человека.

Обсуждение, ответы на вопросы после просмотра.

2.2. Личная гигиена.

Теоретические сведения.

Гигиенические нормы.

Режим дня и питания.

Практическая работа.

Составление личных распорядков дня.

Обсуждение, ответы на вопросы.

2.3. Профилактика травматизма.

Теоретические сведения.

Правила техники безопасности при занятиях ушу

Практическая работа.

Диагностика возможных травм при занятиях.

Ушибы и растяжения, первая помощь

3. Физическая подготовка.

3.1. Развитие ловкости.

Теоретические сведения.

Определение понятия. Ловкость как физическое качество человека.

Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие ловкости

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки, развитие ловкости подвижными играми.

Кувырок вперед. Подводящие упражнения.

Кувырок боком. Подводящие упражнения

Кувырок назад. Подводящие упражнения.

Кувырок через плечо. Подводящие упражнения.

3.2. Развитие быстроты.

Теоретические сведения.

Определения понятия. Быстрота как физическое качество человека. Формы проявления быстроты.

Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

3.3. Развитие силы.

Теоретические сведения.

Определения понятия. Сила как физическое качество человека.

Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие силы, укрепление различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.)

3.4. Развитие выносливости.

Теоретические сведения.

Определения понятия. Выносливость как физическое качество человека.

Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие выносливости.

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

3.5. Развитие гибкости

Теоретические сведения.

Гибкость как физическое качество.

Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие гибкости (жоугун)

Цзяньбу жоугун Чжэньяцзянь- прямое давление на плечевой сустав

Туйбу жоугун

Яобу жоугун

4. Основы базовой техники УШУ.

4.1. Основные положения ног, рук, кистей.

Теоретические сведения.

Цюань- кулак, люечжан- ладонь «гибкий лист»

Типичные ошибки и предотвращение их.

Положения носка и пятки стопы.

Типичные ошибки и предотвращение их.

Практическая работа.

Выполнение упражнений на формирование умений.

4.2 Основные виды движений руками, ногами.

Теоретические сведения.

Чунцюань- прямой удар кулаком.

Цзяцюань- верхнее блокирующее движение кулаком .

Даньтуй-удар носком ноги вперёд.

Дэнтуй- прямой удар пяткой ноги.

Типичные ошибки и предотвращение их.

Практическая работа.

Выполнение упражнений на формирование умения.

Работа над ошибками.

4.3. Основные виды позиций.

Теоретические сведения.

Бинбу- позиция стопы вместе.

Гунбу- позиция выпада.

Мабу -П-образная позиция.

Типичные ошибки и предотвращение их.

Практическая работа.

Выполнение упражнений на формирование умения.

Работа над ошибками.

4.5. Азбука УШУ (основные связки и комбинации).

Теоретические сведения

Определение понятия. Связки и комбинации как структурные единицы комплексов ушу. Объяснение и демонстрация связок.

Практическая работа

Работа с методическими пособиями.

Анализ плакатов и схем.

Выполнение упражнений на формирование умений и навыков Отработка элементов, связок и комбинаций элементов. Выработка «мышечной памяти». Последовательное выполнение связок и комбинаций.

5. Промежуточная аттестация.

5.1 История развития УШУ. Спорт и здоровье.

Теоретические вопросы (опрос)

5.2 Физическая подготовка

Практическая работа

Зачётные занятия: сдача нормативов по физической подготовке

5.3 Базовая техника УШУ

Практическая работа

Зачётные занятия: сдача базовой техники УШУ.

5.4 Базовая техника УШУ

Практическая работа

Зачётные занятия: сдача базовой техники УШУ.

Календарный учебный график (1 год обучения)

№ п/п	Дата	Раздел, тема	Кол час	Формы контроля и аттестации
<i>Раздел «История развития УШУ»</i>				
1.		Тема «Философские и этические основы УШУ»	1	
2.		Тема «Основные этапы развития УШУ»	1	
3.		Тема «Основные этапы развития УШУ»	1	
<i>Раздел «Спорт и здоровье»</i>				
4.		Тема «Детский организм: строение, функции органов	1	
5.		Тема «Личная гигиена»	1	
6.		Тема «Профилактика травматизма »	1	
7.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Опрос, игра
<i>Раздел «Физическая подготовка»</i>				
8.		Тема «Развитие ловкости»	1	

9.		Тема «Развитие ловкости»	1	
10.		Тема «Развитие ловкости»	1	
11.		Тема «Развитие ловкости»	1	
12.		Тема «Развитие ловкости»	1	
13.		Тема «Развитие ловкости»	1	
14.		Тема «Развитие ловкости»	1	
15.		Тема «Развитие ловкости»	1	
16.		Тема «Развитие ловкости»	1	
17.		Тема «Развитие ловкости»	1	
18.		Тема «Развитие быстроты»	1	
19.		Тема «Развитие быстроты»	1	
20.		Тема «Развитие быстроты»	1	
21.		Тема «Развитие быстроты»	1	
22.		Тема «Развитие быстроты»	1	
23.		Тема «Развитие быстроты»	1	
24.		Тема «Развитие быстроты»	1	
25.		Тема «Развитие быстроты»	1	
26.		Тема «Развитие быстроты»	1	
27.		Тема «Развитие быстроты»	1	
28.		Тема «Развитие силы»	1	
29.		Тема «Развитие силы»	1	
30.		Тема «Развитие силы»	1	
31.		Тема «Развитие силы»	1	
32.		Тема «Развитие силы»	1	
33.		Тема Развитие силы»	1	
34.		Тема «Развитие силы»	1	
35.		Тема «Развитие силы»	1	
36.		Тема «Развитие силы»	1	
37.		Тема «Развитие силы»	1	
38.		Тема «Развитие выносливости»	1	
39.		Тема «Развитие выносливости»	1	
40.		Тема «Развитие выносливости»	1	
41.		Тема «Развитие выносливости»	1	
42.		Тема «Развитие выносливости»	1	
43.		Тема «Развитие выносливости»	1	
44.		Тема «Развитие выносливости»	1	
45.		Тема «Развитие выносливости»	1	
46.		Тема «Развитие выносливости»	1	
47.		Тема «Развитие выносливости»	1	
48.		Тема «Развитие гибкости»	1	
49.		Тема «Развитие гибкости	1	
50.		Тема «Развитие гибкости»	1	
51.		Тема «Развитие гибкости»	1	
52.		Тема «Развитие гибкости»	1	
53.		Тема «Развитие гибкости»	1	

54.		Тема «Развитие гибкости»	1	
55.		Тема «Развитие гибкости»	1	
56.		Тема «Развитие гибкости»	1	
57.		Тема «Развитие гибкости»	1	
58.		Тема «Развитие гибкости»	1	
59.		Тема «Развитие гибкости»	1	
60.		Тема «Промежуточный контроль»	1	Педагогическое наблюдение, игра
<i>Раздел «Основы базовой техники УШУ»</i>				
61.		Тема «Основные положения ног, рук, кистей»	1	
62.		Тема «Основные положения ног, рук, кистей»	1	
63.		Тема «Основные положения ног, рук, кистей»	1	
64.		Тема «Основные положения ног, рук, кистей»	1	
65.		Тема «Основные положения ног, рук, кистей»	1	
66.		Тема «Основные положения ног, рук, кистей»	1	
67.		Тема «Основные положения ног, рук, кистей»	1	
68.		Тема «Основные положения ног, рук, кистей»	1	
69.		Тема «Основные положения ног, рук, кистей»	1	
70.		Тема «Основные положения ног, рук, кистей»	1	
71.		Тема «Основные виды движений руками, ногами»	1	
72.		Тема «Основные виды движений руками, ногами»	1	
73.		Тема «Основные виды движений руками, ногами»	1	
74.		Тема «Основные виды движений руками, ногами»	1	
75.		Тема «Основные виды движений руками, ногами»	1	
76.		Тема «Основные виды движений руками, ногами»	1	
77.		Тема «Основные виды движений руками, ногами»	1	
78.		Тема «Подвижные игры с	1	

		предметами»		
79.		Тема «Основные виды движений руками, ногами»	1	
80.		Тема «Основные виды движений руками, ногами»	1	
81.		Тема «Основные виды позиций»	1	
82.		Тема «Основные виды позиций»	1	
83.		Тема «Основные виды позиций»	1	
84.		Тема «Основные виды позиций»	1	
85.		Тема «Основные виды позиций»	1	
86.		Тема «Основные виды позиций»	1	
87.		Тема «Основные виды позиций»	1	
88.		Тема «Основные виды позиций»	1	
89.		Тема «Основные виды позиций»	1	
90.		Тема «Основные виды позиций»	1	
91.		Тема «Промежуточный контроль»		Педагогическое наблюдение нормативы,
92.		Тема «Азбука УШУ»	1	
93.		Тема «Азбука УШУ»	1	
94.		Тема «Азбука УШУ»	1	
95.		Тема «Азбука УШУ»	1	
96.		Тема «Азбука УШУ»	1	
97.		Тема «Азбука УШУ»	1	
98.		Тема «Азбука УШУ»	1	
99.		Тема «Азбука УШУ»	1	
100.		Тема «Азбука УШУ»	1	
101.		Тема «Азбука УШУ»	1	
102.		Тема «Азбука УШУ»	1	
103.		Тема «Азбука УШУ»	1	
104.		Тема «Азбука УШУ»	1	
105.		Тема «Азбука УШУ»	1	
106.		Тема «Азбука УШУ»	1	
107.		Тема «Азбука УШУ»	1	

108.		Тема «Промежуточный контроль»	1	Педагогическое наблюдение нормативы,
------	--	-------------------------------	---	--------------------------------------

Учебный план 2-ой год обучения

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов			Контроль
		Всего	Теория	Практика	
1	История развития УШУ	3	1,5	1,5	
1.1	Философские и этические основы УШУ	1	0,5	0,5	
1.2	Основные этапы развития УШУ	1	0,5	0,5	
1.3	Развитие УШУ в России	1	0,5	0,5	Опрос.
2	Спорт и здоровье	3	1,5	1,5	
2.1	Детский организм: строение, функции органов	1	0,5	0,5	
2.2	Личная гигиена	1	0,5	0,5	
2.3	Профилактика травматизма	1	0,5	0,5	Опрос, игра
3	Физическая подготовка	60	5	55	
3.1	Развитие ловкости	10	1	9	
3.2	Развитие быстроты	10	1	9	
3.3	Развитие силы	10	1	9	
3.4	Развитие выносливости	10	1	9	
3.5	Развитие гибкости	20	1	19	Наблюдение, нормативы
4	Основы базовой техники УШУ	36	4	32	
4.1	Основные положения ног, рук, кистей	10	1	9	
4.2	Основные виды движений руками, ногами	10	1	9	
4.3	Основные виды позиций	10	1	9	

4.4	Азбука УШУ (основные связки и комбинации)	6	1	5	Педагогическое наблюдение нормативы,
5	Основные технические комплексы	30	5	25	
	Комплекс 16 форм начального уровня	10	2	8	
	Комплекс 20 форм начального уровня	20	3	17	Выполнение комплекса упражнений
6	Подготовка и участие в соревнованиях	6	2	4	Наблюдение нормативы Выполнение комплекса упражнений
7	Аттестация	6	2	4	Опрос, игра Педагогическое наблюдение нормативы Выполнение комплекса упражнений
	ИТОГО	144	19	125	

Содержание тем программы. 2-й год обучения.

1. История развития УШУ.

1.1 Философские и этические основы УШУ.

Теоретические сведения.

Спортивная этика и основы этики ушу (понятие «Удэ», его имплементация в повседневной жизни). Правила поведения в спортивном зале. Спортивная форма, правила её ношения и ухода за ней.

Рассказ притч и легенд о мастерах ушу

Практическая работа.

Чтение книг и статей по истории ушу.

Обсуждение, ответы на вопросы после просмотра.

1.2 Основные этапы развития УШУ.

Теоретические сведения.

Истоки ушу: древний Китай и средневековый период развития.

Ушу в современном мире.

Практическая работа.

Просмотр видеофильма об истории ушу.

Обсуждение, ответы на вопросы после просмотра.

1.3 Развитие УШУ в России.

Теоретические сведения.

Рассказ о развитии ушу в России.

Рассказ о развитии ушу в Нижнем Новгороде

Практическая работа.

Просмотр фото и видеоматериалов, чтение журнальных статей.

Обсуждение, ответы на вопросы после просмотра.

2. Спорт и здоровье.

2.1 Детский организм: строение, функции основных органов.

Теоретические сведения.

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений

Краткие сведения об анатомии скелета

Практическая работа.

Просмотр атласов анатомии человека.

Обсуждение, ответы на вопросы после просмотра.

2.2 Личная гигиена.

Теоретические сведения.

Гигиенические нормы, режим дня и питания

Практическая работа.

Составление личных распорядков дня.

Обсуждение, ответы на вопросы после просмотра.

2.3. Профилактика травматизма.

Теоретические сведения.

Правила техники безопасности при занятиях ушу

Практическая работа.

Диагностика возможных травм при занятиях.

Ушибы и растяжения, первая помощь.

3. Физическая подготовка.

3.1 Развитие ловкости.

Теоретические сведения.

Определение понятия. Ловкость как физическое качество.

Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

Кувырок вперед. Кувырок боком. Кувырок назад.

Кувырок через плечо.

3.2. Развитие быстроты.

Теоретические сведения.

Определения понятия. Формы проявления быстроты.

Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие быстроты и скоростно-силовых способностей.

3.3 Развитие силы.

Теоретические сведения.

Определения понятия. Сила как физическое качество. Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие силы, укрепление различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).

3.4 Развитие выносливости.

Теоретические сведения.

Определения понятия. Выносливость как физическое качество.

Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки, прыжки через скакалку).

3.5 Развитие гибкости.

Теоретические сведения.

Гибкость как физическое качество. Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие гибкости (жоугун)

Цзяньбу жоугун Чжэньяцзянь- прямое давление на плечевой сустав

Туйбу жоугун

Яобу жоугун

Сюнбэйбу жоугун

Цзухуайбу жоугун

Ваньбу жоугун.

4. Основы базовой техники УШУ.

4.1. Основные положения ног, рук, кистей.

Теоретические сведения.

Гоушоу-«рука-крюк».

Чжаншоуцюань-«рубящий кулак»

Типичные ошибки.

Подошва стопы. Типичные ошибки.

Практическая работа.

Выполнение упражнений на формирование умений и навыков.

4.2. Основные виды движений руками, ногами.

Теоретические сведения.

Пицюань- вертикальный рубящий удар кулаком в сторону, Цзацюань- удар тыльной частью кулака . Чжэнтитуй-удар выпрямленной ногой вперёд, . Типичные ошибки.

Практическая работа.

Выполнение упражнений на формирование навыка

4.3. Основные виды позиций.

Теоретические сведения.

Сюйбу- позиция «пустого шага», Пубу- «стелящийся шаг», Баньмабу –полу-П-образная позиция.

Типичные ошибки.

Практическая работа.

Выполнение упражнений на формирование умений.

4.4. Азбука УШУ (основные связки и комбинации).

Теоретические сведения

Связки и комбинации как структурные единицы комплексов ушу. Объяснение и демонстрация связок и комбинаций.

Практическая работа

Улучшение исполнения ранее изученных связок и комбинаций. Работа с методическими пособиями. Анализ плакатов и схем.

Выполнение упражнений на формирование умений и навыков

5. Основные технические комплексы.

5.1 Комплекс 16 форм начального уровня.

Теоретические сведения

Понятие технический комплекс. Связки и комбинации как структурные единицы комплексов ушу.

Практическая работа.

Работа с методическими пособиями. Анализ плакатов и схем.

Выполнение упражнений на формирование умений и навыков Отработка элементов и связок и комбинаций элементов. Выработка «мышечной памяти». Последовательное выполнение связок и комбинаций.

Отработка комплекса по частям. Тренировка половины комплекса и целиком.

5.2 Комплекс 20 форм начального уровня.

Теоретические сведения

Понятие технический комплекс. Составляющие элементы. Части комплекса.

Практическая работа

Работа с методическими пособиями. Анализ плакатов и схем.

Выполнение упражнений на формирование умений и навыков.

Отработка элементов и связей и комбинаций элементов.

Выработка «мышечной памяти».

Отработка комплекса по частям.

Тренировка половины комплекса и целиком.

6. Подготовка и участие в соревнованиях.

6.1 Психологическая подготовка.

Теоретические сведения.

Предстартовое состояние, состояние боевой готовности.

Практическая работа.

Упражнения психо-мышечной тренировки (ПМТ).

6.2 Правила проведения соревнований.

Теоретические сведения.

Объяснение правил соревнований.

Практическая работа

Самостоятельное чтение правил. Обсуждение, ответы на вопросы

6.3 Участие в соревнованиях. Анализ участия в соревнованиях.

7. Промежуточная аттестация.

7.1 История развития УШУ

Теоретические вопросы (опрос)

7.2 Спорт и здоровье

Теоретические вопросы (опрос)

7.3 Физическая подготовка

Практическая работа

Зачётные занятия: сдача нормативов по физической подготовке

7.4 Базовая техника УШУ

Практическая работа

Зачётные занятия: сдача базовой техники УШУ.

7.5 Основные технические комплексы.

Практическая работа.

Зачётные занятия: сдача базовой техники УШУ,

7.6 Подготовка и участие в соревнованиях

Теоретические вопросы (опрос)

Психологическая подготовка

Правила проведения соревнований

Практическая работа

Участие в соревнованиях

Календарный учебный график (2 год обучения)

№ п/п	Дата	Раздел, тема	Кол-во часов	Формы контроля и аттестации
<i>Раздел «История развития УШУ»</i>				
1.		Тема «Философские и этические основы УШУ»	1	
2.		Тема «Основные этапы развития» УШУ	1	
3.		Тема «Развитие УШУ в России»	1	
4.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Опрос.
<i>Раздел «Спорт и здоровье»</i>				
5.		Детский организм: строение, функции органов	1	
6.		Личная гигиена	1	
7.		Профилактика травматизма	1	

8.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Опрос, игра
<i>Раздел «Физическая подготовка»</i>				
9.		Тема «Развитие ловкости»	1	
10.		Тема «Развитие ловкости»	1	
11.		Тема «Развитие ловкости»	1	
12.		Тема «Развитие ловкости»	1	
13.		Тема «Развитие ловкости»	1	
14.		Тема «Развитие ловкости»	1	
15.		Тема «Развитие ловкости»	1	
16.		Тема «Развитие ловкости»	1	
17.		Тема «Развитие ловкости»	1	
18.		Тема «Развитие ловкости»	1	
19.		Тема «Развитие быстроты»	1	
20.		Тема «Развитие быстроты»	1	
21.		Тема «Развитие быстроты»	1	
22.		Тема «Развитие быстроты»	1	
23.		Тема «Развитие быстроты»	1	
24.		Тема «Развитие быстроты»	1	
25.		Тема «Развитие быстроты»	1	
26.		Тема «Развитие быстроты»	1	
27.		Тема «Развитие быстроты»	1	
28.		Тема «Развитие быстроты»	1	
29.		Тема «Развитие силы»	1	
30.		Тема «Развитие силы»	1	
31.		Тема «Развитие силы»	1	
32.		Тема «Развитие силы»	1	
33.		Тема «Развитие силы»	1	
34.		Тема «Развитие силы»	1	
35.		Тема «Развитие силы»	1	
36.		Тема «Развитие силы»	1	
37.		Тема «Развитие силы»	1	

38.		Тема «Развитие силы»	1	
39.		Тема «Развитие выносливости»	1	
40.		Тема «Развитие выносливости»	1	
41.		Тема «Развитие выносливости»	1	
42.		Тема «Развитие выносливости»	1	
43.		Тема «Развитие выносливости»	1	
44.		Тема «Развитие выносливости»	1	
45.		Тема «Развитие выносливости»	1	
46.		Тема «Развитие выносливости»	1	
47.		Тема «Развитие выносливости»	1	
48.		Тема «Развитие выносливости»	1	
49.		Тема «Развитие гибкости»	1	
50.		Тема «Развитие гибкости»	1	
51.		Тема «Развитие гибкости»	1	
52.		Тема «Развитие гибкости»	1	
53.		Тема «Развитие гибкости»	1	
54.		Тема «Развитие гибкости»	1	
55.		Тема «Развитие гибкости»	1	
56.		Тема «Развитие гибкости»	1	
57.		Тема «Развитие гибкости»	1	
58.		Тема «Развитие гибкости»	1	
59.		Тема «Развитие гибкости»	1	
60.		Тема «Развитие гибкости»	1	
61.		Тема «Развитие гибкости»	1	
62.		Тема «Развитие гибкости»	1	
63.		Тема «Развитие гибкости»	1	
64.		Тема «Развитие гибкости»	1	
65.		Тема «Развитие гибкости»	1	
66.		Тема «Развитие гибкости»	1	
67.		Тема «Развитие гибкости»	1	
68.		Тема «Развитие гибкости»	1	

69.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Наблюдение, нормативы
<i>Раздел «Основы базовой техники УШУ»</i>				
70.		Тема «Основные положения ног, рук, кистей»	1	
71.		Тема «Основные положения ног, рук, кистей»	1	
72.		Тема «Основные положения ног, рук, кистей»	1	
73.		Тема «Основные положения ног, рук, кистей»	1	
74.		Тема «Основные положения ног, рук, кистей»	1	
75.		Тема «Основные положения ног, рук, кистей»	1	
76.		Тема «Основные положения ног, рук, кистей»	1	
77.		Тема «Основные положения ног, рук, кистей»	1	
78.		Тема «Основные положения ног, рук, кистей»	1	
79.		Тема «Основные положения ног, рук, кистей»	1	
80.		Тема «Основные виды движений руками, ногами»	1	
81.		Тема «Основные виды движений руками, ногами»	1	
82.		Тема «Основные виды движений руками, ногами»	1	
83.		Тема «Основные виды движений руками, ногами»	1	
84.		Тема «Основные виды движений руками, ногами»	1	
85.		Тема «Основные виды движений руками, ногами»	1	
86.		Тема «Основные виды движений руками, ногами»	1	
87.		Тема «Основные виды движений руками, ногами»	1	
88.		Тема «Основные виды движений руками, ногами»	1	
89.		Тема «Основные виды движений руками, ногами»	1	
90.		Тема «Основные виды позиций»	1	
91.		Тема «Основные виды позиций»	1	
92.		Тема «Основные виды позиций»	1	
93.		Тема «Основные виды позиций»	1	

94.		Тема «Основные виды позиций»	1	
95.		Тема «Основные виды позиций»	1	
96.		Тема «Основные виды позиций»	1	
97.		Тема «Основные виды позиций»	1	
98.		Тема «Основные виды позиций»	1	
99.		Тема «Основные виды позиций»	1	
100.		Тема «Азбука УШУ (основные связки и комбинации)»	1	
101.		Тема «Азбука УШУ (основные связки и комбинации)»	1	
102.		Тема «Азбука УШУ (основные связки и комбинации)»	1	
103.		Тема «Азбука УШУ (основные связки и комбинации)»	1	
104.		Тема «Азбука УШУ (основные связки и комбинации)»	1	
105.		Тема «Азбука УШУ (основные связки и комбинации)»	1	
106.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Педагогическое наблюдение, нормативы
<i>Раздел «Основные технические комплексы»</i>				
107.		Тема «Комплекс 16 форм начального уровня»	1	
108.		Тема «Комплекс 16 форм начального уровня»	1	
109.		Тема «Комплекс 16 форм начального уровня»	1	
110.		Тема «Комплекс 16 форм начального уровня»	1	
111.		Тема «Комплекс 16 форм начального уровня»	1	
112.		Тема «Комплекс 16 форм начального уровня»	1	
113.		Тема «Комплекс 16 форм начального уровня»	1	
114.		Тема «Комплекс 16 форм начального уровня»	1	
115.		Тема «Комплекс 16 форм начального уровня»	1	
116.		Тема «Комплекс 16 форм начального уровня»	1	
117.		Тема «Комплекс 20 форм начального уровня»	1	
118.		Тема «Комплекс 20 форм начального уровня»	1	
119.		Тема «Комплекс 20 форм начального	1	

		уровня»		
120.		Тема «Комплекс 20 форм начального уровня»	1	
121.		Тема «Комплекс 20 форм начального уровня»	1	
122.		Тема «Комплекс 20 форм начального уровня»	1	
123.		Тема «Комплекс 20 форм начального уровня»	1	
124.		Тема «Комплекс 20 форм начального уровня»	1	
125.		Тема «Комплекс 20 форм начального уровня»	1	
126.		Тема «Комплекс 20 форм начального уровня»	1	
127.		Тема «Комплекс 20 форм начального уровня»	1	
128.		Тема «Комплекс 20 форм начального уровня»	1	
129.		Тема «Комплекс 20 форм начального уровня»	1	
130.		Тема «Комплекс 20 форм начального уровня»	1	
131.		Тема «Комплекс 20 форм начального уровня»	1	
132.		Тема «Комплекс 20 форм начального уровня»	1	
133.		Тема «Комплекс 20 форм начального уровня»	1	
134.		Тема «Комплекс 20 форм начального уровня»	1	
135.		Тема «Комплекс 20 форм начального уровня»	1	
136.		Тема «Комплекс 20 форм начального уровня»	1	
137.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Выполнение комплекса упражнений
<i>Раздел «Подготовка и участие в соревнованиях»</i>				
138.		Тема «Психологическая подготовка»	1	
139.		Тема «Правила проведения соревнований»	1	
140.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Опрос.
141.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
142.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
143.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	

144.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	Выполнение комплекса упражнений
------	--	--------------------------------	---	---------------------------------

Учебный план 3-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов			контроль
		Всего	Теория	Практика	
1	История развития УШУ	3	2	1	
1.1	Философские и этические основы УШУ	1	0,5	0,5	
1.2	Основные этапы развития УШУ	2	1,5	0,5	Опрос
2	Спорт и здоровье	3	2	1	
2.1	Личная гигиена	1	0,5	0,5	
2.2	Профилактика травматизма	2	1,5	0,5	Опрос, игра
3	Физическая подготовка	70	5	65	
3.1	Развитие ловкости	15	1	14	
3.2	Развитие быстроты	15	1	14	
3.3	Развитие силы	10	1	9	Наблюдение нормативы
3.4	Развитие выносливости	10	1	9	
3.5	Развитие гибкости	20	1	19	Наблюдение нормативы
4	Основы базовой техники УШУ	80	4	76	
4.1	Основные положения ног, рук, кистей	20	1	19	
4.2	Основные виды движений руками, ногами	20	1	19	Педагогическое наблюдение, нормативы
4.3	Основные виды позиций	20	1	19	
4.4	Азбука УШУ	20	1	19	Педагогическое наблюдение, нормативы
5	Основные технические комплексы	40	6	34	
5.1	Комплекс 16 форм начального уровня	10	1	9	
5.2	Комплекс 20 форм начального уровня	10	2	8	
5.3	Комплекс 36 форм чанцюань первого уровня	20	3	17	Выполнение комплекса упражнений
6	Подготовка и участие в соревнованиях	12	6	6	

6.1	Психологическая подготовка	4	4		
6.2	Правила проведения соревнований	2	2		опрос
6.3	Участие в соревнованиях	6		6	Наблюдение Нормативы Выполнение комплекса упражнений
7	Аттестация	8		8	Опрос, игра Педагогическое наблюдение Нормативы Выполнение комплекса упражнений
	ИТОГО	216	25	191	

Содержание тем программы.

3-й год обучения.

1. История развития УШУ.

1.1 Философские и этические основы УШУ.

Теоретические сведения.

Рассказ притч и легенд о мастерах ушу.

Практическая работа.

Чтение книг и статей по истории ушу.

Обсуждение, обмен впечатлениями, ответы на вопросы.

1.2 Основные этапы развития УШУ.

Теоретические сведения.

Истоки ушу: древний Китай и средневековый период развития.

Ушу в современном мире.

Практическая работа.

Просмотр видеофильма об истории ушу, чтение журнальных статей.

Обсуждение, обмен впечатлениями, ответы на вопросы.

2. Спорт и здоровье.

2.1 Личная гигиена.

Теоретические сведения.

Гигиенические нормы, режим дня и питания.

Практическая работа.

Составление личных расписаний дня.

Обсуждение, обмен впечатлениями, ответы на вопросы.

2.2. Профилактика травматизма.

Теоретические сведения.

Травмы и их причины. Переутомление.

Практическая работа.

Диагностика возможных травм при занятиях.

Первая помощь при ушибах и растяжениях, травмах лица.

3. Физическая подготовка.

3.1 Развитие ловкости.

Теоретические сведения.

Определение понятия. Ловкость как физическое качество.

Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие ловкости.

3.2 Развитие быстроты.

Теоретические сведения.

Определения понятия. Формы проявления быстроты.

Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

3.3 Развитие силы.

Теоретические сведения.

Определения понятия. Сила как физическое качество
Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие силы, укрепление различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи).

3.4 Развитие выносливости.

Теоретические сведения.

Определения понятия. Выносливость как физическое качество.

Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие выносливости.

3.5 Развитие гибкости.

Теоретические сведения.

Гибкость как физическое качество.

Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие гибкости.

4. Основы базовой техники УШУ.

4.1. Основные положения ног, рук, кистей.

Теоретические сведения.

Гоушоу-«рука-крюк».

Чжаншоуцюань-«рубящий кулак». Типичные ошибки.

Подосва стопы. Типичные ошибки и предотвращение их.

Практическая работа.

Выполнение упражнений на формирование навыка.

Основные виды движений руками, ногами.

Теоретические сведения.

Сяпицюань- рубящий удар кулаком вниз.

Гайцюань- удар тыльной частью кулака сверху по дуге.

Сетитуй- удар выпрямленной ногой к противоположному плечу вперёд.

Типичные ошибки и предотвращение их.

Практическая работа.

Выполнение упражнений на формирование умений и навыков.

4.3 Основные виды позиций.

Теоретические сведения.

Себу- скрученная позиция.

Пубу- «стелящийся шаг».

Цзопаньбу – скрученная позиция сидя.

Типичные ошибки.

Практическая работа.

Выполнение упражнений на формирование умений и навыков.

4.4. Азбука УШУ (основные связки и комбинации).

Теоретические сведения.

Связки и комбинации как структурные единицы комплексов ушу.

Объяснение и демонстрация связок.

Практическая работа.

Улучшение исполнения ранее изученных связок и комбинаций.

Работа с методическими пособиями. Анализ плакатов и схем.

Выполнение упражнений на формирование умений и навыков.

5. Основные технические комплексы.

5.1 Комплекс 16 форм начального уровня.

Теоретические сведения.

Понятие технический комплекс.

Практическая работа.

Отработка половины комплекса.

5.2 Комплекс 20 форм начального уровня.

Теоретические сведения.

Понятие технический комплекс.

Практическая работа.

Отработка половины комплекса.

6. Подготовка и участие в соревнованиях.

6.1 Психологическая подготовка.

Теоретические сведения.

Предстартовое состояние, состояние боевой готовности.

Практическая работа.

Упражнения психо-мышечной тренировки (ПМТ).

6.2 Правила проведения соревнований.

Теоретические сведения.

Объяснение правил соревнований.

Практическая работа.

Самостоятельное чтение правил.

Обсуждение, обмен впечатлениями, ответы на вопросы.

6.3 Участие в соревнованиях. Анализ участия в соревнованиях.

7. Промежуточная аттестация.

7.1 История развития УШУ

Теоретические вопросы (опрос)

7.3 Спорт и здоровье

Теоретические вопросы (опрос)

7.3 Физическая подготовка

Практическая работа

Зачётные занятия: сдача нормативов по физической подготовке

7.4 Физическая подготовка

Практическая работа

Зачётные занятия: сдача нормативов по физической подготовке

7.5 Базовая техника УШУ

Практическая работа

Зачётные занятия: сдача базовой техники УШУ.

7.6 Базовая техника УШУ

Практическая работа

Зачётные занятия: сдача базовой техники УШУ,

7.7 Основные технические комплексы.

Практическая работа.

Зачётные занятия: сдача базовой техники УШУ.

7.8 Подготовка и участие в соревнованиях

Теоретические вопросы (опрос)

Психологическая подготовка

Правила проведения соревнований

Практическая работа

Участие в соревнованиях

Календарный учебный график (3 год обучения)

№ п/п	Дата	Раздел, тема	Кол Час	Формы контроля и аттестации
<i>Раздел «История развития УШУ»</i>				
1.		Тема «Философские и этические основы УШУ»	1	
2.		Тема «Основные этапы развития УШУ»	1	
3.		Тема «Развитие УШУ в России»	1	
4.		Тема «Промежуточная аттестация»		Опрос
<i>Раздел «Спорт и здоровье»</i>				
5.		Тема «Детский организм: строение, функции органов»	1	
6.		Тема «Личная гигиена»	1	
7.		Тема «Профилактика травматизма»	1	
8.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Опрос, игра
<i>Раздел «Физическая подготовка»</i>				
9.		Тема «Развитие ловкости»	1	
10.		Тема «Развитие ловкости»	1	
11.		Тема «Развитие ловкости»	1	
12.		Тема «Развитие ловкости»	1	
13.		Тема «Развитие ловкости»	1	
14.		Тема «Развитие ловкости»	1	
15.		Тема «Развитие ловкости»	1	
16.		Тема «Развитие ловкости»	1	
17.		Тема «Развитие ловкости»	1	
18.		Тема «Развитие ловкости»	1	
19.		Тема «Развитие ловкости»	1	
20.		Тема «Развитие ловкости»	1	

21.		Тема «Развитие ловкости»	1	
22.		Тема «Развитие ловкости»	1	
23.		Тема «Развитие ловкости»	1	
24.		Тема «Развитие быстроты»	1	
25.		Тема «Развитие быстроты»	1	
26.		Тема «Развитие быстроты»	1	
27.		Тема «Развитие быстроты»	1	
28.		Тема «Развитие быстроты»	1	
29.		Тема «Развитие быстроты»	1	
30.		Тема «Развитие быстроты»	1	
31.		Тема «Развитие быстроты»	1	
32.		Тема «Развитие быстроты»	1	
33.		Тема «Развитие быстроты»	1	
34.		Тема «Развитие быстроты»	1	
35.		Тема «Развитие быстроты»	1	
36.		Тема «Развитие быстроты»	1	
37.		Тема «Развитие быстроты»	1	
38.		Тема «Развитие быстроты»	1	
39.		Тема «Развитие силы»	1	
40.		Тема «Развитие силы»	1	
41.		Тема «Развитие силы»	1	
42.		Тема «Развитие силы»	1	
43.		Тема «Развитие силы»	1	
44.		Тема «Развитие силы»	1	
45.		Тема «Развитие силы»	1	
46.		Тема «Развитие силы»	1	
47.		Тема «Развитие силы»	1	
48.		Тема «Развитие силы»	1	
49.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Наблюдение нормативы
50.		Тема «Развитие выносливости»	1	

51.		Тема «Развитие выносливости»	1	
52.		Тема «Развитие выносливости»	1	
53.		Тема «Развитие выносливости»	1	
54.		Тема «Развитие выносливости»	1	
55.		Тема «Развитие выносливости»	1	
56.		Тема «Развитие выносливости»	1	
57.		Тема «Развитие выносливости»	1	
58.		Тема «Развитие выносливости»	1	
59.		Тема «Развитие выносливости»	1	
60.		Тема «Развитие гибкости»	1	
61.		Тема «Развитие гибкости»	1	
62.		Тема «Развитие гибкости»	1	
63.		Тема «Развитие гибкости»	1	
64.		Тема «Развитие гибкости»	1	
65.		Тема «Развитие гибкости»	1	
66.		Тема «Развитие гибкости»	1	
67.		Тема «Развитие гибкости»	1	
68.		Тема «Развитие гибкости»	1	
69.		Тема «Развитие гибкости»	1	
70.		Тема «Развитие гибкости»	1	
71.		Тема «Развитие гибкости»	1	
72.		Тема «Развитие гибкости»	1	
73.		Тема «Развитие гибкости»	1	
74.		Тема «Развитие гибкости»	1	
75.		Тема «Развитие гибкости»	1	
76.		Тема «Развитие гибкости»	1	
77.		Тема «Развитие гибкости»	1	
78.		Тема «Развитие гибкости»	1	
79.		Тема «Развитие гибкости»	1	
80.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Наблюдение, нормативы
<i>Раздел «Основы базовой техники УШУ»</i>				

81.		«Основные положения ног, рук, кистей»	1	
82.		«Основные положения ног, рук, кистей»	1	
83.		«Основные положения ног, рук, кистей»	1	
84.		«Основные положения ног, рук, кистей»	1	
85.		«Основные положения ног, рук, кистей»	1	
86.		«Основные положения ног, рук, кистей»	1	
87.		«Основные положения ног, рук, кистей»	1	
88.		«Основные положения ног, рук, кистей»	1	
89.		«Основные положения ног, рук, кистей»	1	
90.		«Основные положения ног, рук, кистей»	1	
91.		«Основные положения ног, рук, кистей»	1	
92.		«Основные положения ног, рук, кистей»	1	
93.		«Основные положения ног, рук, кистей»	1	
94.		«Основные положения ног, рук, кистей»	1	
95.		«Основные положения ног, рук, кистей»	1	
96.		«Основные положения ног, рук, кистей»	1	
97.		«Основные положения ног, рук, кистей»	1	
98.		«Основные положения ног, рук, кистей»	1	
99.		«Основные положения ног, рук, кистей»	1	
100.		«Основные положения ног, рук, кистей»	1	
101.		«Основные движения руками, ногами»	1	
102.		«Основные движения руками, ногами»	1	
103.		«Основные движения руками, ногами»	1	
104.		«Основные движения руками, ногами»	1	
105.		«Основные движения руками, ногами»	1	
106.		«Основные движения руками, ногами»	1	
107.		«Основные движения руками, ногами»	1	
108.		«Основные движения руками, ногами»	1	
109.		«Основные движения руками, ногами»	1	
110.		«Основные движения руками, ногами»	1	
111.		«Основные движения руками, ногами»	1	

112.		«Основные движения руками, ногами»	1	
113.		«Основные движения руками, ногами»	1	
114.		«Основные движения руками, ногами»	1	
115.		«Основные движения руками, ногами»	1	
116.		«Основные движения руками, ногами»	1	
117.		«Основные движения руками, ногами»	1	
118.		«Основные движения руками, ногами»	1	
119.		«Основные движения руками, ногами»	1	
120.		«Основные движения руками, ногами»	1	
121.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	наблюдение, нормативы
122.		Тема «Основные виды позиций»	1	
123.		Тема «Основные виды позиций»	1	
124.		Тема «Основные виды позиций»	1	
125.		Тема «Основные виды позиций»	1	
126.		Тема «Основные виды позиций»	1	
127.		Тема «Основные виды позиций»	1	
128.		Тема «Основные виды позиций»	1	
129.		Тема «Основные виды позиций»	1	
130.		Тема «Основные виды позиций»	1	
131.		Тема «Основные виды позиций»	1	
132.		Тема «Основные виды позиций»	1	
133.		Тема «Основные виды позиций»	1	
134.		Тема «Основные виды позиций»	1	
135.		Тема «Основные виды позиций»	1	
136.		Тема «Основные виды позиций»	1	
137.		Тема «Основные виды позиций»	1	
138.		Тема «Основные виды позиций»	1	
139.		Тема «Основные виды позиций»	1	
140.		Тема «Основные виды позиций»	1	
141.		Тема «Основные виды позиций»	1	

142.		Тема «Азбука УШУ»	1	
143.		Тема «Азбука УШУ»	1	
144.		Тема «Азбука УШУ»	1	
145.		Тема «Азбука УШУ»	1	
146.		Тема «Азбука УШУ»	1	
147.		Тема «Азбука УШУ»	1	
148.		Тема «Азбука УШУ»	1	
149.		Тема «Азбука УШУ»	1	
150.		Тема «Азбука УШУ»	1	
151.		Тема «Азбука УШУ»	1	
152.		Тема «Азбука УШУ»	1	
153.		Тема «Азбука УШУ»	1	
154.		Тема «Азбука УШУ»	1	
155.		Тема «Азбука УШУ»	1	
156.		Тема «Азбука УШУ»	1	
157.		Тема «Азбука УШУ»	1	
158.		Тема «Азбука УШУ»	1	
159.		Тема «Азбука УШУ»	1	
160.		Тема «Азбука УШУ»	1	
161.		Тема «Азбука УШУ»	1	
162.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Педагогическое наблюдение Нормативы
<i>Раздел «Основные технические комплексы»</i>				
163.		Тема «Комплекс 16 форм начальн. уровня»	1	
164.		Тема «Комплекс 16 форм начальн. уровня»	1	
165.		Тема «Комплекс 16 форм начальн. уровня»	1	
166.		Тема «Комплекс 16 форм начальн. уровня»	1	
167.		Тема «Комплекс 16 форм начальн. уровня»	1	
168.		Тема «Комплекс 16 форм начальн. уровня»	1	
169.		Тема «Комплекс 16 форм начальн. уровня»	1	
170.		Тема «Комплекс 16 форм начальн. уровня»	1	

171.		Тема «Комплекс 16 форм начальн. уровня»	1	
172.		Тема «Комплекс 16 форм начальн. уровня»	1	
173.		Тема «Комплекс 20 форм начальн. уровня»	1	
174.		Тема «Комплекс 20 форм начальн. уровня»	1	
175.		Тема «Комплекс 20 форм начальн. уровня»	1	
176.		Тема «Комплекс 20 форм начальн. уровня»	1	
177.		Тема «Комплекс 20 форм начальн. уровня»	1	
178.		Тема «Комплекс 20 форм начальн. уровня»	1	
179.		Тема «Комплекс 20 форм начальн. уровня»	1	
180.		Тема «Комплекс 20 форм начальн. уровня»	1	
181.		Тема «Комплекс 20 форм начальн. уровня»	1	
182.		Тема «Комплекс 20 форм начальн. уровня»	1	
183.		Тема «Комплекс 36 форм чанцюань»	1	
184.		Тема «Комплекс 36 форм чанцюань»	1	
185.		Тема «Комплекс 36 форм чанцюань»	1	
186.		Тема «Комплекс 36 форм чанцюань»	1	
187.		Тема «Комплекс 36 форм чанцюань»	1	
188.		Тема «Комплекс 36 форм чанцюань»	1	
189.		Тема «Комплекс 36 форм чанцюань»	1	
190.		Тема «Комплекс 36 форм чанцюань»	1	
191.		Тема «Комплекс 36 форм чанцюань»	1	
192.		Тема «Комплекс 36 форм чанцюань»	1	
193.		Тема «Комплекс 36 форм чанцюань»	1	
194.		Тема «Комплекс 36 форм чанцюань»	1	
195.		Тема «Комплекс 36 форм чанцюань»	1	
196.		Тема «Комплекс 36 форм чанцюань»	1	
197.		Тема «Комплекс 36 форм чанцюань»	1	
198.		Тема «Комплекс 36 форм чанцюань»	1	
199.		Тема «Комплекс 36 форм чанцюань»	1	
200.		Тема «Комплекс 36 форм чанцюань»	1	
201.		Тема «Комплекс 36 форм чанцюань»	1	

202.		Тема «Комплекс 36 форм чанцюань»	1	
203.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Выполнение комплекса упражнений
<i>Раздел «Подготовка и участие в соревнованиях»</i>				
204.		Тема «Психологическая подготовка»	1	
205.		Тема «Психологическая подготовка»	1	
206.		Тема «Психологическая подготовка»	1	
207.		Тема «Психологическая подготовка»	1	
208.		Тема «Правила проведения соревнований»	1	
209.		Тема «Правила проведения соревнований»	1	
210.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Опрос
211.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
212.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
213.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
214.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
215.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
216.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	Выполнение комплекса упражнений

Учебный план.

4-й год обучения.

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов			Контроль
		Всего	Теори я	Практи ка	
1	История развития УШУ	3	2	1	
1.1	Философские и этические основы УШУ	3	2	1	Опрос
2	Спорт и здоровье	3	2	1	
2.1	Профилактика травматизма	3	2	1	Опрос, игра
3	Физическая подготовка	70	5	65	
3.1	Развитие ловкости	15	1	14	
3.2	Развитие быстроты	15	1	14	
3.3	Развитие силы	10	1	9	Наблюдение нормативы
3.4	Развитие выносливости	10	1	9	
3.5	Развитие гибкости	20	1	19	Наблюдение нормативы

4	Базовая техника УШУ	50	3	47	
4.1	Положения ног, рук, кистей	15	1	14	
4.2	Движения руками, ногами	20	1	19	
4.3	Позиции и перемещения	15	1	14	Педагогическое наблюдение, нормативы
5	Основные технические комплексы	60	6	60	
5.1	Комплекс 36 форм чанцюань первого уровня	24	3	21	Выполнение комплекса упражнений
5.2	Комплекс 33 формы чанцюань второго уровня	36	3	33	Выполнение комплекса упражнений
6	Подготовка и участие в соревнованиях	22	12	10	
6.1	Психологическая подготовка	6	6		
6.2	Правила проведения соревнований	6	6		опрос
6.3	Участие в соревнованиях	10		10	Наблюдение нормативы Выполнение комплекса упражнений
7	Аттестация	8		8	Опрос, игра Педагогическое наблюдение Нормативы Выполнение комплекса упражнений
	ИТОГО	216	30	186	

Содержание тем программы.

4-й год обучения

1. История развития УШУ.

1. Философские и этические основы УШУ.

Теоретические сведения.

Рассказ притч и легенд о мастерах ушу.

Принципы «цин-дун» и «кай-хэ» и «шан-ся», как универсальные принципы движений в ушу.

Практическая работа.

Чтение книг и статей по истории ушу.

Обсуждение, обмен впечатлениями, ответы на вопросы.

2. Спорт и здоровье.

2.1 Профилактика травматизма.

Теоретические сведения.

Травмы и их причины, перенапряжение, перетренированность.

Практическая работа.

Проведение первой помощи при повреждениях туловища.

3.Физическая подготовка.

3.1 Развитие ловкости.

Теоретические сведения.

Определение понятия. Ловкость и равновесие как физические качества.

Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие ловкости и равновесия.

3.2 Развитие быстроты.

Теоретические сведения.

Определения понятия. Формы проявления быстроты.

Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

3.3 Развитие силы.

Теоретические сведения.

Определения понятия. Сила как физическое качество.

Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие силы.

3.4 Развитие выносливости.

Теоретические сведения.

Определения понятия. Выносливость как физическое качество.

Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие выносливости.

3.5 Развитие гибкости.

Теоретические сведения.

Гибкость как физическое качество. Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие гибкости.

4. Базовая техника УШУ.

4.1 Положения ног, рук, кистей.

Теоретические сведения.

Гоушоу-«рука-крюк», Чжаншоуцюань-«рубящий кулак»

Типичные ошибки и предотвращение их.

Подошва стопы. Типичные ошибки и предотвращение их.

Практическая работа.

Выполнение упражнений на формирование умений и навыков.

4.2 Движения руками, ногами.

Теоретические сведения.

Чачжан- «пронзающая ладонь», Ляочжан-«поднимающийся удар ладонью», Каньчжань-удар ребром ладони в горизонтальной плоскости. .

Цэтитуй- боковой удар выпрямленной ногой, Вайбайтуй - удар выпрямленной ногой изнутри наружу, Лихэтуй- удар выпрямленной ногой снаружи внутрь. Равновесия-Пинхэн.

Дулибу равновесие с поднятым вперёд коленом. Типичные ошибки и предотвращение их.

Практическая работа.

Выполнение упражнений на формирование умений и навыков.

4.3. Позиции и перемещения.

Теоретические сведения.

Себу- скрученная позиция , Пубу- «стеяющийся шаг»,
Цзопаньбу –скрученная позиция сидя. Типичные ошибки.

Практическая работа.

Выполнение упражнений на формирование навыка исполнения
связок и комбинаций. Работа с методическими пособиями.

Анализ плакатов и схем.

Выполнение упражнений на формирование умений и навыков.

5. Основные технические комплексы.

5.1 Комплекс 36 форм чанцюань первого уровня

Теоретические сведения

Демонстрация комплекса, Просмотр учебного видеофильма

Практическая работа

Отработка половины комплекса.

Тренировка комплекса целиком.

5.2 Комплекс 33 формы чанцюань второго уровня

Теоретические сведения

Демонстрация комплекса, Просмотр учебного видеофильма

Практическая работа

Баньтао сюньлянь- отработка половины комплекса

Чжэнтао сюньлянь- тренировка комплекса целиком

Чаотао сюньлянь- тренировка полутора комплексов.

6. Подготовка и участие в соревнованиях

6.1 Психологическая подготовка

Теоретические сведения

Пути управления предстартовым состоянием, состояние боевой готовности.

Практическая работа

Упражнения психомышечной тренировки (ПМТ).

6.2 Правила проведения соревнований

Теоретические сведения

Объяснение правил соревнований

Практическая работа

Самостоятельное изучение правил, судейская практика

6.2 Участие в соревнованиях. Анализ участия в соревнованиях.

7. Промежуточная аттестация.

7.1 История развития УШУ

Теоретические вопросы (опрос)

7.4 Спорт и здоровье

Теоретические вопросы (опрос)

7.3 Физическая подготовка

Практическая работа

Зачётные занятия: сдача нормативов по физической подготовке

7.4 Физическая подготовка

Практическая работа

Зачётные занятия: сдача нормативов по физической подготовке

7.5 Базовая техника УШУ

Практическая работа

Зачётные занятия: сдача базовой техники УШУ,

7.6 Основные технические комплексы.

Практическая работа.

Зачётные занятия: сдача базовой техники УШУ,

7.7 Основные технические комплексы.

Практическая работа.

Зачётные занятия: сдача базовой техники УШУ,

7.8 Подготовка и участие в соревнованиях

Теоретические вопросы (опрос)

Психологическая подготовка

Правила проведения соревнований

Практическая работа

Участие в соревнованиях

Календарный учебный график (4 год обучения)

№ п/п	Дата	Раздел, тема	Кол. час	Формы контроля и аттестации
<i>Раздел «История развития УШУ»</i>				
1.		Тема «Философские основы УШУ»	1	
2.		Тема «Философские основы УШУ»	1	
3.		Тема «Философские основы УШУ»	1	
4.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Опрос.
<i>Раздел « Спорт и здоровье»</i>				
5.		Тема «Профилактика травматизма»	1	
6.		Тема «Профилактика травматизма»	1	
7.		Тема «Профилактика травматизма»	1	
8.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Опрос, игра
<i>Раздел «Физическая подготовка»</i>				
9.		Тема «Развитие ловкости»	1	
10.		Тема «Развитие ловкости»	1	
11.		Тема «Развитие ловкости»	1	
12.		Тема «Развитие ловкости»	1	
13.		Тема «Развитие ловкости»	1	
14.		Тема «Развитие ловкости»	1	
15.		Тема «Развитие ловкости»	1	
16.		Тема «Развитие ловкости»	1	
17.		Тема «Развитие ловкости»	1	
18.		Тема «Развитие ловкости»	1	
19.		Тема «Развитие ловкости»	1	
20.		Тема «Развитие ловкости»	1	
21.		Тема «Развитие ловкости»	1	
22.		Тема «Развитие ловкости»	1	
23.		Тема «Развитие ловкости»	1	
24.		Тема «Развитие быстроты»	1	

25.		Тема «Развитие быстроты»	1	
26.		Тема «Развитие быстроты»	1	
27.		Тема «Развитие быстроты»	1	
28.		Тема «Развитие быстроты»	1	
29.		Тема «Развитие быстроты»	1	
30.		Тема «Развитие быстроты»	1	
31.		Тема «Развитие быстроты»	1	
32.		Тема «Развитие быстроты»	1	
33.		Тема «Развитие быстроты»	1	
34.		Тема «Развитие быстроты»	1	
35.		Тема «Развитие быстроты»	1	
36.		Тема «Развитие быстроты»	1	
37.		Тема «Развитие быстроты»	1	
38.		Тема «Развитие быстроты»	1	
39.		Тема «Развитие силы»	1	
40.		Тема «Развитие силы»	1	
41.		Тема «Развитие силы»	1	
42.		Тема «Развитие силы»	1	
43.		Тема «Развитие силы»	1	
44.		Тема «Развитие силы»	1	
45.		Тема «Развитие силы»	1	
46.		Тема «Развитие силы»	1	
47.		Тема «Развитие силы»	1	
48.		Тема «Развитие силы»	1	
49.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Наблюдение Нормативы
50.		Тема «Развитие выносливости»	1	
51.		Тема «Развитие выносливости»	1	
52.		Тема «Развитие выносливости»	1	
53.		Тема «Развитие выносливости»	1	
54.		Тема «Развитие выносливости»	1	

55.		Тема «Развитие выносливости»	1	
56.		Тема «Развитие выносливости»	1	
57.		Тема «Развитие выносливости»	1	
58.		Тема «Развитие выносливости»	1	
59.		Тема «Развитие выносливости»	1	
60.		Тема «Развитие гибкости»	1	
61.		Тема «Развитие гибкости»	1	
62.		Тема «Развитие гибкости»	1	
63.		Тема «Развитие гибкости»	1	
64.		Тема «Развитие гибкости»	1	
65.		Тема «Развитие гибкости»	1	
66.		Тема «Развитие гибкости»	1	
67.		Тема «Развитие гибкости»	1	
68.		Тема «Развитие гибкости»	1	
69.		Тема «Развитие гибкости»	1	
70.		Тема «Развитие гибкости»	1	
71.		Тема «Развитие гибкости»	1	
72.		Тема «Развитие гибкости»	1	
73.		Тема «Развитие гибкости»	1	
74.		Тема «Развитие гибкости»	1	
75.		Тема «Развитие гибкости»	1	
76.		Тема «Развитие гибкости»	1	
77.		Тема «Развитие гибкости»	1	
78.		Тема «Развитие гибкости»	1	
79.		Тема «Развитие гибкости»	1	
80.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Педагогическое наблюдение Нормативы
<i>Раздел « Базовая техника УШУ»</i>				
81.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
82.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
83.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	

84.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
85.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
86.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
87.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
88.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
89.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
90.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
91.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
92.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
93.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
94.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
95.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
96.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
97.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
98.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
99.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
100.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
101.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
102.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
103.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
104.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
105.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
106.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
107.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
108.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
109.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
110.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
111.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
112.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
113.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
114.		Тема «Движения руками, ногами »	1	

115.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
116.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
117.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
118.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
119.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
120.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
121.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
122.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
123.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
124.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
125.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
126.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
127.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
128.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
129.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
130.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
131.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Педагогическое наблюдение Нормативы
<i>Раздел «Основные технические» комплексы</i>				
132.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
133.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
134.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
135.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
136.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
137.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
138.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
139.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
140.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
141.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
142.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
143.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	

144.		Тема «Комплекс 36 форм 1уровня»	1	
145.		Тема «Комплекс 36 форм 1уровня»	1	
146.		Тема «Комплекс 36 форм 1уровня»	1	
147.		Тема «Комплекс 36 форм 1уровня»	1	
148.		Тема «Комплекс 36 форм 1уровня»	1	
149.		Тема «Комплекс 36 форм 1уровня»	1	
150.		Тема «Комплекс 36 форм 1уровня»	1	
151.		Тема «Комплекс 36 форм 1уровня»	1	
152.		Тема «Комплекс 36 форм 1уровня»	1	
153.		Тема «Комплекс 36 форм 1уровня»	1	
154.		Тема «Комплекс 36 форм 1уровня»	1	
155.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Выполнение комплекса упражнений
156.		Тема «Комплекс 36 форм 1уровня»	1	
157.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
158.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
159.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
160.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
161.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
162.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
163.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
164.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
165.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
166.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
167.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
168.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
169.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
170.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
171.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
172.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
173.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	

174.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
175.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
176.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
177.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
178.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
179.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
180.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
181.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
182.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
183.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
184.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
185.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
186.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
187.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
188.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
189.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
190.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
191.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
192.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
193.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Выполнение комплекса упражнений
<i>Раздел «Подготовка и участие в соревнованиях»</i>				
194.		Тема «Психологическая подготовка»	1	
195.		Тема «Психологическая подготовка»	1	
196.		Тема «Психологическая подготовка»	1	
197.		Тема «Психологическая подготовка»	1	
198.		Тема «Психологическая подготовка»	1	
199.		Тема «Психологическая подготовка»	1	
200.		Тема «Правила проведения соревнований»	1	
201.		Тема «Правила проведения соревнований»	1	
202.		Тема «Правила проведения соревнований»	1	

203.		Тема «Правила проведения соревнований»	1	
204.		Тема «Правила проведения соревнований»	1	
205.		Тема «Правила проведения соревнований»	1	
206.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Опрос
207.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
208.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
209.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
210.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
211.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
212.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
213.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
214.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
215.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
216.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	Выполнение комплекса упражнений

Учебный план

5-ый год обучения.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Контроль
		Всего	Теория	Практика	
1	История развития УШУ	3	2	1	
1.1	Философские и этические основы УШУ	3	2	1	Опрос
2	Спорт и здоровье	3	2	1	
2.1	Профилактика травматизма	3	2	1	Опрос, игра
3	Физическая подготовка	70	5	65	
3.1	Развитие ловкости	15	1	14	
3.2	Развитие быстроты	15	1	14	Наблюдение нормативы
3.3	Развитие силы	10	1	9	
3.4	Развитие выносливости	10	1	9	
3.5	Развитие гибкости	20	1	19	Наблюдение нормативы
4	Базовая техника УШУ	50	4	46	

4.1	Положения ног, рук, кистей	10	1	9	
4.2	Виды движений руками, ногами	10	1	9	
4.3	Виды позиций и перемещений	15	1	14	
4.4	Удары с хлопками	15	1	14	Педагогическое наблюдение, нормативы
5	Основные технические комплексы	60	5	55	
5.1	Комплекс 36 форм чанцюань первого уровня	10	1	9	
5.2	Комплекс 33 формы чанцюань второго уровня	20	1	19	Выполнение комплекса упражнений
5.3	Комплекс 32 формы чанцюань третьего уровня	30	3	27	Выполнение комплекса упражнений
6	Подготовка и участие в соревнованиях	22	6	16	
6.1	Психологическая подготовка	6	3	3	
6.2	Правила проведения соревнований	6	3	3	опрос
6.3	Участие в соревнованиях	10		10	Наблюдение нормативы Выполнение комплекса упражнений
7	Аттестация	8		8	Опрос, игра Педагогическое наблюдение Нормативы Выполнение комплекса упражнений
	ИТОГО	216	30	186	

Содержание программы.

5-й год обучения.

1. История развития УШУ.

1.1 Философские и этические основы УШУ.

Теоретические сведения.

Рассказ притч и легенд о мастерах ушу.

Принципы «цин-дун» и «кай-хэ» и «шан-ся» как универсальные принципы движений в ушу.

Практическая работа.

Чтение книг и статей по истории и методике тренировки в ушу.

2. Спорт и здоровье.

2.1. Профилактика травматизма.

Теоретические сведения.

Травмы и их причины, перенапряжение, перетренированность.

Практическая работа.

Проведение первой помощи при повреждениях туловища.

3. Физическая подготовка.

3.1. Развитие ловкости.

Теоретические сведения.

Определение понятия. Ловкость и равновесие как физические качества.

Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие ловкости и равновесия

3.2. Развитие быстроты.

Теоретические сведения.

Определения понятия. Формы проявления быстроты. Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие быстроты

3.3. Развитие силы.

Теоретические сведения.

Определения понятия. Сила как физическое качество.

Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие силы.

3.4. Развитие выносливости.

Теоретические сведения.

Определения понятия. Выносливость как физическое качество.

Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие выносливости.

3.5 Развитие гибкости.

Теоретические сведения.

Гибкость как физическое качество. Рекомендации по безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Упражнения, направленные на развитие гибкости

4. Базовая техника УШУ.

4.1. Положения ног, рук, кистей.

Теоретические сведения.

Подошва стопы. Типичные ошибки.

Практическая работа.

Выполнение упражнений на формирование навыка.

4.2. Движения руками, ногами.

Теоретические сведения.

Чачжан- «пронзающая ладонь».

Ляочжан-«поднимающийся удар ладонью».

Каньчжань-удар ребром ладони в горизонтальной плоскости.

Цэтитуй- боковой удар выпрямленной ногой.

Вайбайтуй - удар выпрямленной ногой изнутри наружу.

Лихэтуй- удар выпрямленной ногой снаружи внутрь.

Равновесия-Пинхэн.

Дулибу -равновесие с поднятым вперёд коленом. Типичные ошибки.

Практическая работа.

Выполнение упражнений на формирование навыка

4.3. Виды позиций и перемещений

Теоретические сведения.

Себу- скрученная позиция .

Пубу- «стелящийся шаг ».

Цзопаньбу – скрученная позиция сидя.

Типичные ошибки.

Практическая работа.

Выполнение упражнений на формирование навыка связок и комбинаций. Работа с методическими пособиями.

Анализ плакатов и схем.

4.4. Удары с хлопками (цзисян туйфа)

Теоретические сведения.

Цзисян даньпай цзяо, вайбай пайцзяо, лмхэ пайцзяо, хоутяо пайцзяо, се пайцзяо.

Типичные ошибки.

Практическая работа.

Выполнение упражнений на формирование навыка, выполнение связок и комбинаций. Работа с методическими пособиями.

Анализ плакатов и схем.

5. Основные технические комплексы.

5.1 Комплекс 36 форм чанцюань первого уровня.

Теоретические сведения

Демонстрация комплекса, просмотр учебного видеофильма.

Обсуждение, обмен впечатлениями, ответы на вопросы.

Практическая работа.

Цзухэ дунцзо сюньлянь- отработка комбинаций элементов.

Фэндуань таолу сюньлянь- отработка комплекса по частям.

Баньтао сюньлянь- отработка половины комплекса.

Чжэнтао сюньлянь- тренировка комплекса целиком.

Чаотао сюньлянь- тренировка полутора комплексов.

5.2 Комплекс 33 формы чанцюань второго уровня.

Теоретические сведения.

Демонстрация комплекса, просмотр учебного видеофильма.

Обсуждение, обмен впечатлениями, ответы на вопросы

Практическая работа.

Цзухэ дунцзо сюньлянь- Отработка комбинаций элементов.

Фэндуань таолу сюньлянь- Отработка комплекса по частям.

Баньтао сюньлянь- Отработка половины комплекса.

Чжэнтао сюньлянь- тренировка комплекса целиком.

Чаотао сюньлянь- тренировка полутора комплексов.

5.3 Комплекс 32 формы чанцюань третьего уровня.

Теоретические сведения.

Демонстрация комплекса, просмотр учебного видеофильма.

Практическая работа

Цзухэ дунцзо сюньлянь- Отработка комбинаций элементов.

Фэндуань таолу сюньлянь- Отработка комплекса по частям.

Баньтао сюньлянь- Отработка половины комплекса.

Чжэнтао сюньлянь- тренировка комплекса целиком.

Чаотао сюньлянь- тренировка полутора комплексов.

6. Подготовка и участие в соревнованиях

6.1 Психологическая подготовка

Теоретические сведения

Пути управления предстартовым состоянием, состояние боевой готовности.

Практическая работа

Упражнения психомышечной тренировки (ПМТ).

6.2 Правила проведения соревнований.

Теоретические сведения

Объяснение правил соревнований.

Практическая работа

Самостоятельное изучение правил, судейская практика.

Обсуждение, ответы на вопросы

6.3 Участие в соревнованиях

7. Промежуточная и итоговая аттестации.

7.1 История развития УШУ

Теоретические вопросы (опрос)

7.5 Спорт и здоровье

Теоретические вопросы (опрос)

7.3 Физическая подготовка

Практическая работа

Зачётные занятия: сдача нормативов по физической подготовке

7.4 Физическая подготовка

Практическая работа

Зачётные занятия: сдача нормативов по физической подготовке

7.5 Базовая техника УШУ

Практическая работа

Зачётные занятия: сдача базовой техники УШУ,

7.6 Основные технические комплексы.

Практическая работа.

Зачётные занятия: сдача базовой техники УШУ,

7.7 Основные технические комплексы.

Практическая работа.

Зачётные занятия: сдача базовой техники УШУ,

7.8 Подготовка и участие в соревнованиях

Теоретические вопросы (опрос)

Психологическая подготовка

Правила проведения соревнований

Практическая работа

Участие в соревнованиях

Календарный учебный график (5 год обучения)

№ п/п	Дата	Раздел, тема	Кол -во часо в	Формы контроля и аттестации
<i>Раздел «История развития УШУ»</i>				
1.		Тема «Философские основы УШУ»	1	
2.		Тема «Философские основы УШУ»	1	
3.		Тема «Философские основы УШУ»	1	
4.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Опрос, тесты
<i>Раздел «Спорт и здоровье»</i>				
5.		Тема «Профилактика травматизма»	1	
6.		Тема «Профилактика травматизма»	1	
7.		Тема «Профилактика травматизма»	1	
8.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Опрос, тесты
<i>Раздел «Физическая подготовка»</i>				
9.		Тема «Развитие ловкости»	1	
10.		Тема «Развитие ловкости»	1	
11.		Тема «Развитие ловкости»	1	
12.		Тема «Развитие ловкости»	1	
13.		Тема «Развитие ловкости»	1	
14.		Тема «Развитие ловкости»	1	
15.		Тема «Развитие ловкости»	1	
16.		Тема «Развитие ловкости»	1	
17.		Тема «Развитие ловкости»	1	
18.		Тема «Развитие ловкости»	1	
19.		Тема «Развитие ловкости»	1	
20.		Тема «Развитие ловкости»	1	
21.		Тема «Развитие ловкости»	1	
22.		Тема «Развитие ловкости»	1	
23.		Тема «Развитие ловкости»	1	
24.		Тема «Развитие быстроты»	1	

25.		Тема «Развитие быстроты»	1	
26.		Тема «Развитие быстроты»	1	
27.		Тема «Развитие быстроты»	1	
28.		Тема «Развитие быстроты»	1	
29.		Тема «Развитие быстроты»	1	
30.		Тема «Развитие быстроты»	1	
31.		Тема «Развитие быстроты»	1	
32.		Тема «Развитие быстроты»	1	
33.		Тема «Развитие быстроты»	1	
34.		Тема «Развитие быстроты»	1	
35.		Тема «Развитие быстроты»	1	
36.		Тема «Развитие быстроты»	1	
37.		Тема «Развитие быстроты»	1	
38.		Тема «Развитие быстроты»	1	
39.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Наблюдения. Нормативы
40.		Тема «Развитие силы»	1	
41.		Тема «Развитие силы»	1	
42.		Тема «Развитие силы»	1	
43.		Тема «Развитие силы»	1	
44.		Тема «Развитие силы»	1	
45.		Тема «Развитие силы»	1	
46.		Тема «Развитие силы»	1	
47.		Тема «Развитие силы»	1	
48.		Тема «Развитие силы»	1	
49.		Тема «Развитие силы»	1	
50.		Тема «Развитие выносливости»	1	
51.		Тема «Развитие выносливости»	1	
52.		Тема «Развитие выносливости»	1	
53.		Тема «Развитие выносливости»	1	
54.		Тема «Развитие выносливости»	1	

55.		Тема «Развитие выносливости»	1	
56.		Тема «Развитие выносливости»	1	
57.		Тема «Развитие выносливости»	1	
58.		Тема «Развитие выносливости»	1	
59.		Тема «Развитие выносливости»	1	
60.		Тема «Развитие гибкости»	1	
61.		Тема «Развитие гибкости»	1	
62.		Тема «Развитие гибкости»	1	
63.		Тема «Развитие гибкости»	1	
64.		Тема «Развитие гибкости»	1	
65.		Тема «Развитие гибкости»	1	
66.		Тема «Развитие гибкости»	1	
67.		Тема «Развитие гибкости»	1	
68.		Тема «Развитие гибкости»	1	
69.		Тема «Развитие гибкости»	1	
70.		Тема «Развитие гибкости»	1	
71.		Тема «Развитие гибкости»	1	
72.		Тема «Развитие гибкости»	1	
73.		Тема «Развитие гибкости»	1	
74.		Тема «Развитие гибкости»	1	
75.		Тема «Развитие гибкости»	1	
76.		Тема «Развитие гибкости»	1	
77.		Тема «Развитие гибкости»	1	
78.		Тема «Развитие гибкости»	1	
79.		Тема «Развитие гибкости»	1	
80.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Наблюдения. Нормативы
<i>Раздел « Базовая техника УШУ»</i>				
81.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
82.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
83.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
84.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	

85.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
86.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
87.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
88.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
89.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
90.		Тема «Положения ног, рук, кистей»	1	
91.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
92.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
93.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
94.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
95.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
96.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
97.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
98.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
99.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
100.		Тема «Движения руками, ногами »	1	
101.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
102.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
103.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
104.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
105.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
106.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
107.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
108.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
109.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
110.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
111.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
112.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
113.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
114.		Тема «Позиции и перемещения »	1	
115.		Тема «Позиции и перемещения »	1	

116.		Тема «Удары с хлопками»	1	
117.		Тема «Удары с хлопками»	1	
118.		Тема «Удары с хлопками»	1	
119.		Тема «Удары с хлопками»	1	
120.		Тема «Удары с хлопками»	1	
121.		Тема «Удары с хлопками»	1	
122.		Тема «Удары с хлопками»	1	
123.		Тема «Удары с хлопками»	1	
124.		Тема «Удары с хлопками»	1	
125.		Тема «Удары с хлопками»	1	
126.		Тема «Удары с хлопками»	1	
127.		Тема «Удары с хлопками»	1	
128.		Тема «Удары с хлопками»	1	
129.		Тема «Удары с хлопками»	1	
130.		Тема «Удары с хлопками»	1	
131.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Наблюдение нормативы
<i>Раздел «Основные технические» комплексы</i>				
132.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
133.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
134.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
135.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
136.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
137.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
138.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
139.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
140.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
141.		Тема «Комплекс 36 форм 1 уровня»	1	
142.		Тема «Комплекс 33 форм 2 уровня»	1	
143.		Тема «Комплекс 33 форм 2 уровня»	1	
144.		Тема «Комплекс 33 форм 2 уровня»	1	
145.		Тема «Комплекс 33 форм 2 уровня»	1	

146.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
147.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
148.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
149.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
150.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
151.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
152.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
153.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
154.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
155.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
156.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
157.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
158.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
159.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
160.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
161.		Тема «Комплекс 33 форм 2уровня»	1	
162.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Выполнение комплекса упражнений
163.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
164.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
165.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
166.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
167.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
168.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
169.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
170.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
171.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
172.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
173.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
174.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
175.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	

176.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
177.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
178.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
179.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
180.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
181.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
182.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
183.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
184.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
185.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
186.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
187.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
188.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
189.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
190.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
191.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
192.		Тема «Комплекс 32 формы третьего уровня»	1	
193.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	Выполнение комплекса упражнений
<i>Раздел «Подготовка и участие в соревнованиях»</i>				
194.		Тема «Психологическая подготовка»	1	
195.		Тема «Психологическая подготовка»	1	
196.		Тема «Психологическая подготовка»	1	
197.		Тема «Психологическая подготовка»	1	
198.		Тема «Психологическая подготовка»	1	
199.		Тема «Психологическая подготовка»	1	
200.		Тема «Правила проведения соревнований»	1	
201.		Тема «Правила проведения соревнований»	1	
202.		Тема «Правила проведения соревнований»	1	
203.		Тема «Правила проведения соревнований»	1	
204.		Тема «Правила проведения соревнований»	1	

205.		Тема «Правила проведения соревнований»	1	
206.		Тема «Промежуточная аттестация»	1	опрос
207.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
208.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
209.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
210.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
211.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
212.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
213.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
214.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
215.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	
216.		Тема «Участие в соревнованиях»	1	Выполнение комплекса упражнений

Формы аттестации.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. Входная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в Дневник успеха обучающегося.

2. Промежуточная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам года обучения в рамках данной программы. Аттестация проводится в форме экзамена, результаты заносятся в «Дневник успеха» для 1-ого и 2-ого годов обучения и в «Зачётную книжку» для 3-нго, 4-ого, 5-ого годов обучения.

3. Итоговый контроль (диагностика) проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их

соответствия прогнозируемым результатам данной программы. Аттестация проводится в форме экзамена, результаты заносятся в «Зачётную книжку».

Оценочные материалы по разделам программы.

Промежуточная и текущая аттестация проводится с целью определения уровня информированности и теоретических знаний в форме устных опросов и выполнения контрольных упражнений с целью оценки практической подготовки. Промежуточная аттестация занимающихся осуществляется в конце прохождения разделов программы и в конце года по двум показателям- теоретической и практической. В теоретической части занимающимся предлагается 6 вопросов. В практическую часть входит выполнение физических нормативов, а также комплексов упражнений УШУ, подготовка и участие в соревнованиях.

Теоретическая подготовка

(знания материала по темам программы)

- Устный опрос проводится с целью выявления предметных знаний в начале учебного года, а также в течение года по темам программы.
- Тестирование проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.
- Низкий уровень (3 балла)- занимающийся не справляется с тестированием т.е. правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем $\frac{1}{2}$.
- Средний уровень (4 балла)- занимающийся ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более $\frac{1}{2}$.
- Высокий уровень (5 баллов)- занимающийся справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов- значит освоен практически весь объём знаний по программе.

Практическая подготовка

(практическое владение пройденным материалом программы)

- Педагогическое наблюдение осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных качеств и их развития у каждого занимающегося.
- Зачет проводится в конце пройденной темы или раздела как итоговое занятие по пройденным темам или раздела программы с целью выявления личностных качеств и их развития у каждого занимающегося.
- Экзамен – проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.
- Низкий уровень (3 балла)- занимающихся не может самостоятельно показать техническое действие или отказывается это сделать.
- Средний уровень (4 балла)- занимающихся проводит самостоятельно техническое действие, используя помощь педагога.
- Высокий уровень(5 баллов)- занимающихся без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит техническое действие.

Результаты практической части промежуточной и текущей аттестации заносятся в «Дневник успеха» в течение всего времени освоения данной программы. Это позволяет занимающимся и их родителям, педагогам наблюдать процесс развития в рамках освоения данной программы. Таким образом занимающийся соревнуется в первую очередь с самим собой, это становится дополнительным стимулом к занятиям.

Дневник успеха

фамилия, имя _____

НАИМЕНОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ			ДАТА											
гибкость	Шпагат	<i>поперечный</i>												
		<i>продольный</i>												
	Мост	<i>лёжа</i>												
		<i>на коленях</i>												
		<i>наклоном назад</i>												
	«Колечко»													
	«Складка»													
лов кос	Кувырок	<i>вперед</i>												
		<i>назад</i>												

- 3 Назовите 3-4 вида кувырок: («кувырок вперёд, кувырок назад», «через плечо», «длинный кувырок», «кувырок через препятствие»)
- 4.Что такое связки ушу (соединённые между собой базовые элементы)
5. Что такое режим дня и зачем он нужен ? (режим дня- организация времени и жизненных сил человека)
6. Назовите 3-4 вида спортивных предметов (скакалка, мяч, бита, канат)

3 год обучения.

1. Назовите стиль ушу, который вы изучаете ? (чан цюань- длинный кулак)
2. Что такое комплексы ушу? (совокупность соединённых в комбинации базовых элементов)
- 3.Как правильно ухаживать за спортивной формой?(форму надо проветривать после занятий , аккуратно складывать, периодически стирать)
- 4.Что помогает подготовиться к соревнованиям? (соблюдение режима дня, тренировок,питания, психологический настрой на победу)
5. Как правильно совершать кувырок? (принять упор-присев, прижать подбородок к груди, и с толчком ног выполнить кувырок вперёд, сгруппировавшись. Избегать упора головой .)
6. Как правильно надо начинать поединок? (поединок начинается с взаимного поклона.)

4 год обучения.

1. Легендарный герой основавший монастырь Шаолинь? (Бодхидхарма)
2. Какие направления УШУ вы знаете? (традиционные, внешние, внутренние, спортивные)
- 3.Что такое группировка и для чего она нужна? (правильное положение тела для совершения спортивных действий, собранное, округлое)
4. Что такое страховка? (правильно сгруппированное тело для защиты внутренних органов при падении или поединке)
5. Как называется процесс

самовнушения с целью подготовки себя к выступлению на соревнованиях? (психо-мышечная тренировка, аутогенная тренировка)

6. Кто руководит судейской коллегией? (главный судья)

5 год обучения.

1. Важнейший принцип передачи знаний в Древнем Китае при обучении УШУ? (преемственность, послушание, личность учителя- мастера, отношения учитель-ученик)

2. Какие качества развивают занятия УШУ? (ловкость, скорость, гибкость, концентрированность)

3. Традиционные виды спортивного оружия в УШУ? (гунь, цзянь, дао, цян)

4. Как возникли имитационные стили в УШУ? С чьим именем они связаны? (Хуа То. Рассказ легенды о поединке журавля и змеи.)

5. Главное условие ПМТ.....(расслабление)

6. Размеры площадки для соревнований по УШУ.....(14м x 8м)

Условия реализации программы

- помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям (специализированный зал для занятий;

- оборудование (маты, мешки, груши, манекены, шведская стенка, брусья, гимнастические скамейки, тренажеры);

- инвентарь (шесты, короткие палки, мягкие палки, лапы, беспалые перчатки, подушки, скакалка, гантели, утяжелители и др.);

- учебно-методическая литература (книги по боевым искусствам, пособия, журналы, методические разработки составителя данной программы);

- наглядные пособия (фотографии, плакаты, видеофильмы, пособия в цифровом формате(JPG, MPEG4, DVD)).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/ п	Разделы, темы программы	Формы	Методы Организации Учебного процесса	Дидактические материалы	Формы подведения итогов
<i>Первый год обучения</i>					
1.	История развития УШУ 1.1 Философские и этические основы УШУ	Беседа, рассказ, анализ, просмотр видео.	Словесный, наглядный, практический, видео-метод	Книги, статьи, атласы фотографии, видеофильмы	Опрос
	1.2 Основные этапы развития УШУ	Беседа, рассказ, анализ, просмотр видео	Словесный, наглядный, практический, видео-метод	Книги, статьи, атласы фотографии, видеофильмы	Опрос
	1.3 Развитие УШУ в России	Беседа, рассказ, анализ, просмотр видео	Словесный, наглядный, практический видео-метод	Книги, статьи, атласы фотографии, видеофильмы	Опрос
2.	Спорт и здоровье 2.1 Детский организм: строение, функции органов	Беседа, показ рассказ, анализ	Словесный, наглядный, практический	Атлас анатомии человека, Таблицы, книги	Опрос
	2.2 Личная гигиена	Беседа, показ, рассказ, анализ	Словесный, наглядный, практический	Таблицы варианты меню сбалансированно го питания	Опрос
	2.3 Профилактика травматизма	Беседа, рассказ, игра	Словесный, наглядный, игровой, практический	Таблицы, книги	Опрос, игра
3.	Физическая подготовка	Рассказ, показ упражнения, тренировка, анализ	Словесный, наглядный, игровой, практический	Татами, гимнастический ковёр, шведская стенка, таблицы, гимнастические скамейки,	Наблюдение, нормативы
4.	Основы базовой техники УШУ	Рассказ, просмотр видео, показ упражнения, тренировка, анализ	Словесный, наглядный, игровой, практический, видео-метод	Таблицы, книги фотографии, видеофильмы, схемы, татами, гимнастический ковёр	Наблюдение, нормативы Выполнение комплекса упражнений
5.	Аттестация	Беседа, рассказ, показ упражнения, анализ	Словесный, наглядный, игровой, практический, видео-метод	Таблицы, фотографии, видеофильмы, схемы, татами, гимнастический ковёр	Опрос, Наблюдение, нормативы Выполнение комплекса упражнений

Второй год обучения

1.	История развития УШУ 1.1 Философские и этические основы УШУ	Беседа, рассказ, анализ, просмотр видеоматериалов	Словесный, наглядный, практический, видео-метод	Книги, статьи, атласы фотографии, видеофильмы	Опрос
	1.2 Основные этапы развития УШУ	Беседа, рассказ, анализ, просмотр видеоматериалов	Словесный, наглядный, практический, видео-метод	Книги, статьи, атласы фотографии, видеофильмы	Опрос
	1.3 Развитие УШУ в России	Беседа, рассказ, анализ просмотр видеоматериалов,	Словесный, наглядный, практический видео-метод	Книги, статьи, атласы фотографии, видеофильмы	Опрос
2.	Спорт и здоровье 2.1 Детский организм: строение, функции органов	Беседа, показ рассказ, анализ	Словесный, наглядный, практический	Атлас анатомии человека, Таблицы, книги	Опрос
	2.2 Личная гигиена	Беседа, показ, рассказ, анализ	Словесный, наглядный, практический	Таблицы варианты меню сбалансированно го питания	Опрос
	2.3 Профилактика травматизма	Беседа, рассказ, игра	Словесный, наглядный, игровой, практический	Таблицы, книги	Опрос, игра
3.	Физическая подготовка	Демонстрация, объяснение упражнений, тренировка, анализ	Словесный, наглядный, игровой, практический	Татами, гимнастический ковёр, шведская стенка, таблицы, гимнастические скамейки,	Наблюдение, нормативы
4.	Основы базовой техники УШУ	Демонстрация, просмотр видеоматериалов объяснение упражнений, тренировка, анализ	Словесный, наглядный, игровой, практический, видео-метод	Таблицы, книги фотографии, видеофильмы, схемы, татами, гимнастический ковёр	Наблюдение, нормативы Выполнение комплекса упражнений
5.	Основные технические комплексы	Демонстрация, просмотр видеоматериалов объяснение упражнений, тренировка, анализ	Словесный, наглядный, игровой, практический, видео-метод	Таблицы, книги фотографии, видеофильмы, схемы, татами, гимнастический ковёр	Наблюдение, нормативы Выполнение комплекса упражнений

6.	Подготовка и участие в соревнованиях	Рассказ, беседа, показ, тренинг, упражнения, анализ, игровая ситуация, соревнования	Словесный, наглядный, игровой, практический, соревновательный	Таблицы, книги фотографии, схемы, татами, гимнастический ковёр	Опрос, Наблюдение, нормативы выполнение комплекса упражнений
7.	Аттестация	Беседа, рассказ, показ упражнения, анализ	Словесный, наглядный, игровой, практический, видео-метод	Таблицы, фотографии, видеофильмы, схемы, татами, гимнастический ковёр	Опрос, Наблюдение, нормативы Выполнение комплекса упражнений

Третий год обучения

1.	История развития УШУ 1.1 Философские и этические основы УШУ	Беседа, рассказ, анализ, просмотр видеоматериалов	Словесный, наглядный, практический, видео-метод	Книги, статьи, атласы фотографии, видеофильмы	Опрос
	1.2 Основные этапы развития УШУ	Беседа, рассказ, анализ, просмотр видеоматериалов	Словесный, наглядный, практический, видео-метод	Книги, статьи, атласы фотографии, видеофильмы	Опрос
2.	Спорт и здоровье 2.1 Личная гигиена	Беседа, показ рассказ, анализ	Словесный, наглядный, практический	Атлас анатомии человека, Таблицы, книги Таблицы варианты меню сбалансированного питания	Опрос
	2.2 Профилактика травматизма	Беседа, рассказ, игра	Словесный, наглядный, игровой, практический	Таблицы, книги	Опрос, игра
3.	Физическая подготовка	Демонстрация, объяснение упражнений, тренировка, анализ	Словесный, наглядный, игровой, практический	Татами, гимнастический ковёр, шведская стенка, таблицы, гимнастические скамейки,	Наблюдение, нормативы
4.	Основы базовой техники УШУ	Демонстрация, просмотр видеоматериалов объяснение упражнений, тренировка, анализ	Словесный, наглядный, игровой, практический, видео-метод	Таблицы, книги фотографии, видеофильмы, схемы, татами, гимнастический ковёр	Наблюдение, нормативы Выполнение комплекса упражнений

5.	Основные технические комплексы	Демонстрация, просмотр видеоматериалов объяснение упражнений, тренировка, анализ	Словесный, наглядный, игровой, практический, видео-метод	Таблицы, книги фотографии, видеофильмы, схемы, татами, гимнастический ковёр	Наблюдение, нормативы Выполнение комплекса упражнений
6.	Подготовка и участие в соревнованиях	Рассказ, беседа, показ, тренинг, упражнения, анализ, игровая ситуация, соревнования	Словесный, наглядный, игровой, практический, соревновательный	Таблицы, книги фотографии, схемы, татами, гимнастический ковёр	Опрос, Наблюдение, нормативы выполнение комплекса упражнений
7.	Аттестация	Беседа, рассказ, показ упражнения, анализ	Словесный, наглядный, игровой, практический, видео-метод	Таблицы, фотографии, видеофильмы, схемы, татами, гимнастический ковёр	Опрос, Наблюдение, нормативы Выполнение комплекса упражнений

Четвёртый год обучения

1.	История развития УШУ 1.1 Философские и этические основы УШУ	Беседа, рассказ, анализ, просмотр видеоматериалов	Словесный, наглядный, практический, видео-метод	Книги, статьи, фотографии, видеофильмы	Опрос
2.	Спорт и здоровье 2.1 Профилактика травматизма	Беседа, показ рассказ, анализ	Словесный, наглядный, игровой, практический	Атлас анатомии человека, Таблицы, книги	Опрос, игра
3.	Физическая подготовка	Демонстрация, объяснение упражнений, тренировка, анализ	Словесный, наглядный, игровой, практический	Татами, гимнастический ковёр, шведская стенка, таблицы, гимнастические скамейки,	Наблюдение, нормативы
4.	Основы базовой техники УШУ	Демонстрация, просмотр видеоматериалов объяснение упражнений, тренировка, анализ	Словесный, наглядный, игровой, практический, видео-метод	Таблицы, книги фотографии, видеофильмы, схемы, татами, гимнастический ковёр	Наблюдение, нормативы Выполнение комплекса упражнений
5.	Основные технические комплексы	Демонстрация, просмотр видеоматериалов объяснение упражнений, тренировка, анализ	Словесный, наглядный, игровой, практический, видео-метод	Таблицы, книги фотографии, видеофильмы, схемы, татами, гимнастический ковёр	Наблюдение, нормативы Выполнение комплекса упражнений
6.	Подготовка и участие в соревнованиях	Рассказ, беседа, показ, тренинг, упражнения, анализ, игровая ситуация, соревнования	Словесный, наглядный, игровой, практический, соревновательный	Таблицы, книги фотографии, схемы, татами, гимнастический ковёр	Опрос, Наблюдение, нормативы выполнение комплекса упражнений
7.	Аттестация	Беседа, рассказ, показ упражнения, анализ	Словесный, наглядный, игровой, практический, видео-метод	Таблицы, фотографии, видеофильмы, схемы, татами, гимнастический ковёр	Опрос, Наблюдение, нормативы Выполнение комплекса упражнений

Пятый год обучения					
1.	История развития УШУ 1.1 Философские и этические основы УШУ	Беседа, рассказ, анализ, просмотр видеоматериалов	Словесный, наглядный, практический, видео-метод	Книги, статьи, атласы фотографии, видеофильмы фотографии, видеофильмы	Опрос
2.	Спорт и здоровье 2.1 Профилактика травматизма	Беседа, рассказ, игра	Словесный, наглядный, игровой, практический	Таблицы, книги	Опрос, игра
3.	Физическая подготовка	Демонстрация, объяснение упражнений, тренировка, анализ	Словесный, наглядный, игровой, практический	Татами, гимнастический ковёр, шведская стенка, таблицы, гимнастические скамейки,	Наблюдение, нормативы
4.	Основы базовой техники УШУ	Демонстрация, просмотр видеоматериалов объяснение упражнений, тренировка, анализ	Словесный, наглядный, игровой, практический, видео-метод	Таблицы, книги фотографии, видеофильмы, схемы, татами, гимнастический ковёр	Наблюдение, нормативы Выполнение комплекса упражнений
5.	Основные технические комплексы	Демонстрация, просмотр видеоматериалов объяснение упражнений, тренировка, анализ	Словесный, наглядный, игровой, практический, видео-метод	Таблицы, книги фотографии, видеофильмы, схемы, татами, гимнастический ковёр	Наблюдение, нормативы Выполнение комплекса упражнений
6.	Подготовка и участие в соревнованиях	Рассказ, беседа, показ, тренинг, упражнения, анализ, игровая ситуация, соревнования	Словесный, наглядный, игровой, практический, соревновательный	Таблицы, книги фотографии, схемы, татами, гимнастический ковёр	Опрос, Наблюдение, нормативы выполнение комплекса упражнений
7.	Аттестация	Беседа, рассказ, показ упражнения, анализ	Словесный, наглядный, игровой, практический, видео-метод	Таблицы, фотографии, видеофильмы, схемы, татами, гимнастический ковёр	Опрос, Наблюдение, нормативы Выполнение комплекса упражнений

Перечень инвентаря и оборудования, необходимого для реализации программы

№ п/п	Наименование	Оптимальное количество
1	Турники	2 шт.
2	Татами	1 - 8м x 8м
3	Скакалки	15 шт.
4	Мячи	5 шт.
5	Шведская стенка	2 шт.
6	Маты	4 шт.
7	Скамейки	2 шт.
8	Барьеры	1 шт.
9	Шесты	2 шт.
10	Зеркала	1м x 2м
11	Шлема	6 шт.
12	Кирасы (нагрудный протектор)	15 шт.
13	Накладки на руки	6 пар
14	Защита голени	6 пар
15	Лапы	15 шт.
16	Лапы-ракетки	6 шт.
17	Короткие и длинные палки	4 шт.
18	Набивные мячи	10шт

Список литературы.

1. Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ. М.:«Пик», 2001.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1999.
3. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, №

4. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
5. Безруких М.М, Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология: Физиология развития ребенка. Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: «Академия», 2003.
6. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 1983.
7. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
9. Буйлин Ю.Ф., Куралишин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 192 с.
- 10.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 239 с.
- 11.Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТИП, 1964, № 6
- 12.Вон Кью - Кит. Искусство кунг-фу монастыря Шаолинь/Пер. с англ. - 2000. - 320 с.
- 13.Все единоборства в России. Альманах. - М., 1998.
- 14.Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – М.: «Эксмо», 2006
- 15.Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
- 16.Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
- 17.Головихин Е.В. Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств. Учебно-методическое пособие. / Головихин Е.В., Степанов С.В. – Екатеринбург, 2006.
- 18.Горевалов И.И. Боевые искусства мира. - Йошкар-Ола: Марийский полиграфическо-издательский комбинат, 1994. - 560 с.
- 19.Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.

- 20.Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
- 21.Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо. Традиции воинских искусств. - М.:Рипол, 1995.-476 с.
- 22.Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 104 с.
- 23.Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
- 24.Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
- 25.Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник. Образовательные программы дошкольного образования - Технология, 2012.
- 26.Знамовский Ю.Ф. Авторская программа Здоровый школьник. Обруч. - 2001№3-с. 4-5.
- 27.Ивайлов А.В. Соревнование и тренировка спортсмена. - Минск.: Высшая школа, 1982. - 144 с.
- 28.Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
- 29.Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. - М.: РГАФК, 1996. - 129 с.
- 30.Калмыков Е.В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев. - Улан-Удэ: Бурятское книжное из-во, 1994. - 149 с.
- 31.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998,с.272.
- 32.Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
32. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.

33. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.
34. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
35. Микрюков В.Ю. Нужны ли занятия боевыми искусствами в школе//Физическая культура в школе, 1999. - № 5. - С. 11-12.
36. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
39. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003
37. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. - М.: Междунар. отношения, 1993. - 160 с.
38. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. – Ростов-на-Дону. 2003.
39. Тара с А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада. - Мн.: Харвест, 1996. - 640 с.
40. Туманян Г.С, Гожин В.В., Микрюков В.Ю. «Единоборства - виды спорта, учебные дисциплины и объекты научного исследования». М.: Советский спорт, 2002. - 92 с.
41. Туманян Г.С, Гожин В.В., Микрюков В.Ю. «Исторические вехи развития спортивных единоборств». М.: Советский спорт, 2002. -92 с.
42. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва.:кн. 2001
43. Шишова СВ. Учимся быть здоровыми. Тамбов, 1995

Для обучающихся

1. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.
2. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.

3. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.
5. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
6. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.

