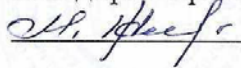


КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«1» июня 2026 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУДО ДТД и М
 М.Н. Жижилева
«1» июня 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Совершенствование прикладных аспектов Шаолиньского ушу»

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Ляшенко П.М.,
педагог дополнительного образования
г. Калининград

Калининград 2026г.

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Программа Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Совершенствование прикладных аспектов Шаолинского ушу» направлена на изучение прикладных аспектов Шаолинского ушу, овладение техническими навыками в парной работе, а также на освоение новых разделов, которые не были охвачены предыдущими программами: «Традиционное ушу-кунгфу. Шаолинские стили», «Традиционное ушу Шаолинские стили совершенствование. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Совершенствование прикладных аспектов Шаолинского ушу» является краткосрочной срок реализации 1 год и имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа формирует специфические навыки в спортивной деятельности, дает возможности овладения специальными навыками, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Основным назначением общеразвивающей программы является пропаганда здорового образа жизни, совершенствование навыков полученных при освоение предыдущих программ, воспитания подрастающего поколения, укрепление здоровья, социальное, личностное и духовное развитие детей и подростков. Знакомство с культурой, философией и базовыми взглядами на медицину дальнего востока. Кроме всего прочего объём дисциплин изучаемых в программа Шаолинского ушу, настолько огромен, что многие аспекты оказываются не пройденными. В данной программе добавляются три таких аспекта, шуайцзяо, цинна и цесе дуайлянь. Все это дает возможность в совершенствовании личностью своих навыков в прикладных аспектах Шаолинского ушу.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Шаолинское ушу - боевое искусство возникшее и получившее развитие в храме Шаолинь. Является мировым культурным наследием.

Шуайцзяо или шуайфа - техника бросков, используемая в ушу, как метод ведения поединка на близком расстоянии, поединок заканчивается после падения одного из партнеров. Данная техника лежит в основе таких видах единоборств как дзюдо, айкидо, самбо.

Цинна - методы захватов и заломов используемая в ушу, во время поединков на близком расстоянии, поединок заканчивается, когда один из партнеров обездвижен, за счет болевого воздействия на партнера.

Дуайлянь цесе - условный поединок с оружием двух и более партнеров, по заранее установленной программе действий партнеров. Имитация реального поединка с оружием.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Совершенствование прикладных аспектов Шаолиньского ушу» - имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый

Актуальность образовательной программы

Актуальность программы в комплексном подходе к формированию у обучающихся устойчивых понятий и ценностей, приверженность к здоровому образу жизни, физической активности, стремлению развиваться. Программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию личности, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии обучающихся, формирует мировоззрение. Дает возможность обучающимся участвовать в соревнованиях различного уровня. Повышает уверенность и дает необходимые навыки самообороны. Стимулирует желание к занятиям физическими упражнениями определенной направленности. Вызывает интерес к дальнейшему освоению техники традиционного ушу. Расширяет знания обучающимся в области истории, философии дальневосточных стран.

Педагогическая целесообразность программы

1. Гармоничное воспитание личности
2. Последовательность в овладении знаниями, для овладения методами необходимой самообороны, возможность участие в соревнованиях различного уровня.
3. Индивидуальный подход.
4. Соразмерность нагрузки уровню и состоянию здоровья детей.
5. Практическая направленность.
6. Результативность деятельности.

Педагогическая целесообразность программы рассчитана на любой социальный статус детей, имеющих различные физические, интеллектуальные способности и направлена на формирование мотивационной среды здоровьесберегающего воспитания детей в условиях дополнительного образования.

Работа в рамках программы призвана развивать, обучать, воспитывать и оздоравливать учащихся.

Практическая значимость образовательной программы

Состоит в привлечение учащихся к совершенствованию своих навыков в ушу, овладению новыми компетенциями и новыми методами работы с партнером. А также совершенствованию своих навыков в восточной философии. Стремление изучать новое.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;

- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Совершенствование прикладных аспектов Шаолиньского ушу» является активной подготовка физически крепких, гармонично развитых людей, воспитание у них неприятия асоциальных явлений, развитие потребности к систематическим занятиям спортом. Традиционное ушу включает в себя определенный набор методов как без оружия, так и с определенным видом оружия, парную работу дуайлянь цесе, а также набор приемов шуайфа, цинна, которые необходимо освоить за определенный отрезок времени. В систему подготовки включается спарринг по правилам ушу саньда.

Цель образовательной программы

Содействие укреплению здоровья обучающихся и создание условий для гармоничного физического развития детей, формирование знаний, умений и навыков по виду спорта традиционное ушу-кунгфу.

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- совершенствовать основные знания, умения и навыки по изучаемому стилю;
- совершенствовать уровень специальной физической и технической подготовки;
- продолжить изучать восточную философию и историю развития боевых искусств востока,
- научить тактике и стратегии соревновательной деятельности;
- совершенствовать базовую технику изучаемого стиля
- изучение парной работы в виде запрограммированного поединка без оружия и с оружием
- изучение стилевых приемов в паре

Развивающие:

- развивать познавательные способности через влияние вида спорта-ушу на психические процессы, задействованные вовремя изучения: восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);
- развивать необходимые ушу двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся

Воспитательные:

- поддержать умение работы в команде;
- научить добиваться поставленной цели;
- привить трудолюбие, самостоятельность, активность, стремление к достижению высоких результатов и волевые качества;
- сформировать культуру общения и поведения в коллективе;
- сформировать устойчивый интерес к ушу.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 9 - 18 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает групповые, фронтальные и индивидуальные формы работы с детьми. Состав группы 10 -12 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов-324ч. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Три раза в неделю по 3 часа.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы 9 месяцев (1 учебный год)

Основные методы обучения

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решении поставленной задачи совместно с педагогом.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкциям, в паре);
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- проблемного изложения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений);
- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);
- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);
- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);
- стимулирования (защита проектных идей).

Учебный план 1 го года обучения

№	Содержание материала	Количество часов		
		теория	практика	всего

1	Теория			
1.1	Требования к базовой технике Шаолиньцюань отличие от требований к спортивному ушу	0.5		0.5
1.2	Исторические сведения о развитии Шаолиня с момента возникновения и по наши дни.	0.5		0.5
1.3	Основы китайской философии в боевых искусствах и китайской медицине: инь ян, усин (пять первоэлементов), ба гуа (восемь триграмм). Книга И-цзин.	0.5		0.5
1.4	Понятия меридианов, точек. Органов чжан и фу в китайской традиционной медицине и боевых искусствах. Понятия дэн сюэ как раздел рукопашного боя.	0.5		0.5
1.5	Тактика и стратегия при работе в саньда используя шаолиньские методы.	0.5		0.5
2	ОРУ Общеразвивающие, разминочные упражнения.		27	27
3	Повторение ранее изученного материала: шаолиньцюань, чан цесе, дуань цесе.		36	36
4	Изучение дуайлянь Люхэгун		28	28
5	Отработка дуайлянь Люхэгун		28	28
6	Изучение шаолинь шуайфа(техника бросков) в паре		18	18
7	Наработка шаолинь шуайфа в паре		20	20
8	Изучение раздела цинна		18	18
9	Отработка раздела цинна		6	6
10	Парная работа саньда		36	36
11	Работа на лапах		20	20
12	Повторение дуаньвэй 2- дуань		6	6
13	ОФП		62	62
14	Сдача техники шаолинь шуайфа		3	3
15	Сдача нормативов по шаолиньцюань таолу.		3	3
16	Сдача Контрольно- нормативных поединков саньда.		3	3
17	Сдача контрольных нормативов по дуайлянь		1.5	1.5
18	Сдача раздела цинна шаолиньцюань		3	3
19	Сдача контрольных нормативов		3	3

	по ОФП			
20	Итого часов	2.5	321.5	324

Задачи

- ознакомить с основами китайской философии в китайской медицине и боевых искусствах.
- ознакомить с тактикой и стратегией при работе в спаринге
- повторить материал изученный ранее
- научить и отработать парный комплекс дуайлянь цесе с палкой
- научить и отработать технику бросков
- научить и отработать технику заломов, захватов
- подготовить к сдаче нормативов по шаолиньцюань
- подготовить к сдаче аттестации на 2й дуань
- подготовить к сдаче контрольных нормативов по дуайлянь
- подготовить к сдаче контрольных нормативов парной работы

Планируемые результаты первого года обучения

Освоение изученного материала. Возможность выступать на соревнованиях различного уровня в разделе кунгфу- традиционное ушу, в троеборье с комплексами без оружия, а так же с коротким и длинным оружием. Изучить более углублено методы самообороны. Возможность выступать на соревнованиях по ушу саньда. Изучение теоретических основ по ушу, восточной медицины и философии.

Содержание программы первого года обучения

1. Теория

1.1 Требования к базовой технике Шаолиньцюань и цесе

1.2 Исторические сведения о развитии Шаолиня с возникновения и по настоящее время.

1.3 Основы китайской философии в Китайской медицине и боевых искусствах: понятие инь ян, усин, категории Багуа (восемь триграмм).

1.4 Понятия меридианов и точек, органов чжан и фу в китайской традиционной медицине и боевых искусствах. Понятия дэн сюэ в боевых искусствах.

1.5 Тактика и стратегия при работе в саньда

2. ОРУ Общеразвивающие, разминочные упражнения.

- разминочные упражнения

- разогревающие упражнения: бег, прыжки, подвижные и спортивные игры

3. Повторение ранее изученного материала: шаолиньцюань, чан цесе, дуань цесе.

- повторение всех ранее изученных таолу

4. Изучение дуайлянь Люхэгун.

- изучение парного комплекса с палкой.

5. Отработка дуайлянь Люхэгун

-отработка парного комплекса с шестом

6. Нарботка шаолинь шуайфа в паре.

- работа на скорость и четкость выполнения

8. Изучение раздела цинна.

- изучение выполняется, не торопясь и внимательно во избежание получения травмы

9. Отработка раздела цинна

- отработка на первом этапе проводится медленно.
- при освоении материала скорость выполнения увеличивается

10. Парная работа саньда

- работа в паре с использованием техники рук
- работа в паре с использованием только техники ног
- работа с использованием рук, ног и бросковой техники

11. Работа на лапах

- отработка и постановка удара
- отработка технических элементов на лапах

12. Отработка дуанвэй 2- дуань

- отработка комплекса, подготовка к аттестации, как в одиночном исполнении, так и в паре

13. ОФП

- Упражнения на развития физических качеств (силы, гибкости, скорости, выносливости)

14. Сдача шуайфа шаолиньцюань

- сдача изученных приемов в паре, при оценки учитывается четкость, скорость, правильность исполнения.

15. Сдача нормативов по шаолиньцюань таолу.

- сдача ранее изученных таолу как с оружием, так и без (учитываются требования к исполнению комплексов согласно правилам кунгфу- ушу традиционное)

16. Сдача Контрольно- нормативных поединков саньда.

- проведение спаррингов по правилам ушу саньда, в защитную экипировку с соблюдением техники безопасности.

17. Сдача контрольных нормативов по дуайлянь

-- дуайлянь сдается в паре (с учетом технических параметров, а также реалистичность исполнения парной работы)

18. Сдача раздела цинна

-сдача изученных элементов в паре четко и на скорости

19. Сдача контрольных нормативов по ОФП

-- упражнения для тестирования развития физических качеств (сила, скорость, гибкость, выносливость)

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Помещение для занятий определяется исходя из количественного и возрастного состава занимающихся с учетом требований и норм СанПиН 2.4.3172-14.

Оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер для занятий	штук	1
2	Хореографический станок	штук	1
3	Зеркало настенное	штук	3
4	Шведская лестница	штук	4
5	Маты	штук	10-15
6	TV	штук	1
7	Музыкальный центр	штук	1
8	Палка-	штук	30
9	Меч узкий	штук	30
10	Сабля	штук	30
11	Нож	штук	15
12	Веер	штук	15
13	Парные мечи	штук	10 пар
14	Парные сабли	штук	10 пар
15	Копье	штук	10
16	Алебарда	штук	5
17	Перчатки для саньда	штук	20
18	Лапы для рук	штук	20
19	Лапы для отработки ударов ногами	штук	20
20	Экипировка для спаррингов (комплект)	штук	6
21	Мешок боксерский	штук	4
22	Игровой инвентарь (фишки, скакалки, мячи, теннисные ракетки, мячи, обручи)	штук	20

Индивидуальное снаряжение для занятий (инвентарь).

Приобретается учащимся или берется в аренду в индивидуальном порядке согласно возрастным, программным и индивидуальным (рост, вес и т.д) требованиям. При этом необходимо учитывать стандарты и требования ФУР. К индивидуальному снаряжению относится: форма для занятий, форма для выступлений (шелковая), специализированная обувь для занятий ушу, специализированная обувь для выступлений на соревнованиях по ушу, индивидуальный инвентарь: гунь, дао, цзянь, цян, шан, бишоу, шуань цзянь, шуань дао, подао. Экипировка для спарингов: перчатки саньда, защита, шлем, протектор, бандаж, бинты, капа.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

– Уставом МАУДО ДТД и М;

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность по программе осуществляет педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

Методическое обеспечение программы

В арсенал средств занятия входят обще развивающие и специальные физические упражнения непосредственно из различных видов ушу и других систем физического воспитания.

1. Общеразвивающими упражнениями являются разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, элементы гимнастики и акробатики и пр. Они служат преимущественно средствами общей подготовки спортсмена.

2. Специальные упражнения делятся на специально-подготовительные и соревновательные.

а) Специально - подготовительные упражнения это движения и навыки, которые составляют предмет спортивной специализации. К ним относятся технические действия и сходные с ними по структуре движения, выполняемые с отягощениями, на снарядах, с партнёром и т. п.

б) Соревновательные упражнения - это движения и навыки, сходные по форме и содержанию с элементами соревновательных действий. К ним относятся технические действия, обусловленные правилами соревнований.

Методы проведения занятий.

Как и в большинстве других видов спорта, формирование методов занятия исторически развивалось по нескольким направлениям. Широкое распространение получили игровые и соревновательные формы организации двигательной деятельности (типичные для спорта). Вместе с тем разрабатывались специальные способы подготовки.

В результате сложилось четыре типа методов занятия: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и идеомоторный методы. Ни один из этих методов не может рассматриваться как единственно полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

Основные принципы занятия

1. Принцип постепенности.

Соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на

соблюдении основных педагогических правил: "от простого к сложному", "от легкого к трудному", "от известного к неизвестному".

а) Правило "от простого к сложному" предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

б) Правило "от легкого к трудному" в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

в) Правило "от известного к неизвестному" осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений. Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту тренированности (форсированная тренировка) не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса развития.

2. Принцип цикличности (повторности).

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний.

Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием занятия.

Количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности учащихся, их возраста и вида упражнений.

3. Принцип индивидуализации.

Осуществление этого принципа предполагает проведение занятия с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом учащихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

Индивидуальный подход необходим в решении всех основных задач, но учитывать индивидуальные особенности не значит потакать каждому занимающемуся. Подлинная индивидуализация занятий возможна лишь на основе соблюдения общих закономерностей обучения и соблюдения дисциплинарных требований внутри группы.

В программе учитывается возможность перехода на дистанционную форму обучения по независящим от сторон обстоятельствам.

Дидактическое обеспечение реализации программы:

Для реализации программы используются:

Видео- аудио фонд: комплексы разминочных упражнений, демонстрационные фильмы базовой техники и комплексов

Раздаточный материал- демонстрационные плакаты, распечатки технических элементов,

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная
---	--------------------	---------------------------------------

		общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Совершенствование прикладных аспектов Шаолиньского ушу»
1.	Начало учебного года год обучения	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	1 год
3.	Продолжительность учебной недели	6 дней
4.	Период учебных занятий	3 раз в неделю по 3 час
5.	количество часов	324 часов
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09-31.05

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы:

обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённости через реализацию воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;
- создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;
- развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;

– усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 Марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и	В рамках занятий	Декабрь, май

		творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры		
--	--	---	--	--

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».

4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

1. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985.

2. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.: Изд..Спорт 2003

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС, 1970.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.

5. Го Юннтай Кулак потерянного следа Мицзунцюань Спорт-пресс 2005г
6. Го Юннтай Шаолиньский пушечный кулак Паоцюань Спорт-пресс 2004г
7. Го Юннтай Шаолиньский стиль змеи Шецюань издатель Дудукчан 2008г
8. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
9. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
- 10.Ерегина С.В. педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов.
- 11.Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС,1966.
- 12.Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
- 13.Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. - М.: Просвещение, 1967.
- 14.Люй Хунзюнь Тэн Лэй Шаолинь дух и боевые искусства древнего Китая Москва Наука 2007г
- 15.Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1989.
- 16.Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ. Москва 2016
17. Музруков Г.Н. Основы ушу. Том 2 -Короткое оружие. Учебник для спортивных школ. Москва 2013
- 18.Маслов А.А. Танцующий феникс тайны внутренних школ ушу Феникс 2003
- 19.Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.