

Министерство образования Красноярского края  
краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Железногорский кадетский корпус»

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением  
педагогов дополнительного  
образования КГБОУ

«Железногорский кадетский корпус»

(протокол от «28» августа 2024г.№1)

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ «Железногорский  
кадетский корпус»

\_\_\_\_\_ В.В. Войнов

(приказ от «30» августа 2024г.  
№37/ОД)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП с элементами единоборств»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-15

Срок реализации программы: 4 года

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
**Митина Татьяна Владимировна**

Железногорск  
2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **общая физическая подготовка с элементами единоборств** является общеобразовательной программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Программа является авторской. Разработанной на основе опыта, методических рекомендаций о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей.

Обучение по данной программе дает возможность развития физических способностей детей вне зависимости от возраста и состояния здоровья. За основу единоборств в данной программе взята техника боевых искусств – ушу. Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, улучается обмен веществ, укрепляется опорно-двигательный аппарат, что необходимо для кадет.

Гимнастика ушу - одна из систем развития и оздоровления человека. Формирует у него осознание цельности миропонимания и осознание себя (своего «я») в этом мире. Система ушу ориентирована на правильное понимание и развитие нравственно-этических, интеллектуальных, психоэнергетических и физических способностей человека. Занятия ушу способствуют гармоничному развитию ребенка, формированию духовного и физического начал в человеке, оздоровлению, профилактике простудных, дыхательных, неврологических заболеваний, развитию творчества в детях и лидерских качеств.

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

**Новизна** данной программы заключается в том, что развитие физических качеств происходит через ознакомление с видом единоборств - ушу и подвижные игры.

**Актуальность** программы заключается в том, что занятия общей физической подготовкой с элементами единоборств, способствуют гармоничному развитию ребенка, формированию духовного и физического начал в человеке, оздоровлению, профилактике простудных, дыхательных, неврологических заболеваний, развитию творчества в кадетах и лидерских качеств. Приоритетным направлением программы является оздоровление кадетов через развитие физических качеств, двигательных умений, воспитание интереса и желания выполнять физические упражнения через занятия единоборствами.

Также необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с тем, что вовлечение как можно большего количества кадет в регулярные занятия спортом и популяризация спорта стали одним из важнейших направлений социальной политики.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что общая физическая подготовка с элементами единоборств как вид физкультурно-спортивной деятельности решает задачу оздоровления детей. Профилактика простудных заболеваний, дыхательных, неврологических заболеваний, плоскостопия, формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата в целом. Занятия позволяют снять стресс, формируют уверенных в собственных силах, целеустремленных, физически крепких и здоровых личностей.

Педагогическая целесообразность обусловлена и необходимостью формирования у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни. Сохранению физического и психического здоровья обучающегося, всестороннему развитию его личности, успешности адаптации в обществе.

**Отличительные особенности** программы заключаются в том, что:

- она ориентирована на развитие физических способностей и творческого потенциала кадетов;
- использование игровых заданий и подвижных игр повышает мотивацию детей к занятиям, развивает их познавательную активность;
- программа учитывает возрастные и психологические особенности детей. Она составлена по принципу регулярного повторения и закрепления полученных навыков, постоянного нарастания сложности материала.
- освоение программного материала дает возможность кадетам подготовиться к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебные недели по 2 учебных часа в неделю. Занятия проводятся по 1-2 учебных часа, 1-2 раза в неделю, продолжительность – 40 минут. Данная программа рассчитана на 4 года, 252 часа за весь период обучения. Возраст детей – 11-15 лет.

Форма обучения – очная, занятия проводятся в групповой форме.

### **Целевой раздел**

**Целью** программы является развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков кадетов средствами общей физической подготовкой с элементами единоборств и содействие разностороннему гармоничному развитию личности, как того требуют социально-экономические условия дальнейшего развития современного общества.

Исходя из поставленной цели, вытекают следующие **задачи**:

- развить совершенствовать основные умения и навыки спортивных единоборств и физической культуры;
- научить кадетов основным общеразвивающим физическим упражнениям, разминке, зарядке;
- развить физические качества;
- воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься спортом, физической деятельностью, сознательно применять их в целях самообороны, отдыха;

- укрепить здоровье, содействовать правильному эффективному физическому развитию и разносторонней общей физической подготовленности кадетов;
- развить двигательные (кондиционных и координационных) способности;
- обучить простейшим акробатическим упражнениям, имитационным упражнениям, специализированным игровым и боевым комплексам;
- развить представления о мире спорта;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности кадетов;
- развить социальную активность и ответственность;
- воспитать чувства "партнёрского плеча", дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- ознакомить кадетов с основными теоретическими знаниями о физической культуре, историей ее возникновения и развития в нашей стране, принципами развития физических двигательных умений и навыков, укрепления организма;
- сформировать потребность ведения здорового образа жизни;
- воспитать необходимые черты личности: целеустремлённость, настойчивость, выдержку, самообладание.

### ***Планируемые образовательные результаты***

*Личностные результаты* в части:

#### гражданского воспитания:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;
- принятие традиционных российских ценностей;
- готовность вести совместную деятельность;

#### патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности, патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, символам края, образовательной организации;

#### духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей русского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;

#### эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

- понимание ценности и убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;

- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

- умение принимать себя и других, не осуждая;

- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

- осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края), способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие, уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и

коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

*Метапредметные результаты:*

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

3) работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного

алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

- делать выбор и брать ответственность за решение;

#### 2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

- оценивать соответствие результата цели и условиям;

#### 3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

- выявлять и анализировать причины эмоций;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

- регулировать способ выражения эмоций;

#### 4) принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

- принимать себя и других, не осуждая;

- открытость себе и другим;

- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

#### *Предметные результаты* включают:

- освоить основы технических и тактических действий единоборств, и владеть терминологией единоборств;

- владеть двигательными действиями единоборств;

- выполнять простейшие акробатические упражнения, имитационные упражнения, выполнять специализированные игровые и боевые комплексы;

- знать историю единоборств, влияние занятий физической культуры на строение и функции организма;

- знать об особенностях зарождения физической культуры;

- знать основы личной гигиены, закаливания, питания и режима. причины травматизма на занятиях физической подготовкой и правила его предупреждения;

- способность организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь развивать специфические физические качества, средствами других видов спорта и подвижных игр;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.

По завершении обучения по программе обучающиеся будут *знать:*

- правила техники безопасности на занятиях офп с элементами единоборств;
- историю возникновения и традиции единоборств;
- виды физических качеств;
- движения руками;
- позиции «мабу», «гунбу», «пубу», «себу», «суйбу» «дулибу» «бинбу» и др.;
- передвижения;
- ударную технику ног;
- ударную технику рук;
- боевые комплексы (датунбицюань, иньшоугунь и др.);
- маховую технику ног (чжантитуй, вайбайтуй, лихэтуй);
- основы работы с оружием;
- упражнения на тренажерах, снарядах;
- виды спортивных игр, нормативы ВФСК ГТО.

*уметь:*

- демонстрировать боевые комплексы (датунбицюань, иньшоугунь и др.);
- демонстрировать технику рук;
- выполнять шпагаты;
- выполнять акробатические упражнения («колесо», «мост», кувырок вперед и назад, стойку на руках);
- выполнять силовые упражнения на различные группы мышц;
- демонстрировать технику ног и перемещений;
- демонстрировать прыжки;
- демонстрировать работу с оружием;
- выполнять упражнения на тренажерах, со снарядами;
- выполнять, сдавать нормативы ВФСК ГТО.

**Содержательный раздел  
Учебный план**

Содержание занятий	Количество часов для групп			
	1 г/о	2 г/о	3 г/о	4 г/о
	2ч/не д	2ч/нед	2ч/нед	2ч/нед
Теоретическая подготовка	6	6	6	6
Практическая подготовка	62	62	62	62
Комплекс суставной гимнастики	4	4	4	4
Базовая техника единоборств	19	19	19	19
Общая физическая подготовка (ОФП)	24	24	24	24
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	8	8
Психотехника	4	4	4	4
Контрольные нормативы (тестирование)	3	3	3	3
<b>Всего:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

Содержание занятий	Количество часов для групп			
	1 г/о	2 г/о	3 г/о	4 г/о
	2ч/не д	2ч/нед	2ч/нед	2ч/нед
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Техника безопасности	2	2	2	2
История развития единоборств	1	1	1	1
Теоретические основы физической культуры и спорта	2	2	2	2
Правила сдачи нормативов ВФСК ГТО	1	1	1	1
<b>Практическая подготовка</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>
<b>Комплекс суставной гимнастики</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Базовая техника единоборств:</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>
Стойки и перемещения	2	2	2	2
Техника рук	2	2	2	2
Техника ног	2	2	2	2
Работа в парах	3	3	3	3
Боевые комплексы	6	6	6	6
Работа с оружием	4	4	4	4
<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
Бег и беговые упражнения;	3	3	3	3
Спортивные игры	8	8	8	8
Упражнения со снарядами	2	2	2	2
Прыжки	2	2	2	2

Упражнения, развивающие гибкость	2	2	2	2
Упражнения, развивающие силовые, скоростно-силовые способности	2	2	2	2
Упражнения, развивающие координацию	1	1	1	1
Метание	2	2	2	2
Подъем корпуса, ног	2	2	2	2
<b>Специальная физическая подготовка:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Работа по макиварам, лапам, мешкам	3	3	3	3
Работа на тренажерах	3	3	3	3
Гимнастика	2	2	2	2
<b>Психотехника:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Упражнения по контролю окружающего пространства	1	1	1	1
Упражнения на концентрацию и переключение внимания	1	1	1	1
Медитативно-дыхательные упражнения	2	2	2	2
<b>Контрольные нормативы (тестирование)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Всего:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

### Содержание программы по годам обучения

#### Группа 1 года обучения

1. Теоретическая подготовка:
  - Техника безопасности;
  - История развития единоборств;
  - Теоретические основы физической культуры и спорта (правила личной гигиены, здорового образа жизни, виды спортивных игр и др.);
  - Правила сдачи нормативов ВФСК ГТО.
2. Практическая подготовка:
  - Комплекс суставной гимнастики (общеразвивающие упражнения; упражнения на координацию и силовой каркас тела).
  - Базовая техника единоборств:
    - Стойки и перемещения в единоборстве ушу (мабу, гунбу, дулибу, пубу, суйбу) (Приложение 1);
    - Техника рук (прямые и боковые удары - чунцюнь, туйчжан; блоки);
    - Техника ног (прямые и боковые удары, махи - чжентитуй, сетитуй);
    - Работа в парах (отработка ударов с партнером в защите и без);
    - Боевые комплексы (удары по 4 направлениям, связка из стоек техники ушу);
    - Работа с оружием (работа с длинным шестом, удары и блоки шестом, «восьмерка» вперед и назад, комплекс иньшоугунь 1 дорожка) (Приложение 2).

- Общая физическая подготовка:
  - Бег и беговые упражнения (челночный, 30-60 м, длинные дистанции);
  - Спортивные игры (вышибалы, ручной мяч, «11», пионербол, дуэль);
  - Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, мячи);
  - Прыжки (в высоту, в длину, на одной ноге, запрыгивание на снаряд);
  - Упражнения, развивающие гибкость (наклоны, полушпагат, шпагат, мост);
  - Упражнения, развивающие силовые, скоростно-силовые способности (отжимания - на ладонях, кулаках; подтягивания);
  - Упражнения, развивающие координацию (равновесие);
  - Метание мяча, гранаты;
  - Подъем корпуса, ног из положения лежа на спине.
- Специальная физическая подготовка:
  - Работа по макиварам, лапам, мешкам;
  - Работа на тренажерах.
  - Гимнастика (колесо с 2 рук, кувырок вперед через голову, кувырок назад через голову).
- Психотехника:
  - Упражнения по контролю окружающего пространства (зеркало);
  - Упражнения на концентрацию и переключение внимания;
  - Медитативно-дыхательные упражнения.
- Контрольные занятия (тестирование).

### Группа 2 года обучения

#### 1. Теоретическая подготовка:

- Техника безопасности;
- История развития единоборств;
- Теоретические основы физической культуры и спорта (правила личной гигиены, здорового образа жизни, виды спортивных игр и др.);
- Правила сдачи нормативов ВФСК ГТО.

#### 2. Практическая подготовка:

- Комплекс суставной гимнастики (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию и силовой каркас тела).
- Базовая техника единоборств:
  - Стойки и перемещения в единоборстве ушу (мабу, гунбу, дулибу, пубу, сюйбу);
  - Техника рук (прямые и боковые удары - чунцюнь, туйчжан; удары с разворота, блоки);
  - Техника ног (прямые и боковые удары, удар назад, с разворота, махи - чжентитуй, сетитуй, вайбайтуй, лихэтуй; блоки);
  - Работа в парах (отработка ударов с партнером в защите и без);
  - Боевые комплексы (удары по 8 направлениям, 1 дорожка датунбицюань) (Приложение 3);
  - Работа с оружием (работа с длинным шестом, удары и блоки шестом, с

мешком, с «тенью», в парах, «восьмерка» вперед и назад, комплекс иньшоугунь 2 дорожка);

- Общая физическая подготовка:
  - Бег и беговые упражнения (челночный, 30-60 м, длинные дистанции);
  - Спортивные игры (пионербол, ручной мяч, мини-баскетбол, «11», вышибалы, дуэль);
  - Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, мячи);
  - Прыжки (в высоту, в длину, на одной ноге, запрыгивание на снаряд, «сколопендера»);
  - Упражнения, развивающие гибкость (наклоны, полушпагат, шпагат, мост);
  - Упражнения, развивающие силовые, скоростно-силовые способности (отжимания - на пальцах, ладонях, кулаках; подтягивания);
  - Упражнение, развивающие координация (равновесие);
  - Метание мяча, гранаты;
  - Подъем корпуса, ног из положения лежа на спине, восьмерки, скручивания и др.
- Специальная физическая подготовка:
  - Работа с макиварами, мешками, лапами;
  - Работа на тренажерах;
  - Гимнастика (колесо с 2 рук, кувырок вперед через голову, кувырок назад через голову, кувырок через плечо).
- Психотехника:
  - Упражнения по контролю окружающего пространства (зеркало, тень);
  - Упражнения на концентрацию и переключение внимания;
  - Медитативно-дыхательные упражнения.
- Контрольные занятия (тестирование).

### Группа 3 года обучения

#### 1. Теоретическая подготовка:

- Техника безопасности;
- История развития единоборств;
- Теоретические основы физической культуры и спорта (правила личной гигиены, здорового образа жизни, виды спортивных игр и др.);
- Правила сдачи нормативов ВФСК ГТО.

#### 2. Практическая подготовка:

- Комплекс суставной гимнастики (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию и силовой каркас тела)
- Базовая техника единоборств:
  - Стойки и перемещения в единоборстве ушу (мабу, гунбу, дулибу, пубу, суйбу, динбу, кайлибу);
  - Техника рук (прямые и боковые удары - чунцюнь, туйчжан, лянчжан; удары с разворота в единоборствах, блоки, форма кисти);
  - Техника ног (прямые и боковые удары в единоборствах, удар назад, с разворота, блоки, форма стоп, махи - чжентитуй, сетитуй, цетитуй,

вайбайтуй, лихэтуй, хоутитуй);

- Работа в парах (отработка ударов с партнером в защите и без);
- Боевые комплексы (2 дорожка датунбицюань)
- Работа с оружием (работа с длинным шестом, короткой палкой, нунчаками - блоки и удары, комплекс иньшоугунь 3 дорожка)
- Общая физическая подготовка:
  - Бег и беговые (челночный, 30-60 м, длинные дистанции, упражнения с отягощениями);
  - Спортивные игры (футбол, дуэль, баскетбол, вышибалы, волейбол);
  - Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, мячи);
  - Прыжки (в высоту, в длину, на одной ноге, запрыгивание на снаряд, «сколопендера»);
  - Упражнения, развивающие гибкость (наклоны, полушпагат, шпагат, мост);
  - Упражнения, развивающие силовые, скоростно-силовые способности (отжимания разными способами - на пальцах, запястьях, ладонях, кулаках, набивка ладоней, пальцев, кулаков; подтягивания);
  - Упражнение, развивающие координация (равновесие);
  - Метание мяча, гранаты;
  - Подъем корпуса, ног из положения лежа на спине, «складка», скручивания, велосипед и др.
- Специальная физическая подготовка:
  - Работа по макиварам, лапам, мешкам;
  - Работа на тренажерах;
  - Гимнастика (колесо с 2 рук, кувырок вперед через голову, кувырок назад через голову, кувырок через плечо, кувырок назад через голову с выходом в стойку, рондат с места).
- Психотехника:
  - Упражнения по контролю окружающего пространства (зеркало, тень);
  - Упражнения на концентрацию и переключение внимания;
  - Медитативно-дыхательные упражнения.
- Контрольные занятия (тестирование)

#### Группа 4 года обучения

##### 1. Теоретическая подготовка:

- Техника безопасности;
- История развития единоборств;
- Теоретические основы физической культуры и спорта (правила личной гигиены, здорового образа жизни, виды спортивных игр и др.);
- Правила сдачи нормативов ВФСК ГТО.

##### 2. Практическая подготовка:

- Комплекс суставной гимнастики (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию и силовой каркас тела)
- Базовая техника единоборств:

- Стойки и перемещения в единоборстве (мабу, гунбу, дулибу, пубу, суйбу, динбу, кайлибу, бинбу, баньмабу, чобу);
- Техника рук (прямые и боковые удары - чунцюнь, туйчжан, ляньчжан; удары с разворота в единоборствах, блоки, форма кисти);
- Техника ног (прямые и боковые удары в единоборствах, удар назад, с разворота, блоки, форма стоп, махи - чжентитуй, сетитуй, цетитуй, вайбайтуй, лихэтуй, хоутитуй, даньпотуй, таньтуй);
- Работа в парах (отработка ударов с партнером в защите и без);
- Боевые комплексы (3 дорожка датунбицюань, датунбицюань полностью);
- Работа с оружием (работа с длинным шестом, короткой палкой, нунчаками - блоки и удары, комплекс иньшоугунь 4 дорожка).
- Общая физическая подготовка:
  - Бег и беговые (челночный, 30-60 м, длинные дистанции, упражнения с отягощениями);
  - Спортивные игры (футбол, дуэль, баскетбол, вышибалы, волейбол);
  - Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, мячи);
  - Упражнения на совершенствование физических качеств (со снарядами, на месте, в движении, индивидуально, с партнером и в группе);
  - Метание мяча, гранаты;
  - Прыжки (в высоту, в длину, на одной ноге, запрыгивание на снаряд, «сколопендера»);
  - Упражнения, развивающие гибкость (наклоны, полушпагат, шпагат, мост);
  - Упражнения, развивающие силовые, скоростно-силовые способности (отжимания разными способами, подтягивания);
  - Упражнение, развивающие координация (равновесие);
  - Подъем корпуса, ног из положения лежа на спине, «складка», скручивания, велосипед и др.
- Специальная физическая подготовка:
  - Работа по макиварам, лапам, мешкам;
  - Упражнения и работа на тренажерах;
  - Гимнастика (колесо с 2 рук, кувырок вперед через голову, кувырок назад через голову, кувырок через плечо, кувырок назад через голову с выходом в стойку, рондат с места, с разбега).
- Психотехника:
  - Упражнения по контролю окружающего пространства (зеркало, тень);
  - Упражнения на концентрацию и переключение внимания;
  - Медитативно-дыхательные упражнения.
- Контрольное занятие (тестирование) Итоговая аттестация.

**Организационный раздел**  
**Примерный календарно-тематический план**

П/п	Дата проведения занятия	Темы занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля/ аттестации
			Всего	Теория	Практика		
1.		Техника безопасности		1		Беседа	Опрос
2.		Комплекс суставной гимнастики			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
3.		История развития единоборств		1		Беседа	Опрос
4.		Контрольные нормативы			1	Контрольное занятие	Тестирование
5.		Базовая техника единоборств – стойки и перемещения			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
6.		ОФП – бег, беговые упражнения			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
7.		Базовая техника единоборств – техника рук			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
8.		Базовая техника единоборств – техника ног			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
9.		ОФП – спортивные игры			1	Игровое занятие	Наблюдение
10.		Психотехника – медитативно-дыхательные упражнения			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
11.		Теоретические основы ФКиС		1		Беседа	Опрос
12.		ОФП – метание мяча			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение

13.		Базовая техника единоборств – стойки и перемещения			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
14.		ОФП – спортивные игры			1	Игровое занятие	Наблюдение
15.		ОФП – упражнения со снарядами			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
16.		Теоретические основы ФКиС		1		Беседа	Опрос
17.		Комплекс суставной гимнастики			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
18.		ОФП – подъем корпуса, ног			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
19.		Базовая техника единоборств – боевой комплекс			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
20.		ОФП – спортивные игры			1	Игровое занятие	Наблюдение
21.		ОФП - прыжки			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
22.		Базовая техника единоборств – работа с оружием			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
23.		ОФП – упражнения на силовые способности			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
24.		ОФП – упражнения на координацию			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение

25.		Базовая техника единоборств – техника рук			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
26.		Базовая техника единоборств – техника ног			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
27.		СФП – работа на тренажерах			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
28.		Базовая техника единоборств – работа в парах			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
29.		ОФП – спортивные игры			1	Игровое занятие	Наблюдение
30.		Базовая техника единоборств – боевой комплекс			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
31.		ОФП – упражнения на гибкость			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
32.		Техника безопасности		1		Беседа	Опрос
33.		Комплекс суставной гимнастики			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
34.		Правила сдачи нормативов ВФСК ГТО		1		Беседа	Опрос
35.		ОФП – упражнения на силовые способности			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
36.		Базовая техника единоборств – работа в парах			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение

37.		СФП – работа на тренажерах			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
38.		Базовая техника единоборств – работа с оружием			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
39.		СФП – работа по мешкам, лапам			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
40.		Психотехника – медитативно-дыхательные упражнения			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
41.		Базовая техника единоборств – боевой комплекс			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
42.		СФП - гимнастика			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
43.		Базовая техника единоборств – боевой комплекс			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
44.		ОФП – спортивные игры			1	Игровое занятие	Наблюдение
45.		СФП - гимнастика			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
46.		Базовая техника единоборств – работа с оружием			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
47.		СФП – работа по мешкам, лапам			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение

48.		ОФП – упражнения на гибкость			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
49.		Психотехника - упражнения на концентрацию и переключение внимания			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
50.		ОФП – подъем корпуса, ног			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
51.		Базовая техника единоборств – работа в парах			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
52.		ОФП – спортивные игры			1	Игровое занятие	Наблюдение
53.		ОФП – метание мяча			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
54.		Комплекс суставной гимнастики			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
55.		ОФП – упражнения со снарядами			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
56.		Базовая техника единоборств – работа с оружием			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
57.		ОФП – бег, беговые упражнения			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
58.		Базовая техника единоборств – боевой комплекс			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение

59.		ОФП - прыжки			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
60.		ОФП – спортивные игры			1	Игровое занятие	Наблюдение
61.		СФП – работа на тренажерах			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
62.		ОФП – бег, беговые упражнения			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
63.		Базовая техника единоборств – боевой комплекс			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
64.		Психотехника - контроль окружающего пространства			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
65.		СФП – работа по мешкам, лапам			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
66.		ОФП – спортивные игры			1	Игровое занятие	Наблюдение
67.		Контрольные нормативы			1	Контрольное занятие	Тестирование
68.		Контрольные нормативы			1	Контрольное занятие	Контрольный просмотр
69.		ИТОГО:	68	6	62		

***Организационно-педагогические особенности реализации программы  
Режим и способы организации занятий***

Каждое занятие - это звено системы занятий, проводимых педагогом в определенной последовательности и направленной на освоение учебного материала конкретных тем. Эти темы должны быть согласованы между собой. Кроме того, должны быть определены объем учебного материала, степень постепенного повышения нагрузок при развитии двигательных способностей с учетом переносимости их учащимися.

Важнейшее требование современного занятия - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. То есть необходимо учитывать состояние их здоровья, физического развития, двигательной подготовки, особенностей развития психических свойств и качеств, а также соблюдения гигиенических норм.

Учебно-тренировочное занятие из четырех частей: **вводной, подготовительной, основной и заключительной.**

**Вводная часть** - обеспечивает постепенное включение организма занимающегося в основную деятельность.

Задачи этой части – разъяснение целей занятия (тренировки), контроль состояния занимающихся (как субъективный – опрос, так и объективный – визуальный). Создание благоприятного эмоционального настроения. В эту часть рекомендуется включать медитативно - дыхательную гимнастику и психотренинг (часть) для подготовки сознания и дыхательной системы к предстоящей тренировке. А также разминка, которая включает общие и специальные физические упражнения для подготовки костно-мышечного аппарата к работе в основной части.

**Подготовительная часть** – обеспечивает общее разогревание организма и его подготовка к предстоящей нагрузке. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния учащихся. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

**Основная часть** - в ней предусмотрены ознакомление, изучение и совершенствование упражнений по ушу, а также развитие физических и морально - волевых качеств личности.

Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной).

Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающее воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несопадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

**Заключительная часть** – включает медитативно - дыхательную гимнастику, психотренинг, подведение итогов и задание на дом.

Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у

малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности.

Вместе с тем, в заключительной части важно подытожить, насколько удалось решить намеченные во вводной части задачи, и сориентировать учащихся на задачи следующих занятий.

При проведении тренировочных занятий рекомендуется использовать общепринятые **способы организации** - фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный. Таким образом, использование различных способов организации учащихся на занятиях офп с элементами единоборств зависит от поставленных задач, конкретных условий и физической подготовленности занимающихся.

#### ***Формы организации занятий:***

1. Учебно-тренировочное занятие – разбор и изучение теоретического материала, базовой техники, физических движений и упражнений.

2. Беседа – изложение теоретического материала педагогом на заданную тему.

3. Игровое занятие – игра служит физическому, умственному и нравственному воспитанию детей, совершенствованию физических качеств и способствует психологической разрядке, снятию стрессовых ситуаций, гармоничному включению в мир человеческих отношений.

4. Контрольное занятие – тестирование основных физических качеств и публичное выступление обучающихся по изученному боевому комплексу.

***Формы контроля занятий:*** опрос, наблюдение, тестирование, контрольный просмотр.

***Методы и приемы:*** метод упражнения; метод эмоционального воздействия; метод создания ситуации успеха; наглядно-зрительный метод; практический метод.

***Формы подведения итогов:*** контрольное занятие (тестирование, контрольный зачет), ведение дневников успешности, методы педагогического наблюдения, анализ участия в соревнованиях и сдачи нормативов ВФСК ГТО.

#### ***Технологии и методики проведения занятий***

***Педагогические технологии,*** лежащие в основе программы:

1. Здоровьесберегающая технология, направленная на сохранение здоровья обучающихся, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, обучение использованию полученных знаний в повседневной жизни, что способствует общему оздоровлению организма. Большое внимание на занятии уделяется формированию физических качеств, правильной техники исполнения боевых движений.

2. Игровая технология. Для успешного развития физических качеств, формирования навыков и умений в выполнении физических упражнений, активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности детей необходимо как можно шире применять подвижные игры. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Применение игр

на занятиях помогут добиться высоких результатов и в соревнованиях различного вида.

3. **Технология дифференцированного физкультурного образования.** Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование детей посредством развития его индивидуальных способностей. ТДФО – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание ТДФО – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие **методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- **Словесный метод** (объяснение, беседа);
- **Метод упражнения** - является важнейшим на занятиях физкультурно-спортивного направления. С помощью упражнений и повторения материала отрабатываются технические моменты единоборств;
- **Метод эмоционального воздействия** – умение педагога выразить свое отношение к успехам или неудачам обучающихся, воспитание на примерах известных спортсменов;
- **Метод создания ситуации успеха** – подбадривание и положительная оценка помогают создать обстановку раскованности, непринужденности, которая необходима для полной самоотдачи обучающихся;
- **Наглядно - зрительный метод** – показ движений и физических упражнений, боевой техники, просмотр соревнований и показательных выступлений;
- **Практический метод** – отработка стойки, ударов ногами и руками, способов передвижения, выступление на соревнованиях.

#### Типы и характер учебных заданий

Основу заданий по программе составляют учебно - тренировочные задания, требующие от ребенка либо подражания данному педагогом образцу, стремясь при этом достичь наибольшего сходства с ним, либо самостоятельного применения ранее приобретенных знаний, умений и навыков.

Педагог знакомит с техникой выполнения физических упражнений и движений, с базовой техникой единоборств, постепенно, с каждым занятием, усложняя его. Обучающийся вместе с педагогом повторяет данные движения, на контрольном занятии обучающийся повторяет базовую (боевую) технику без педагога и сдает нормативы по тестированию физических качеств.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий особое внимание

уделяется качественному исполнению физических упражнений и базовой техники единоборств.

#### *Виды создаваемых образовательных продуктов*

Создаваемый образовательный продукт – боевой комплекс, совершенствование физических качеств. За каждый год обучающиеся представляют по 2-3 боевых комплексов:

первый год обучения – 4 направления, связка из стоек, иньшоугунь 1 дорожка;

второй год обучения – датунбицюань 1 дорожка, 8 направлений, иньшоугунь 2 дорожка;

третий год обучения – датунбицюань 2 дорожки, иньшоугунь 3 дорожки;

четвертый год обучения – датунбицюань, иньшоугунь.

#### *Особенности оценочной деятельности*

Объектом оценивания являются образовательные результаты, включающие предметную и метапредметную составляющие, неотделимые друг от друга. Промежуточная и итоговая аттестация выявляют уровень освоения программы в целом и по отдельным ее разделам и темам. Кроме этого, формами текущего контроля являются контрольный зачет.

*Промежуточная аттестация* проходит по завершению 1, 2 и 3 года обучения: оценивается успешность и степень освоения разделов программы.

*Итоговая аттестация* проводится в конце 4 года обучения, после завершения изучения программы: оценивается уровень освоения программы в целом.

#### *Основные критерии оценочной деятельности*

##### **Зачетные требования**

Переводные и итоговые нормативы по ОФП с элементами единоборств включают в себя:

**1. Выполнение боевых комплексов** (они охватывают базовые упражнения, технику, работу с оружием);

**2. ОФП (тестирование);**

**3. Без сдачи (автоматом).** Программа дает возможность подготовиться к сдаче нормативов ВФСК ГТО и к участию в соревнованиях различного вида, что не является обязательным условием освоения программы. Однако, ежегодное участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО и в соревнованиях (по единоборствам, легкой атлетике и др.)– гарантирует получение зачета без переводных нормативов (автоматом).

**1. Оценивание боевых комплексов** (форма контроля – контрольный просмотр):

1 г.о. – исполнение 4 направлений, связки из стоек, иньшоугунь 1 дорожка (1 на выбор);

2 г.о. – исполнение датунбицюань 1 дорожка, 8 направлений, иньшоугунь 2 дорожка (1 на выбор);

3 г.о. – исполнение датунбицюань 2 дорожки, иньшоугунь 3 дорожки (1 на выбор)

4 г.о. – исполнение датунбицюань, иньшоугунь (1 на выбор).

Данные комплексы охватывают базовые упражнения, прыжковую технику и навыки самообороны ушу.

Проверка качества выполнения боевых комплексов оценивается следующим образом:

«**Отлично**» - комплекс выполнен правильно, уверенно, быстро;

«**Хорошо**» - комплекс выполнен правильно, уверенно, но были допущены незначительные ошибки в позициях рук, ног, корпуса;

«**Удовлетворительно**» - комплекс выполнен, но были допущены значительные ошибки в позициях рук, ног, корпуса; сделана остановка там, где требуется слитность движений, допущена потеря равновесия и направления при перемещении, дискоординация движений, отсутствует выброс силы. Однако комплекс исполнен.

«**Неудовлетворительно**» - комплекс не исполнен, грубо искажен, не доведен до завершения.

**2. Оценивание ОФП** (форма контроля – тестирование, сдача контрольных нормативов) – критерием успешности освоения программы является положительная динамика уровня общей физической подготовленности кадет.

Нормативы по общей физической подготовке.

Ф. И.	Поднимание туловища		Сгибание разгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места		Челночный бег		Метание		Динамика
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	

**3. Без сдачи (автоматом).** Программа дает возможность подготовиться к сдаче нормативов ВФСК ГТО и к участию в соревнованиях различного вида, что не является обязательным условием освоения программы. Однако, ежегодное участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО и в соревнованиях (по единоборствам, легкой атлетике и др.)– гарантирует получение зачета без переводных нормативов (автоматом).

**Сводная таблица переводных нормативов**

Ф.И.	Уровень выполнения боевых комплексов	Уровень ОФП в динамике (+, -, =)	Участие в ВФСК ГТО, соревнованиях	Зачет/незачет

## ***Условия реализации программы***

### ***Информационно-методическое обеспечение***

Использование на занятиях интернет платформ, видео-уроков, записей соревнований способствуют более эффективной деятельности по достижению высоких результатов и работе над ошибками.

***Кадровые условия:*** Митина Татьяна Владимировна - педагог дополнительного образования высшей категории.

***Материально-технические условия:*** наличие спортивного и тренажерного зала для офп с единоборствами, наличие раздевалок, окон-форточек для регулярного проветривания. Полы в зале должны быть дощатыми или покрытыми специальным линолеумом.

Для успешной реализации программы в материально-техническом обеспечении необходимо:

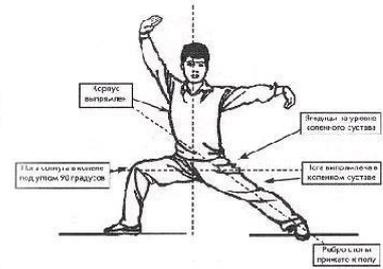
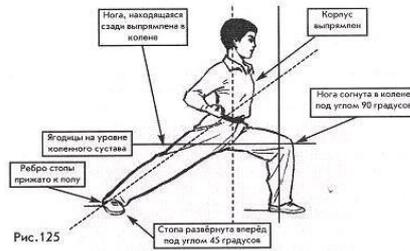
- спортивный (тренажерный) зал;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки-2 шт.;
- скакалки - 5 шт.;
- набивные мячи - 2 шт.;
- гимнастические маты - 10 шт.;
- оружие ушу (палка короткая, длинная)
- макивары, лапы - 6-8 шт.;
- гантели - 10 шт.;
- звуковые носители;
- мячи волейбольные, баскетбольные - 2-4 шт.;
- манекен – 1 шт.;
- канат для лазанья;
- секундомер;
- канат;
- теннисные мячи, гранаты;
- фишек для разметки поля; □
- гири;
- навесные турники.

## Список литературы

1. Абаев Н.В., Гарри И.Е., Широков Г.И. Методические пособия по системам психофизической тренировки Цигун и УШУ // ЕНЦ СОАН СССР, 1992.
2. Боевые искусства Шаолиня. Вып. 1. Игры пяти зверей // Под ред. В. А. Рыжова. М.: Советский спорт, 1990.
3. Вайнбаум Г.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва, Академия, 2002.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002.
5. Вэнь У. Традиционные стили Ушу. Стиль Богомола. Тан Лан Цюань. Днепропетровск, Полиграфист, 2002.
6. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Москва, Академия, 2002.
7. Головин В.А., Масляков В.А.. Физическое воспитание. Москва, Высшая школа, 1983.
8. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. Москва, ТЦ Сфера, 2003.
9. Карпов В. П. 100 уроков кун-фу: Самоучитель и пособие для начинающих инструкторов. М.: Физкультура и спорт, 1994.
10. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях доп. образования. Акробатика. Москва, изд. Владос, 2003.
11. Колбанов В.В. Валеология. С-Пб, изд. ДЕАН, 1998.
12. Лу Куань Ю. Секреты китайской медитации. Киев, Полиграфкнига, 1994.
13. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Москва, ООО «Фирма изд. АСТ», 1998.
14. МантэкЧа, Хуан Ли. Внутренняя структура Тай-цзи. Тайцзи-цигун. София, ИД Гелиос, 2002.
15. Маслов А. А. Гимнастика ушу: реальность сквозь призму мифов. М.: Молодая гвардия, 1990.
16. Маслов А. А. Ушу: традиции духовного и физического воспитания Китая. М.: Молодая гвардия, 1990.
17. Маслов А. А. Шаолиньская эпопея // Черная жемчужина. -1994. Вып. № 3.
18. Маслов А. А. Небесный путь боевых искусств. Духовное искусство китайского ушу. СПб.: Текс, 1995.
19. Маслов А. А. Синьциуань: единство формы и воли. М.: Здоровье народа, 1995.
20. Методика работы педагога дополнительного образования. Москва, Асадема, 2001.
21. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва, Владос, 2002.
22. Попов Г.В, Сагаян О.А, Диденко В.В. У-Шу. Путь к здоровью и гармонии. Москва, изд. Интерпринт, 1990.

23. Программа «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов». Москва, Просвещение, 1996.
24. Синь У.Вэй. Практическое руководство. Энциклопедия Цигун: Регуляция жизненной энергии. С-Петербург, ИД Нева, 2004.
25. Учебное пособие для ВУЗов. Дополнительное образование для детей. Москва, ГИЦ «Владос», 2000.
26. Цзюньмин Ян. Тайцзи. Теория и боевая сила. София, ИД Гелиос, 2002.
27. ЧжанЮкунь. Сто вопросов по у-шу. Киев: София, 1996.
28. Юркевич А.Г. Уроки китайской гимнастики. Выпуск 1-4. М, Советский спорт, 1991.

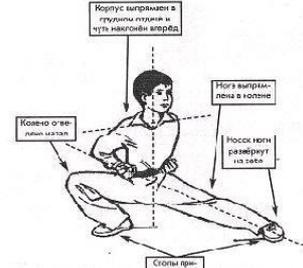
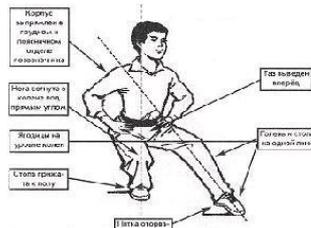
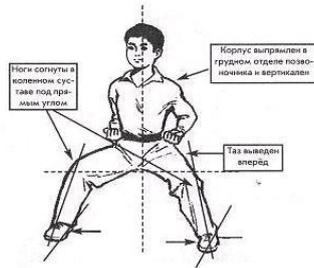
Базовые стойки в ушу



1. Бинбу

2. Гунбу

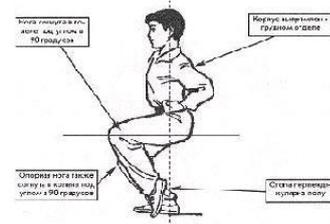
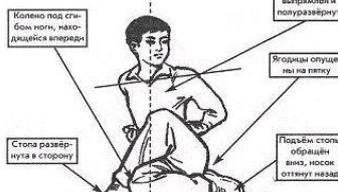
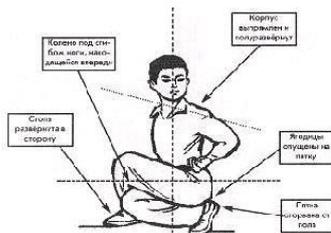
3. Хэнданбу



4. Мабу

5. Сюйбу

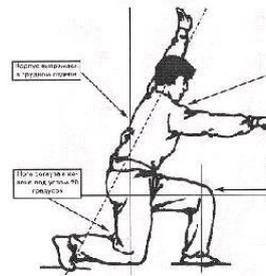
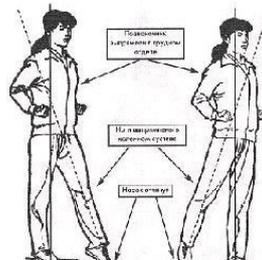
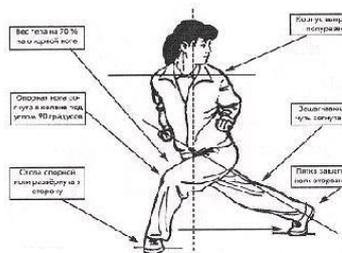
6. Пубу



7. Себу

8. Цзопаньбу

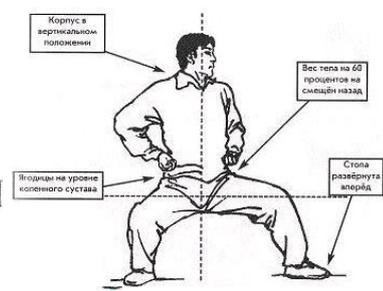
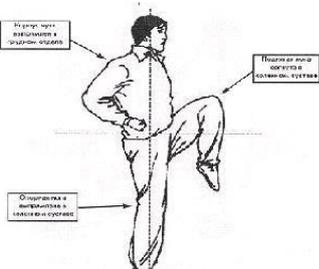
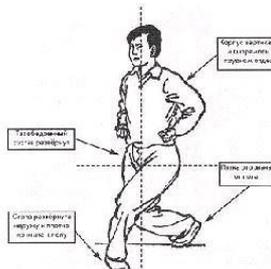
9. Динбу



10. Чабу

11. Дяньбу

12. Цилунбу



13. Гуайбу

19. Дулибу

21. Баньмабу

### **Иньшоугунь – «Палка темной руки»**

Палка является классическим шаолинским оружием, с которого наряду с кулачным искусством начиналось обучение в шаолинь. Комплекс иньшоугунь (палка темной руки) является базовым комплексом в разделе работы с шестом. Комплекс (таолу) сформирован в VII веке. Вошел в обязательную программу монахов-бойцов шаолинского монастыря, а сегодня является важнейшей частью базового этапа обучения по программе международной федерации шаолинского ушу.

#### **Описание:**

##### ***Первая дорожка (1.г.о.)***

1. юй бай Ши – начальная позиция
2. Сесть на гору и помолиться Будде
3. Встать на одну ногу и убрать палку за спину
4. Су Цинь несущий меч
5. Сесть на лошади и ударить снизу
6. Натянуть лук и ударить сверху

##### ***Вторая дорожка (2 г.о.)***

1. подсечь ноги и ударить в землю
2. Положить голову на подушку
3. Перейти реку в два шага
4. Ударить ногой и вспороть палкой
5. Облачная палка
6. Сотрясти землю и поставить палку
7. Ударить ногой назад и толкнуть палкой гору

##### ***Третья дорожка (3 г.о.)***

1. Положить голову на подушку
2. Поднять колено и нанести укол
3. Отступить, развернуться и ударить сверху
4. Черная змея обвивает тело
5. Поднять колено и ударить назад
6. Развернуться и нанести рубящий удар по шее

##### ***Четвертая дорожка (4 г.о.)***

1. Поднять палку и ударить пальцем
2. продвинуться вперед и атаковать
3. Поднять ногу и нанести укол
4. Обрушить удары с обеих сторон
5. Вращать пять цветков
6. Поднять колено рубить наружу
7. Вспарывающая палка
8. У Сун наносит удар
9. Шоуши – заключительная позиция

**Датунбицюань - «Комплекс сквозных движений ударов руками»**

В практике шаолиньцюань некоторые мастера начинают обучение учеников именно с этого комплекса. Датунбицюань включает в себя всю базовую технику шаолиньцюань начального уровня. Несмотря на свою простоту, датунбицюань построен на исключительно прикладных элементах. В комплексе техника рук представлена в основном ударами кулаков, а также работой предплечий. Техника рук включает комбинации "блок-захват - удар", удары ногами при этом играют вспомогательную роль и используются в основном в центральной фазе атаки.

**Описание:*****Первая дорожка (2 г.о.)***

1. Юй бай ши
2. Кайли-бу
3. Произвести захват, ударить кулаком
4. Опереться на гору, ударить тигра
5. Посмотреть в сердце, показать кулак
6. Двое юношей несут гору
7. Закрывать на двойной засов железную дверь
8. Проскользить в дверь, ударить кулаком
9. Золотой мальчик демонстрирует рисунок
10. Натянуть лук

***Вторая дорожка (3 г.о.)***

1. Ястреб взлетает на гору
2. Спрятать цветок подмышкой
3. Отступить назад, воткнуть кулак
4. Продвинуться вперед, закрыть замок
5. Повернуть корпус, надавить локтем
6. Ударить луну, разбить сердце
7. Свиристый тигр прыгает в пропасть
8. Продвинуться вперед и сдвинуть гору

***Третья дорожка (4 г.о.)***

1. Завернуть жемчужину в кусок парчи
2. Царь-гром взлетает на небо
3. Отступить назад, воткнуть кулак
4. Поменять пять облиций
5. Сесть на гору