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
«6» июня 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУДО ДТД и М
_____М.Н. Жижилева

«6» июня 2023 г.

Подписан цифровой подписью: Жижилева Марина Николаевна
DN: OU=И.о. директора, O=МАУДО ДТД и М, CN=Жижилева Марина Николаевна, E=maudtdim@edu.klgd.ru

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по оказанию платных дополнительных образовательных услуг физкультурно-спортивной направленности «Традиционное ушу Шаолиньские стили совершенствование»

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Ляшенко П.М.
Педагог дополнительного образования

Калининград 2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Традиционное ушу Шаолиньские стили совершенствование»** имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Программа разработана на основании разрозненных материалов по ушу, на основе разработок Международной Федерации ушу, Всекитайской ассоциации ушу, а так же разработок Федерации ушу России, на основе разработок Федерации Шаолиньских боевых искусств. В данной программе собраны стили Шаолиньского ушу высокого уровня подгтовки, методы развития физических качеств, а так же методы здоровье сберегающих технологий характерных для традиций шаолиньского ушу. Основной упор программа делает на работу в паре, изучение раздела саньда (спаринга). В программе, кроме физического развития, предусматривается всестороннее развитие личности, в нравственном, духовном направлении. Так же предусматривается знакомство с культурой дальнего востока. Знакомство с основными традиционными философскими понятиями востока.

Актуальность, общественная значимость, педагогическая целесообразность программы

Программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию личности, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии обучающихся, формирует мировоззрение на основе принципов толерантности. 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.

Особенностью программы является активная 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 комплексов (таолу) как без оружия, так и с определенным видом оружия, парную работу дуайлянь, а так же набор приемов юнфа, которые необходимо освоить за определенный отрезок времени. В систему подготовки включается спарринг по правилам ушу саньда, а так же парное фехтование дуаньбин . Программа является комплексной, подразумевает работу двух педагогов по следующим возрастным категориям: 10-18 лет.

Адресат программы

На программу **"Традиционное ушу Шаолиньские стили совершенствование".** производится набор детей с 10 до 18 лет, имеющие допуск от врача, прошедших обучения по программам ушу (**Традиционное ушу Шаолиньские стили. Спортивное ушу. Программа спортивной подготовки по виду спорта ушу.),** или имеющие спортивные разряды по другим восточным единоборствам, акробатики, сдавшие контрольные нормативы по ОФП.

Программа"Традиционное ушу Шаолиньские стили совершенствование" рассчитан на 3 года. Данная программа предусматривает совершенствование изученной программы, стимулирует стремление детей к достижению мастерства, а так же при необходимости дает возможность профессиональной ориентации.

Сроки реализации «Традиционное ушу. Шаолиньские стили совершенствование» .

Срок реализации программы составляет 3 года.

1 год «шаолинь совершенствование»- 3 раза в неделю по 3 часа-324 ч

2 год «шаолинь совершенствование» 3 раза в неделю по 3 часа-324 ч

3 год «шаолинь совершенствование» 3 раза в неделю по 3 часа-324 ч

Формы обучения

Для освоения программы используется очная форма обучения. Форма обучения - групповая, с учетом возрастных и индивидуальных психофизиологических и личностных особенностей. При необходимости возможен вариант перехода на очно-заочную форму обучения или формы с использованием дистанционных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс основывается на учебных планах разработанных для каждого года программы. Особенностью организации образовательного процесса является формирование разновозрастных групп совершенствование обучающихся по программе, имеющих соответствующий физический и технический уровень подготовленности и отобранных на основании результатов тестирования для изучения внешних стилей ушу. Состав групп переменный и может не соответствовать изначально набранному составу. Количественный состав групп варьируется в зависимости от условий организации учебного процесса.

Целью программы: Содействие укреплению здоровья обучающихся и создание условий для гармоничного физического развития детей, формирование знаний, умений и навыков по виду спорта **ушу.** Достижение спортивных результатов на соревнованиях. Более глубокое изучение ушу.

Обучающие:

- совершенствовать основные знания, умения и навыки по изучаемому направлению;
- 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 направления
- изучить новые комплексы с оружием и без изучаемого более высокого уровня
- изучаются стилевые приемы юнфа
- вводиться свободный спарринг по правилам ушу саньда

Развивающие:

- развивать познавательные способности через влияние вида спорта-ушу на психические процессы, задействованные во время изучении комплексов: 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.
- развивать координацию и скорость при выполнении элементов парной работы
- освоение методов самозащиты через работу с партнером

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.

Планируемые результаты совершенствования спортивного мастерства шаолиньцюань:

- продолжение изучение более сложных комплексов и стилей Шаолиньцюань

- воспитание устойчивой толерантности к стрессогенным ситуациям

- совершенствование парной работы

- освоение работы в спарринге с партнером

- воспитание волевых качеств: целеустремленность, настойчивость, смелость, самообладание.

Учебный план 1го года Шаолиньцюань совершенствование

№	Содержание материала	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теория			

1.1	Требование к проведению разминки в ушу	0.5		0.5
1.2	Построение тренировки в ушу	0.5		0.5
1.3	Правила Мяосина	0.5		0.5
1.4	Требования к выполнению базовых технических элементов ушу	0.5		0.5
1.5	Понятия Юнфа, шуайфа, цинна ,дэнсюэ.	0.5		0.5
2	ОРУ. Разминочные упражнения		27	27
3	Повторение и отработка ранее изученного материала		18	18
4	Изучение Шаолинь Мэйхуацюань		18	18
5	Отработка Шаолинь Мэйхуацюань		9	9
6	Изучение и отработка в паре юнфа Шаолинь Мэйхуацюань		18	18
7	Изучение Шаолинь чанбин		18	18
8	Отработка Шаолинь чанбин		9	9
9	Прикладные аспекты Шаолинь чанбин		18	18
10	Изучение и наработка юнфа шаолиньцюань		10	10
11	Отработка техники саньда в паре		10	10
12	Работа на лапах		12	12
13	Изучение шаолинь цзинганцюань		18	18
14	Отработка шаолинь цзинганцюань		9	9
15	Изучение и отработка в паре юнфа цзинганцюань		10	10
16	Инь гун (набивка)		9	9
17	Работа на свободный спаринг саньда		12	12
18	Отработка спаринга в шаолиньской традиции (саньда)		9	9
19	Изучение Шаолинь дуанвей 1 дуань		9	9
20	Отработка Шаолинь дуанвей 1 дуань		9	9
21	ОФП Упражнения на развитие физических качеств.		79	79
22	Сдача нормативов по ОФП		1.5	1.5
23	Сдача изученных таолу, дуайлянь.		2	2
24	Аттестация по Шаолинь дуанвей 1 дуань Шаолиньцюань по требованиям МФУ		2	2
25	Сдача Контрольно- нормативных поединков саньда.		3	3
26	Итого часов	2.5	321.5	**324**

Задачи
- развить физические качества обучающихся
- обучить базовым элементам
-научить и отработать планируемые таолу (комплексы) без оружия.
- научить и отработать таолу (комплекс) чанбин.
- обучить парной работе Шаолиньцюань
- подготовить к сдаче аттестации на 1й дуань
- подготовить к сдаче ОФП

Планируемые результаты первого года обучения шаолиньцюань совершенствования.

На первом году осваивается 2 комплекса без оружия более высокого уровня. осваивается техника работы с длинным оружием чанбин, а так же прикладные аспекты изученных технических элементов с обязательным навыком работы в паре. Начинается изучение раздела свободного спарринга по правилам ушу саньда в экипировки согласно правилам ушу саньда. данные навыки дают возможность выступать на соревнованиях как в разделе традиционное ушу- кунгфу, так и в разделе ушу саньда. В зависимости от предпочтений и уровня подготовки ученика.

Содержание программы первого года обучения Шаолиньцюань совершенствование

1. Теория:

1.1 Требование к проведению разминки в ушу.

1.2 Построение тренировки в ушу

1.3 Правила Мяосина

1.4 Требования к выполнению базовых технических элементов ушу

1.5 Понятия Юнфа, шуайфа, цинна ,дэнсюэ.

2. ОРУ. Разминочные упражнения

-Разминочные упражнения

- Разогревающие упражнения: бег, прыжки, подвижные игры, спортивные игры.

3. Повторение и отработка ранее изученного материала.

-повторение базовых элементов с оружием и без.

-повторение изученных комплексов (таолу).

- повторение парной работы приемов (юнфа)

4. Изучение Шаолинь Мэйхуацюань

- Комплекс изучается по частям

- по дорожкам лу

- собирается целиком

-изучается ритм комплекс

5. Отработка Шаолинь Мэйхуацюань

-отработка по элементам

-отработка с учетом ритма

6. Изучение и отработка в паре Шаолинь Мэйхуацюань

- изучение приемов юнфа из комплекса

7. Изучение Шалинь чанбин

- в зависимости от физических качеств в этом разделе изучается копье (цян) или алебарда (подао, дадао).

- изучение базовой техники цзибенгун чанбин

- изучение комплекс таолу чанбин

8. **Отработка шаолинь чанбин**

-отработка по элементном и целиком.

9. Приклдные аспекты шаолинь чанбин

-изучение практического применения длинного оружия

-отработка в паре

10. Изучение и наработка юнфа шаолиньцюань

-изучение набора приемов входящих в так называемый раздел шаолинь саньда

- изучение в паре

- отработка приемов в паре

11. Отработка техники саньда в паре

-изучение методов работы в спаринге

-овладением чувством партнера

-тактика и стратегия спаринга

12. Работа на лапах

-наработка и постановка ударов на лапах

- наработка связок на лапах

- наработка бросковой техники в паре и в снаряжении

13. Изучение шаолинь цзинганцюань

-изучение элементов комплекса
-изучение по дорожка
- изучение целиком

14. Отработка шаолинь цзинганцюань

-отработка с учетом требований к техническим элементам
-отработка с учетом ритма

15. Изучение и отработка в паре юнфа цзинганцюань

-отработка с партнером

16. Инь гун (набивка)

17. Работа на свободный спаринг саньда

-работа с учетом правил спортивного саньда с соблюдением техники безопасности

18. Отработка спаринга в шаолиньской традиции (саньда)

-изучение проведение спаринга в Шаолиньской традиции

19. Изучение Шаолинь дуанвей 1 дуань

20. Отработка Шаолинь дуанвей 1 дуань

21. ОФП Упражнения на развитие физических качеств.

- упражнения на развитие силовых качеств
-упражнения на развитие гибкости
-упражнения на развитие выносливости
-упражнения на развитие скорости

22. Сдача нормативов по ОФП

23. Сдача изученных таолу, дуайлянь.

24. Аттестация по Шаолинь дуанвей 1 дуань Шаолиньцюань по требованиям МФУ

25. Сдача Контрольно- нормативных поединков саньда.

Учебный план 2го года Шаолиньцюань совершенствование

№	Содержание материала	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теория			
1.1	Требования к базовой техники Шаолиньцюань	0.5		0.5
1.2	Исторические сведения о развитии Шаолиня и Шаолиньских стилей ушу	0.5		0.5
1.3	Основы китайской философии в Китайской медицине: категории Инь-ян, усин.	0.5		0.5
1.4	Понятия меридианов и точек в китайской традиционной медицине. Понятия дэн сюэ.	0.5		0.5
1.5	Тактика и стратегия в при работе в саньда	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 Люхэцюань 1й		28	28
5	Работа на лапах		20	20
6	Наработка шолинь юнфа в паре		20	20
7	Парная работа саньда		36	36
8	Изучение шаолинь шуо хуо гун (огненная палка)		18	18

9	Прикладная техника шуо хуо гун		18	18
10	Отработка дуайлянь люхэцюань 1й		28	28
11	Изучение дунвэй программа на 2 й дуань (согласно программе МФУ)		6	6
12	Отработка дуанвэй 2- дуань		6	6
13	ОФП		62	62
14	Сдача нормативов по шаолиньцюань таолу.		6	6
15	Сдача Контрольно- нормативных поединков саньда.		3	3
16	Сдача контрольных нормативов по дуайлянь		1.5	1.5
17	Сдача по юнфа шаолиньцюань		3	3
18	Сдача контрольных нормативов по ОФП		3	3
19	Итого часов	2.5	321.5	324

Задачи
- ознакомить с основами китайской философии и медицины
- ознакомить с тактикой и стратегией при работе в спаринге
- повторить материал изученный ранее
- научить и отработать парные комплексы дуайлянь
- научить и отработать комплекс с палкой (гуньшу)
- обучить прикладным аспектам изученного материала
- 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 второго года обучения шаолиньцюань совершенствование.

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. Изучение второго дуаня, что после реализации программы, дает возможность подготовиться к реализации своих знаний в предпрофессиональной подготовке. Возможность выступать на соревнованиях по ушу саньда. Изучение теоретических основ по ушу, восточной медицины и философии.

Содержание программы второго года обучения Шаолиньцюань совершенствование

1. Теория
1.1 Техника безопасности на занятиях ушу
1.2 Требования к базовой техники Шаолиньцюань
1.3 Исторические сведения о развитии Шаолиня и Шаолиньских стилей ушу
1.4 Основы китайской философии в Китайской медицине: категории Инь- ян, усин.
1.5 Понятия меридианов и точек в китайской традиционной медицине. Понятия дэн сюэ.
1.6 Тактика и стратегия в 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 Люхэцюань 1й.
- изучение парного комплекса с партнером
5. Работа на лапах
- отработка и постановка удара

- отработка технических элементов на лапах

6. Наработка шаолинь юнфа в паре.

- работа на скорость и четкость выполнения

7. Парная работа саньда

- работа в паре с использование техники рук

-работа в паре с использованием только техники ног

8. Изучение шаолинь шао хуо гун (огненная палка)

-изучение по элементам

-изучение по дорожкам

- изучение комплекса целиком

9. Прикладная техника шао хуо гун

- работа в паре, изучение расшифровки комплекса

10. Изучение дуайлянь люхэцюань 1й

-изучение парного комплекса с партнером

11. Отработка дуайлянь люхэцюань 1й

- отработка парного комплекса с партнером

11. Изучение дунвэй программа на 2 й дуань (согласно программе МФУ)

- изучение одиночного и парного комплекса по программе МФУ (изучается как в одиночном исполнении, так и в паре)

12. Отработка дуанвэй 2- дуань

-отработка комплекса, подготовка к аттестации

13. ОФП

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

14. 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)

15. Сдача Контрольно- нормативных поединков саньда.

- проведение спаррингов по правилам ушу саньда, в защитной экипировки с соблюдением техники безопасности.

16. Сдача контрольных нормативов по дуайлянь

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

17. Сдача по юнфа шаолиньцюань

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

18. Сдача контрольных нормативов по ОФП

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

Учебный план 3го года Шаолиньцюань совершенствование

№	Содержание материала	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теория			
1.1	Требования к базовой техники цесе (оружие) Шаолиньцюань	0.5		0.5
1.2	Исторические сведения о развитии Шаолиня с 1949 по наши дни.	0.5		0.5
1.3	Основы китайской философии в Китайской медицине: ба гуа (восемь триграмм). Книга И-цзин.	0.5		0.5
1.4	Понятия меридианов, точек. Органов чжан и фу в китайской традиционной медицине. Понятия дэн сюэ.	0.5		0.5
1.5	Тактика и стратегия в при работе в	0.5		0.5

	саньда			
2	ОРУ Общеразвивающие, разминочные упражнения.		27	27
3	Повторение ранее изученного материала: шаолиньцюань, чан цесе, дуань цесе.		36	36
4	Изучение дуайлянь Люхэцюань 2й		28	28
5	Работа на лапах		20	20
6	Наработка шолинь юнфа в паре		20	20
7	Парная работа саньда		36	36
8	Изучение шаолинь Мэйхуа дао (меч цветка сливы)		18	18
9	Отработка шаолинь Мэйхуа дао (меч цветка сливы)		18	18
10	Отработка дуайлянь люхэцюань 2		28	28
11	Повторение дунвэй программа на 2 й дуань (согласно программе МФУ)		6	6
12	Отработка дуанвэй 2- дуань		6	6
13	ОФП		62	62
14	Аттестация на 2 й дуань дуанвэй по программе МФУ		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 по юнфа шаолиньцюань		3	3
19	Сдача контрольных нормативов по ОФП		3	3
20	Итого часов	2.5	321.5	324

Задачи

- ознакомить с основами китайской философии и медицины
- ознакомить с тактикой и стратегией при работе в спаринге
- повторить материал изученный ранее
- научить и отработать парный комплекс дуайлянь
- научить и отработать комплекс с саблей
- обучить прикладным аспектам изученного материала
- 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 второго года обучения шаолиньцюань совершенствование.

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. Получение второго дуаня. что дает возможность стать соискателем инструкторского звания в случае успешной сдачи экзаменов в ФУР (Федерация ушу России), что является уже предпрофессиональной подготовкой. Возможность выступать на соревнованиях по ушу саньда. Изучение теоретических основ по ушу, восточной медицины и философии.

Содержание программы второго года обучения Шаолиньцюань совершенствование

1. Теория

1.1 Требования к базовой техники цесе в Шаолиньцюань

1.2 Исторические сведения о развитии Шаолиня с 1949 по настоящее время.

1.3 Основы китайской философии в Китайской медицине: категории Багуа (восемь триграмм).

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

1.5 Тактика и стратегия в 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 Люхэцюань 2й.

- изучение парного комплекса с партнером

5. Работа на лапах

- отработка и постановка удара
- отработка технических элементов на лапах

6. Наработка шаолинь юнфа в паре.

- работа на скорость и четкость выполнения

7. Парная работа саньда

- работа в паре с использование техники рук
-работа в паре с использованием только техники ног

8. Изучение шаолинь шаолинь Мэйхуа дао (меч цветка сливы).

-изучение по элементам
-изучение по дорожкам
- изучение комплекса целиком

9. Отработка шаолинь Мэйхуа дао (меч цветка сливы)

- отработка по элементам
-отработка по дорожкам
- отработка комплекса целиком

10. Изучение дуайлянь люхэцюань 2й

-изучение парного комплекса с партнером

11. Отработка дуайлянь люхэцюань 2й

-отработка парного комплекса с партнером

12. Изучение дунвэй программа на 2 й дуань (согласно программе МФУ)

13. Отработка дуанвэй 2- дуань

14. Аттестация на 2 й дуань дуанвэй по программе МФУ.

15. Сдача нормативов по шаолиньцюань таолу.

16. Сдача Контрольно- нормативных поединков саньда.

17. Сдача контрольных нормативов по дуайлянь

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, цянь,шань,бишоу, шуань цзянь, шуань дао, подао. Экипировка для спарингов: перчатки саньда, защита, шлем, протектор, бандаж, бинты, капа.

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 требования 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

Учебный период продлится с 1 сентября по 31 мая (ведение занятий по расписанию) и включает в себя каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024. ***Начало учебного года – 1 сентября. Окончание учебного года – 31 мая***

Продолжительность учебного периода (аудиторные занятия) – 36 недель.

Зимний каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024

Летний каникулярный период с 01.06.2024 по 31.08.2024

1. Комплектование групп 1 года обучения – с 1 по 15 сентября 2023 года.

2. Календарь аудиторных занятий

Начало учебного года	I учебный период	Зимний каникулярный период	II учебный период	Летний каникулярный период			Продолжительность учебного периода
				июнь	июль	август	
01.09.	16 недель	2 недели	20 недель	4 недель	4 недель	4 недели	36 недель
	01.09.-30.12.	30.12. - 08.01.	10.01. -31.05.	01.06. -31.08.			

– ведение занятий по расписанию

– промежуточная аттестация учащихся

– итоговая аттестация учащихся

– зимний каникулярный период

– летний каникулярный период

3. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 7 дней с 09.00 до 20.00 часов (для учащихся в возрасте 12-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час).

4. Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками

4 ноября – День народного единства

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января – Новогодние каникулы

23 февраля – День защитника Отечества

8 марта – Международный женский день

1 мая – Праздник Весны и труда

9 мая – День Победы

12 июня – День России

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 одарённостей 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.	Игры на 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 соревнованиях, 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 творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Литература

Нормативные правовые акты

Нормативные документы

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Основная литература

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 Юнгтай Кулак потерянного следа Мицзунцюань Спорт-пресс 2005г
6. Го Юнгтай Шаолиньский пушечный кулак Паоцюань Спорт-пресс 2004г
7. Го Юнгтай 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. Меньшикова. - 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 издательский дом «Городец», 2006
17. Маслов А.А. Танцующий феникс тайны внутренних школ ушу Феникс 2003
18. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
19. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. N СК-02-10/3685)
20. САМБО: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Канаков, М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
21. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005

22. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
23. "Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля)
24. "Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ушу" Утвержден приказом Минспорта России от20.11.2014г. №929