


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

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«25» августа 2016 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО ДТД и М
Г.Н.Андреева
«25» августа 2016 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ушу. Основной курс»
Возраст учащихся: 8 - 14 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Ляшенко Павел Михайлович,
педагог дополнительного образования

Калининград 2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА «УШУ. Основной курс»

Программа по Ушу разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МАУДО ДТД и М., Положением о Единой всероссийской спортивной классификации, утверждённым Министерством спорта РФ от 6 сентября 2013 г. №715. А так же учитывая и адаптируя, под систему дополнительного образования, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ушу разработанный на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и утвержденный приказом №929 министра по спорту Р.Ф. от 20.11.2014г., и определяющий условия и требования к подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом. Программа разработана на основании разрозненных материалов по Ушу, в соответствии с научными и практическими разработками Пекинского Физкультурного института кафедры ушу, с учетом переработанного варианта «Единой Всероссийской программы преподавания спортивного ушу» под редакцией Г.Н. Музрукова. Программа направлена на укрепление здоровья средствами физической культуры, участие детей и подростков в спортивных мероприятиях различного уровня, выполнение разрядных нормативов. Носит системный характер, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям учащихся.

Новизна программы состоит в разработке и использовании инновационных технологий в продвижении учащихся по ступеням изучения комплексов спортивного ушу таолу и системы начальной подготовки саньда, в использовании индивидуальных маршрутов развития.

Программа является комплексной, представлена системой практической и теоретической подготовки и состоит из учебных разделов с единой концепцией, позволяющей эффективно решать задачи нравственного воспитания учащихся и их физического развития, а так же технической подготовки.

Ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных и целевых групп. Для гармоничного изучения стиля ушу в программу включены два направления: спортивное и традиционное.

Ушу становится все более доступным видом спорта для людей, превращаясь в массовый вид спорта и физической культуры. Дальнейшее развитие ушу предполагает включение этого вида спорта в программу Олимпийских игр, что делает данную программу актуальной и целесообразной.

Актуальность, общественная значимость, педагогическая целесообразность программы.

Программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии учащихся, формирует мировоззрение на основе принципов толерантности. Дает возможность учащимся 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 ушу.

Особенностью программы является активная подготовка физически крепких, гармонично развитых людей, воспитание у них неприятия асоциальных явлений, развитие потребности к систематическим занятиям спортом.

Спортивное и традиционное ушу включает в себя огромное количество комплексов, которые необходимо освоить за определенный отрезок времени, что не позволяет форсировать процесс обучения, поэтому для программы определен значительный период времени и работа начинается с 8 летнего возраста. На обучения принимаются дети прошедшие ранее обучение в группах ушу, сдавшие спортивные нормативы по ОФП, аттестацию по базовой технике ушу. При необходимости могут приниматься дети старше 8 лет, сдавшие нормативы ОФП, занимавшиеся ранее спортивной гимнастикой, акробатикой, или одним из видов спортивных единоборств. Данный блок рассчитан на четыре года обучения. Перевод из одной группы в другую осуществляется после сдачи нормативов по ОФП, а так же аттестации по технической подготовке. Одним из показателей успешного освоения программы является участия в соревнованиях различного уровня и достижения результатов. Учащимся предлагается по желанию пройти аттестацию на цзи-дуани, согласно требованиям Федерации ушу России. В группы могут зачисляться дети, занимавшиеся ранее ушу в спортивных школах, секциях. После окончания 4 летнего курса, учащиеся могут перейти на обучение следующего блока программы.

Содержание программы.

Цель программы: Целью блока программы «Ушу. Основной курс» является дальнейшее развитие физических качеств и технических навыков в ушу, а так же получение теоретических знаний детьми и подростками 8-14 лет. Формирования здорового образа жизни. Создание благоприятных условий для физического, социального, культурного самоопределения и творческой самореализации личности. Мотивация на участия в соревнованиях и достижения спортивных результатов. Содержание этого блока учитывает физиологические особенности и психологическое развитие детей и подростков. Блок рассчитан на четыре года. На каждом этапе проводится мониторинг физических качеств, технической подготовки и теоретических знаний.

Основные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризация вида спорта ушу среди детей и молодежи Калининградской области;
- патриотическое воспитание подрастающего поколения
- выполнение требований и условий ЕВСК для присвоения массовых спортивных разрядов;
- изучение стандартных комплексов, повышение уровня технической подготовки, подготовка к соревнованиям различного уровня.

Целевая группа.

Для реализации данной программы производится набор детей и подростков 8-14 лет из всех учебных групп коллектива.

Сроки реализации данной программы.

Срок реализации программы составляет 4 года.

Формы и методы проведения занятий.

Форма обучения - групповая, с учетом возрастных, половых и индивидуальных психофизиологических и личностных особенностей.

1- год обучения.

За первый год обучения учащиеся разучивают базовую технику работы с коротким и длинным оружием (работы с шестом и саблей). Изучают новые элементы базовой техники, а так же 32-форма комплекса без оружия. Изучается программа аттестации ФУР на третий цзи. На первом году спортсмен должен выполнять следующие акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, прыжок в упор лежа, колесо, подъем разгибом. В конце года проводится аттестация, на которой проверяется как техническая подготовка путем проверки исполнения комплексов, так и физическая подготовка путем приема нормативов ОФП. Учащимся предлагается по желанию пройти аттестацию по программе ФУР на 3й цзи.

2-года обучения.

За второй год обучения учащийся достигает большей гибкости. При тестировании он должен обладать такой подвижностью бедра, что подбородком должен свободно доставать до носка прямой ноги. Вводится система жоугун. Изучаются 32 формы с палкой(гун) и саблей(дао). Спортсмен может выступать на соревнованиях в программе многоборья, где его достижения будут определяться из суммы баллов в многоборье. Разучивается, программа аттестации ФУР на 2й цзи. Учащийся начинает участвовать в программе соревнований различного уровня без оружия и с длинным и коротким оружием. На аттестации принимаются нормативы по ОФП, сдаются новые комплексы, изученные в этом году. Учащимся предлагается по желанию пройти аттестацию по программе ФУР на 2й цзи.

3- год обучения.

На третьем году обучения учащийся разучивает оздоровительную дыхательную систему «восемь кусков парчи», данная система пользуется большой популярностью в КНР. Система включена в школьную программу Китая. Проведенные медицинские исследования показали, что данную систему следует использовать при болезнях спины, слабом иммунитете, как обще-оздоровительную методику. Данная система выполняется как разминочная система вначале занятий и как релаксационная в конце. Изучаются комплексы 32- форм с копьем и мечом, что дает возможность освоить еще два вида оружия. Учащиеся изучают дуайлянь- парную работу, что знакомит его с техникой самозащиты и дает возможность выступать в постановочных поединках в разделе дуайлянь ушу таолу. Изучаются элементы специальной акробатики: полусальто вперед, прыжок в упор, лежа, падение с прямым корпусом, переворот с головы, подъем разгибом. Некоторые из вышеописанных элементов начинают разучивать еще в третий год обучения. При аттестации проводится прием нормативов ОФП. Сдаются технические элементы, такие как парная работа и таолу 32- формы разученных комплексов.

4- год обучения.

На четвертом году обучения учащиеся нарабатывают дуайлянь- парную работу, дуайлянь ушу таолу. Изучается программа аттестации ФУР на 1й цзи. Усиленно прорабатывается техника 32 форм таолу. Учащиеся знакомятся с базовыми элементами более сложных комплексов гуйдин таолу для юношей и девушек. Изучаются элементы саньда, основы ударной и бросковой техники, в систему подготовки включается работа на лапах и боксерского мешка. Из акробатических элементов разучиваются новые: падение с поворотом корпуса, падение на спину, скользящий шаг, падение на бок, прыжок - переворот в горизонтальной плоскости. На аттестации проводятся зачеты по общефизической подготовке. В технической подготовке сдаются разученные комплексы 32-форм и дуайлянь, сдается поэлементно гуйдин таолу для юношей и девушек. Предлагается пройти аттестацию на 1й цзи по программе ФУР.

Результативность данной программы определяется по следующим критериям:

- диагностика;
- анкетирование родителей и детей (листы обратной связи);
- визуальное оценивание (дети младшей подгруппы);
- сдача контрольных нормативов;
- количество участия в соревнованиях и результаты участия;
- наличие спортивных и технических разрядов;
- мониторинг.

**Учебный план.
Первый год обучения**

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Требования к занимающимся в группе УШУ. Техника безопасности.	1		1
1.1	Правила общей гигиены.	1		1
1.2	Нормы поведения на занятиях УШУ.	1		1
2	Общая подготовка.			
2.1	Общеразвивающие упражнения.		18	18
3	Специальная физическая подготовка		78	78
3	Требования к исполнению базовых элементов цзыбенгун.	1		1
4	Техническая подготовка.			
4.1	Базовая техника ушу. Повторение и изучение нового из элементов базовой техники цзыбенгун.		24	24
4	Правила соревнований УШУ таолу.	1		1
5	Техническая подготовка			
5.1	Изучение базовой техники с оружием цзыбенгун гуньшу, цзыбенгун даошу.		44	44
6	Техническая подготовка .			
6.1	Изучение и наработка 32-формы чанцюань		48	48
7	Техническая подготовка .		20	20
	Изучение программы аттестации на 3й цзи			
8	Специальная подготовка. Акробатика.		43	43
9	Общая физическая подготовка. -развитие скоростных качеств -развитие скоростно-силовых качеств -развитие выносливости -развитие силовых качеств -развитие гибкости, ловкости, координации. Игры, эстафеты.		36	36
19	Прием контрольных нормативов. Аттестация	1	7	8
	Итого часов	6	318	324

**Учебный план.
второй год обучения**

N	Содержание материала	Количество часов.		
1	Техника безопасности на занятиях УШУ.			
1.1	Техника безопасности при работе с длинным оружием.	1		1
1.2	Техника безопасности при работе с коротким оружием.	1		1
2	Общая подготовка.			
2.1	Общеразвивающие упражнения.		18	18
3	Терминология УШУ.	1		1
4	СФП			
4.1	Упражнения на гибкость жоу гун		78	78
5	Техническая подготовка.		34	34
5.1	Повторение изученного материала.			
5.2	Базовая техника без оружия цзыбен гун цюаньшу.			
5.3	Базовая техника с оружием цзыбен гун гуньшу, цзыбен гун даошу.			
5.4	Комплекс, 32 форма цюаньшу таолу.			
6	Моральные нормы поведения занимающегося УШУ.	1		1
7	Техническая подготовка.		34	34
7.1	Изучение комплекса с палкой 32 формы гуньшу таолу.			
7.2	Наработка комплекса.			
8	История развития Ушу.	1		1
9	Техническая подготовка с оружием.		34	34
9.1	Изучение комплекса 32 формы даошу таолу.			
	Наработка комплекса.			
10	Техническая подготовка.			
10.1	Программа аттестации на второй цзи		34	34
11	Специальная подготовка.			
11.1	Акробатика.		43	43
12	Общая физическая подготовка.		36	36
13	Контрольные нормативы.		3	3
14	Аттестация по основам УШУ таолу.	1	4	5
15	Итого часов	6	318	324

**Учебный план.
третий год обучения.**

N	Содержание занятий.	Количество часов.		
		Теория	Практика	Всего
1	Требования к занимающимся.			
1.1	Техника безопасности.	1		1
2	Общеразвивающие упражнения.		18	18
3	СФП		78	78
3.1	Цигун (Бадуань цзы). Постановка дыхания.			
3.2	Жоугун			
4	Техническая подготовка.		27	27
4.1	Повторение изученного.			
4.2	Комплексы 32-формы чанцюань.			
4.3	32-форма шеста гуншу.			
4.4	32-форма сабли даошу.			
5	Правила соревнований по Ушу таолу.	1		1
6	Техническая подготовка.		28	28
6.1	Базовая техника цзы бен гун.			
6.2	Буфа-техника передвижений.			
6.3	Шоуфа- техника движений руками.			
6.4	Туифа- техника ног.			
6.5	Пинхэн- балансировка.			
6.6	Тяхоэ дунцзо- техника прыжков.			
7	История возникновения Международной федерации УШУ.	1		1
8	Техническая подготовка.		27	27
8.1	Парная работа дуай лянъ. Изучение и наработка.			
9	История шаолиньского УШУ.	1		1
10	Техническая подготовка.			
10.1	Комплекс с копьем 32-форма цяньшу.		27	27
11	Стили шаолиньского УШУ.	1		1
12	Техническая подготовка.			
12.1	Комплекс с мечом 32-форма цзяшу. Изучение и наработка.		27	27
13	Стили традиционного УШУ.	1		1
14	Акробатика.		43	43
15	Общая физическая подготовка.		36	36
15.1	- развитие скоростных качеств.			
15.2	- развитие скоростно- силовых качеств.			
15.3	- развитие силовых качеств.			
15.4	- развитие выносливости. - развитие координации. - развитие гибкости.			
15	Контрольные нормативы	1	6	7
15.1	Аттестация			
16	Итого часов	7	317	324

**Учебный план
четвертый год обучения.**

N	Содержание занятий	Количество часов		
		теория	Практика	Всего
1	Требования к занимающимся.			
1.1	Техника безопасности на занятиях УШУ.	1		1
1.2	Техника безопасности при работе с коротким оружием.	1		1
1.4	Техника безопасности при работе с длинным оружием.	1		1
2	Общая подготовка. О.Р.У.		18	18
3	СФП Упражнения на гибкость жоугун.		78	78
4	Правила проведения разминки. О.Р.У.			
4.1	Упражнения на гибкость жоугун и его последовательность выполнения.	1		1
4.2	Разминка перед занятиями и разминка на соревнованиях.	1		1
5	Техническая подготовка.		27	
5.1	Повторение комплексов.			
5.2	Гуньшу 32-формы.			
5.3	Даошу 32-формы.			
5.4	Дуайлянь 48-форма.			
6	Требование элементов сложности в УШУ.	1		1
7	Техническая подготовка.		27	
7.1	Изучение самастраховки.			
7.2	Изучение бросковой техники УШУ.			
8	Обязанности судейской коллегии на соревнованиях по УШУ таолу.	1		1
9	Техническая подготовка.		27	
9.1	Повторение комплексов Цзяньшу 32формы Цяньшу 32 формы			
10	Терминология УШУ.	1		1
11	Техническая подготовка.		28	
11.1	Изучение элементов гуйдинтаолу			
12	Правила подачи апелляции в судейскую коллегию.	1		1
13	Техническая подготовка.		27	
13.1	Работа на лапах. Постановка ударной техники саньда.			
14	Акробатика.		43	43
15	Общефизическая подготовка.		36	36
16	Проведение зачета по пройденному материалу. Аттестация.	1	3	4
17	Итого часов	10	314	324

Содержание программы Первого года обучения

Теория: Требования к занимающимся. Требования к занимающимся в группе УШУ. Техника безопасности. Правила общей гигиены. Нормы поведения на занятиях УШУ. Требования к занимающимся при работе с длинным оружием, при работе с коротким оружием. Требования к выполнению разминочных упражнений и растяжек. Последовательность разминочных упражнений, последовательность выполнения упражнений на растяжки. Требования к базовой технике Цзыбенгун. Правила соревнований УШУ таолу. Технические требования при работе с оружием и оценка ошибок при судействе на соревнованиях

2. Общая подготовка.

1. Построение. Приветствие. Строевые упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения (бег, разминочные упражнения, упражнения на растяжки, статические упражнения в стойке.).

3. Техническая подготовка.

1. Элементы базовой техники шеста цзыбенгун, гуньшу.

Пигун, юньгун, ляогун, чжоугун, ти ляогун, луньгун, бэнгун, бэйгун, ухуа гунн.

2. Комбинированная техника с шестом гуньшу.

Се бу пин цзюй гунь – дунь бу сао гунь – тэн кун хоу цзюй гунь – пу бу шуай гунь, гун бу пи гунь – гун бу чо ба – чжуань шэнь гун бу чо гунь – ти ляо у хуа – гун бу би бэй гунь, гун бу бэй гунь – ма бу пин лунь гунь – хуань тяо бу, ма бу пи гунь – хуи шэнь дян гунь – пао цзе гунь – ти си бэй гунь, у хуа гун бу пи гунь – чжэнь цзяо гун бу цзя гунь – сюй бу гай ба – тяо бу чжуань шэнь юнь гунь – гун бу бо гунь.

3. Элементы базовой техники сабли даошу.

Бао дао, во дао, чаньтоу дао, гонао дао, цикл чаньтоу дао гонао дао, пи дао, кань дао, цзе дао, ляо дао.

4. Элементы базовой техники без оружия цзыбенгун цюаньшу.

Шоусин положение кисти, кулак ребро черепицы, заостренный кулак, рубящий кулак, ладонь ребро черепицы, ладонь пяти вершин, крюк глаз феникса.

Шоу фа способы для рук способы для кулака цюань фа., парирование с боку хэн гэцюань, удар кулаком с низу ляо цюань, удар кулаком с боку гуань цюань, удар тыльной частью кулака цза цюань, удар тыльной частью кулака по дуге гай цюань, удар через разгиб локтя гуа цюань. Способы для ладони чжан фа, давящая ладонь ань чжан, удар пальцами ча чжан, ладонь над головой лян чжан, удар ладонью с низу ляо чжан, удар ребром ладони кань чжан, фиксация ладони в запястье тяо чжан. Способы для локтя, круговой удар локтем пань чжоу. Виды позиций, бинбу, бань мабу, хэнданьбу, себу, цзопаньбу, динбу, дянбу, дулибу. Способы шагов., цзибу, табу, цзунбу, юэбу, куа тяобу. Способы для ног с выпрямленной ногой чжи бай ши туйфа, нога выпрямляющая в сторону цэтитуй, нога соединяющая внутри ли хэ туй, нога машущая наружу вай бай туй, нога выпрямляющая назад хоу ляо туй, нога захлестывающая назад хоу тяо туй, удар прогнувшись дао ти туй.

Способы для ног с разгибанием ноги цзи бэнь туй фа, поперечный удар хэндин туй, круговой поперечный удар хэнбай туй, круговая подсечка гоу ти туй, прямой удар назад хоудэн туй, опережающий удар цзе туй.

5. Комплекс чанцюань таолу 32-форма.

И бэй ши.

1. Сюй бу лян чжан.

10. Ма бу цзя чжан.

2. Бин бу дуй цюань.

11. Сюй бу цзай цюань.

3. Гун бу чунцюань.

12. Тиси чуань чжан.

4. Тянь туй чунцюань.

13. Пу бу чуань чжан

5. Ма бу чунцюань.

14. Сюй бу тяо чжан.

6. Гун бу чунцюань.

15. Ма бу туй чжан.

7. Тянь туй чунцюань.

16. Ча бу шуан бай чжан.

8. Да юэ бу цянь чуань.

17. Гун бу туй чжан.

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 9. Гун бу туй чжан. | 18. Чжуань чжень ти туй. |
| 19. Себу луньцацюань. | 28. Чжуаньшэнь цзопайцзяо. |
| 20. Пубу лянчжан. | 29. Юпайцзяо |
| 21. Гунбу пицюань. | 30. Тэн кун фэй цзяо. |
| 22. Хуаньтяобу чунцюанью. | 31. Се бу чун цюань. |
| 23. Мабу чунцюань. | 32. Пу бу лун пи цюань. |
| 24. Гунбу сячунцюань. | 33. Ти си тяо чжан. |
| 25. Чабу цэчуайтуй. | 34. Сюй бу лян чжан. |
| 26. Сюйбутяоцюань. | 35. Бин бу дуй цюань. |
| 27. Гунбу динчжоу. | Шоу ши. |

6. Программа сдачи аттестации на 3й цзи. 1. Техника рук (шоуфа): восходящий широко амплитудный удар ладонью (Ляочжан). 2. Техника ног (Туйфа): Удар ногой через выпрямление в колени (Дяньтуй). 3. Техника включение корпуса в движение (Шэньфа): поворот поясны с вращением рук (Фаньяо лунби). 4. Равновесие (пинхэн). 5. Комбинации движения: туйбу-чабу-цайшоу-себучунцюань-тиси чунаньчжан-пубучачжан-сюйбу тяочжан.

7. Акробатика.

Кувырок вперед цянь гунфань, кувырок назад хоу гунфань, прыжок в упор лежа пух у, колесо цэ шоуфань, подъем разгибом лиюдантин

8. Общая физическая подготовка: развитие скоростных качеств, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, развитие силовых качеств, развитие гибкости, ловкости, координации.

Игры, эстафеты.

9. Промежуточная аттестация. Прием нормативов ОФП, прием нормативов СФП.

Содержа программы второй год обучения.

1. Теоретические сведения. Техника безопасности при работе с длинным, коротким оружием. Терминология в УШУ. Моральные нормы поведения занимающегося УШУ. Удэ добродетель воина. История развития УШУ. Традиционные школы УШУ

2. Общая подготовка

а. Построение, строевые упражнения.

б. О.Р.У. (Бег, разминочные упражнения, упражнения на развитие гибкости жоугун, скоростно-силовая наработка: бег, прыжки, статические упражнения, упражнения на координацию.).

3. Техническая подготовка.

3.1 Повторение материала изученного на первом году обучения.

3.2. Изучение Комплекс с шестом 32-форма гуньшу.

Комплекс с шестом 32-форма гуньшу. Ибей ши

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. Гун бу пи гунь | 17. Ти си лань гунь |
| 2. Гун бу ляо гунь | 18. Ча бу лунь ба пи гунь |
| 3. Сюй бу шан бо гунь | 19. Ма бу лунь пи гунь |
| 4. Сюй бу ба бо гунь | 20. Фань шэнь пи гунь |
| 5. Ча бу лунь пи гунь | 21. Шан бу ю ляо гунь |

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 6. Фань шэнь лунь пи гунь | 22. Шан бу цзо ляо гунь |
| 7. Ма бу пин лунь гунь | 23. Чжуань шуай гунь |
| 8. Тяо бу бань лунь пи гунь | 24. Гун бу бэн гунь |
| 9. Дань шоу лунь пи гунь | 25. Ма бу ба пи гунь |
| 10. Ти си ба пи гунь | 26. Се бу лунь пи гунь |
| 11. Гун бу лун пи гунь | 27. Цзо пин у хуа гунь |
| 12. Гун бу бэй гунь | 28. Ю пин у хуа гунь |
| 13. Тяо ба гунь | 29. Ча бу ся дянй гунь |
| 14. Чжуань шэнь гун бу чо гунь | 30. Гун бу ся дянй гунь. |
| 16. Гун бу ла гунь | 32. Ти си лагунь |
- Шоу ши.

3.3 Комплекс с саблей 32-форма даошу:

Комплекс с саблей дао 32-формы. Ибей ши

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1 . Гун бу чан то | 17 . Гун бу пи дао |
| 2 . Сюй бу цан дао | 18 . Ча бу фань ляо |
| 3 . Гун бу цянй ц | 19 . Чжуань шэнь пи |
| 4 . Бин бу шан тяо | 20 . Пу бу ся кань дао |
| 5 . Цзо лун пи дао | 21 . Цзя дао цянй цы |
| 6 . Ю лун пи дао | 22 . Цзо се пи дао |
| 7 . Гун бу ляо дао | 23 . Ю се пи дао |
| 8 . Гун бу цан дао | 24 . Сюй бу цан дао |
| 9 . Ти си чан тоу | 25 . Сюань сао дао |
| 10 . Гун бу пин чжань | 26 . Фань шэнь пи дао |
| 11 . Пу бу дай дао | 27 . Чан тоу цянй ти |
| 12 . Се бу ся кань | 28 . Пу бу ань дао |
| 13 . Цзо пи дао | 29 . Чан тоу дэн туй |
| 14 . Ю пи дао | 30 . Сюй бу цан дао |
| 15 . Се бу ань дао | 31 . Гун бу чан тоу дао |
| 16 . Ма бу пин пи дао | 32 . Бин бу бао дао |
| 17 . Гун бу ляо дао | Шоу ши |

3.4 Программа сдачи аттестации на 2й цзи: 1.Техника рук (шоуфа): блок ладонью снаружи во внутрь (лигэ, гэдан) 2.Техника ног (Туйфа): передняя круговая подсечкас вертикальным корпусом (чжишень цянйсаотуй). 3.Техника включение корпуса в движение (Шэньфа): скручивание с наклоном(нин яо). 4. Захваты иклучи (цина): выкручивание запястья (чаньвань) . 5.Комбинации движения: шанбу гунбу чунцюань-туйбу гунбу гэдан.Цзочунцюань-дитоу шаньдо. Фуди цянйсао-тэнкун шаньдо. Бинбубаоцюань.

4.Акробатика.

- 1.Переворот с головы тоуфань.
- 2.Круговое прерывистое вращение пу ди бэн.
- 3.Подъем с закручиванием.
- 4.Падение с прямым корпусом.
- 5.Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие скоростных качеств.

- 1.Прыжковая работа

2. Бег со сменой ритма

Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств.

1. Отработка элементов с весом
2. Отработка в медленном ритме
3. Отработка с резиновым эспандером.

Упражнения на развитие силовых качеств.

1. Стойки в статическом режиме.
2. Равновесия в статическом режиме.
3. Отжимания, приседания, подтягивания
4. Упражнения на пресс и спину.

Упражнения на развитие выносливости

1. Бег на дальние дистанции в течение длительного времени.

Содержание программ третьего года обучения.

1 Теоретические сведения. Требования к занимающимся. Техника безопасности на занятиях УШУ. Правила проведения соревнований по УШУ таолу обязанности ответственных лиц, составление положения, судьи и их функции. История возникновения. Международной федерации УШУ членство в федерации и количество членов федерации. История шаолиньского УШУ, история отдельных стилей. Стили шаолиньского УШУ и их связь с традиционными стилями УШУ. Стили традиционного УШУ и их сходство, и различие со спортивным УШУ. Южные и северные стили УШУ.

2 Общая подготовка. 1 Построение, строевая подготовка. Общеразвивающие упражнения (бег, разминочные упражнения на месте и в движении).

2 Постановка дыхания.

3 Изучение цигун комплекс «Восемь кусков парчи»

1. Поддержка небесного свода.

2. Нацеливания лука. 3. Подъем руки с пользой для селезенки. 4. Оглядывание назад, поправляя тело.

5. Вращение головой. 6. Касание стоп для укрепления поясницы с пользой для селезенки. 7. Сжимание кулаков, укрепляясь. 8. Встряхивание спины для лечения.

3. Повторение работы на гибкость жоу гун.

3. Техническая подготовка.

3.1 Повторение изученного.

1. Базовая техника цзыбенгун.

2. Комплексы 32-формы чанцюань.

3. 32-форма шеста гуншу.

4. 32-форма сабли даошу.

3.2. Базовая техника цзыбенгун.

1. Шоусин положение рук.

Цюансин положение кулака: кулак пронзающий до костей (тоугу цюань), кулак одиночная жемчужина (даньчжуцюань), кулак двойная жемчужина (шуаньчжуцюань).

Чжансин положение ладони: ладонь ребро черепахи (валэнчжан), ладонь пяти вершин (уфэнчжан), ладонь иероглиф 8 (бацзичжан).

2. Шоуфа способы для рук.

Цюаньфа способы для кулака: давящий кулак я цюань, удар кулаком сверху вниз цзай цюань.

Чжанфа способы для ладони: захват снаружи внутрь лоушоу, малый круг предплечьями ухашоу.

Чжоуфа способы для локтя: удар в сторону острия локтя динчжоу.

3. Туифа способы для ног.

Цзисянь туифа удары с хлопками: одиночный удар дань пай цзяо, удар к противоположному плечу сепайцзяо, удар с хлопком с наружи во внутрь лихэпайцзяо, удар с хлопком изнутри наружу вайбайпайцзяо, удар с хлопком с захлестыванием хоутяопайцзяо.

Шэньцзюйсинтуифа удары с распрямлением ноги в колене: поперечный «забивающий» удар хэндентуй, круговой поперечный удар хэнбайтуй, прямой удар назад хоудэнтуй, опережающий удар ногой цзетуй, круговой удар с разворотом хоу бай туй.

4.Пинхэн равновесие.

Равновесие с поднятым в сторону коленом цэтиси пинхэн.

Равновесие с наклоном таньхай пинхэн.

Равновесие с вытянутой ногой яньши пинхэн.Равновесие с запрокинутой назад головой яншэнь пинхэн.

Скрученное равновесие, прогнувшись ваньюэпинхэн.

Равновесие с наклоном в сторону цэцэньпинхэн Вертикальное равновесие чаотяньдэн.
5.Тяоюэ дунцзо техника движений в прыжках.

Чжити тяоюэ: удар в прыжке с выпрямленной ногой тэнкун фэйцзяо, диагональный удар в прыжке тэнкун сефэйцзяо, удар носком в прыжке с распрямлением ноги тэнкун цзяньтан, удар пяткой с распрямлением ноги тэнкун дэнцзяо.

Чжуанти тяоюэ: удар выпрямленной ногой изнутри наружу тэнкунцжуаньшэньбайлян, удар в прыжке с разворотом корпуса тэнкун чжуаньшэньфэйцзяо.

Сюаньфань тяоюэ: прыжок с разворотом сюаньфэйцзяо, прыжок переворот в горизонтальной плоскости сюньцзы, прыжок с переворотом вытянутой ногой лантуйфаньшэньтяо.

6.Цзибэнь буфа виды перемещений.

Скользкий шаг синбу, шаг подскок куатяобу, зашаг чабу.

7.Цзибэнь бусин основные виды позиций.

Ломаная позиция выпада байгунбу, шаг в форме иероглифа «дин»,сжатая позиция цзямабу.

3.3.Парная работа дуайлян чанцюань 48-форма.

Юбэй ши.

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1.Тиси цзацюань. | 13.Гунбу бяньцюань, мабу шанцзя. |
| 2.Мабу лянчжан. | 14.Гунбу чачжан, чжуаньцэнь шанцзя. |
| 3.Гунбу дуйцюань. | 15.Шуньши чанвань, юшоут хуэйшоу. |
| 4.Баоцюань даньти пайцзяо. | 16.Юбяньтуй,чэбу пайцзяо. |
| 5.Гунбу каода,чэбу пайцзяо. | 17.Гунбу бяньцюань, гунбу шанцзя. |
| 6.Чжуаньшэн хэнцюань. | 18.Гунбу чачжан, чэбу шанцзя. |
| 7.Баоцюань даньти пайцзяо. | 19.Шанбу пичжан, чэбу шанцзя. |
| 8.Гунбу гакода,мабу шанцзя. | 20.Чжуаньшэнь пичжан,шуаньцзя. |
| 9.Баоцюань даньти, чэбу пйцзяо. | 21.Тяочжан тяньтуй,пай цзяо. |
| 10.Гунбу бяньцюань шанцзя. | 22.Гунбу бяньцюань,мабу шанцзя. |
| 11.Чжуаньшэнь хэнцюань, шанцзя. | 23.Шанбу чунцюань бадан. |
| 12.Баоцюань даньти пайцзяо. | 24.Шуньши даньцюан шанцзя. |
| 25.Башоу тяньтуй, чэбу пайцзяо. | 37.Динчжоу цзето мабу гэда. |
| 26.Гунбу каода, гунбу шанцзя. | 38.Чаньвань чунцюань чэбу шанто. |
| 27.Шанбу чачжан, чэбу шанцзя. | 39.Бавань чунцюань чэбу гэда. |
| 28.Шанбу пичжан, чэбу шанцзя. | 40.Шуши даньцюань,мабу гэда. |
| 29.Чжуаньшэнь пичжан пайцзяо. | 41.Гунбу каода гэда. |
| 30.Тяочжан тяньтуй пайцзяо. | 42.Пубу саотуй, шуньши вайбай. |
| 31.Гунбу бяньцюань, шанцзянь. | 43.Шуньши хэнцюань, шанцзя. |
| 32.Шанбу чунцюань, чэбу гэдан. | 44.Чаньвань каньчжан. |
| 33.Пинлун тэнкун шаньдао. | 45.Шуньши цяньгуньфань. |
| 34.Мабу дуйцюань. | 46.Гунбу чунцюань. |
| 35.Гунбу бяньцюань, мабу гэда. | 47.Шанбу аньчжан. |
| 36.Чаньвань ячжоу. | Шоу ши. |

3.4.Комплекс с копьем 32-форма цяньшу.

1 . Ча бу лань, на, чжун пин чжа цян

2. лань, на, чжун пин чжа цян

3 . Жао шан бу лань, на, чжун пин чжа цян

4 . Ча бу лань, на, чжун пин чжа цян

- 5 . Чжуань шэнь гун бу чжун пин цян
 - 6 . Шан бу гун бу туй цян
 - 7 . Пу бу ди пин цян
 - 8 . Ти си бао цян
 - 9 . Ти си цзя цян
 - 10 . Гун бу на, чжа цян
 - 11 . Ма бу гай ба цян
 - 12 . У хуа на, чжа цян
 - 13 . Шан бу пи, чжа цян
 - 14 . Тяо ба чжуань шэнь на, чжа цян
 - 15 . Хэн дан бу пи цян
 - 16 . Сюй бу ся чжа цян
 - 17 . Се бу на цян
- 3.4.Комплекс с мечем 32-форма цзяньшу

Ци ши

1. Гун бу чжи цы
2. Хуи шэнь хоу пи
3. Гун бу пин мо
4. Гун бу цзо ляо
5. Ти си пин чжань
6. Хуи шэнь ся цы
7. Гуа цзянь чжи цы
8. Сюй бу цзя цзянь
9. Сюй бу пин пи
10. Гун бу ся пи
11. Дай цзянь цянь дян
12. Ти си ся цзе
13. Ти си чжи цы
14. Хуи шэнь пин бэн
15. Се бу ся пи
16. Ти си ся дян

- 18 . Ма бу дань пин чжа
 - 19 . Ча бу лань, на чжун пин цян
 - 20 . Гун бу ла цян
 - 21 . Чжуань шэнь чжун пин цян
 - 22 . Чжуань шэнь ла цян
 - 23 . Ча бу бо цян
 - 24 . Бин бу ся чжа цян
 - 25 . Тяо бу чжун пин цян
 - 26 . Ао бу гай ба цян
 - 27 . Пу бу пи цян, гун бу чжун пин цян
 - 28 . Чжуань шэнь гун бу чжун пин цян
- Шоу ши

17. Бин бу чжи цы
 18. Гун бу шан тяо
 19. Се бу ся пи
 20. Ю цзе вань
 21. Цзо цзе вань
 22. Тяо бу шан тяо
 23. Пу бу ся я
 24. Ти си чжи цы
 25. Гун бу пин пи
 26. Хуи шэнь хоу ляо
 27. Се бу шан дян
 28. Гун бу се сюе
 29. Цзинь бу цзо ляо
 30. Цзинь бу ю ляо
 31. Цзо пань фань ляо
 32. Чжуань шэнь юнь цзянь
- Шоу ши

4.Акробатика

Наработка ранее изученных элементов.

- 1.Полусальто вперед цяньбэй.
- 2.Прыжок в упор лежа пуху.
- 3.Падение вперед с прямым корпусом цяньцзайбэй.
- 4.Подъем разгибом лиюдантин.
- 5.Переворот с головы тоуфань.

5.Общефизическая подготовка.

- 1.Развитие скоростных качеств: прыжки, бег с ускорением, выполнение упражнений с максимальной скоростью.
- 2.Развитие скоростно-силовых качеств: выполнение упражнений с отяжелением на достаточно высокой скорости.
- 3.Развитие силовых качеств: выполнение упражнений на развитие силы, отжимания , подтягивания, приседание с весом и т.д.
- 4.Развитие выносливости: бег на дальние дистанции, выполнение комплексов большое количество раз.
- 5.Развитие координации: выполнение технических упражнений на малом ограниченном пространстве, игры.

Содержание программы четвертого года обучения.

1. Теоретические сведения. Требования к занимающимся. Техника безопасности на занятиях УШУ. Техника безопасности при работе с коротким оружием. Техника безопасности при работе с длинным оружием. Правило проведения разминки. ОРУ и упражнения на гибкость жоугун последовательность выполнения упражнений на соревнованиях и тренировках. Требования к элементам сложности в УШУ. Обязанности главной судейской коллегии при проведении соревнований по УШУ таолу. Правила подачи апелляции на соревнованиях по УШУ таолу.

2. Техническая подготовка.

2.1 Повторение комплексов.

1. Гуньшу 32-формы.
2. Даошу 32-формы.
3. Дуайлянь 48-форма.
4. Цзяньшу 32-формы
5. Цяньшу 32-формы

2.2. Техника самастраховки. Падение через партнера стоящего в партере боком, спиной.

23. Техника бросков шуайфа.

2.4 Изучение технических элементов в связках гуйдин таолу.

2.5 Работа на лапах. Постановка ударной техники саньда.

Отработка ударов, комбинаций, серий на лапах с партнером. Уделяется особое внимание наработке на лапах, при данной работе возникает чувство партнера и дистанции при спаррингах. Отработка удара на деревянном манекене.

3. Акробатика.

1. Повторение и наработка изученного в предшествующие годы.

2. Изучение нового: полу сальто вперед цяньбэй, падение с поворотом корпуса чжуаньшэнь паньтуйде, падение на спину с выпрямленным корпусом яншэньпиншуай, скользящий шаг с падением на бок хуабу цэшуай, прыжок-переворот в горизонтальной плоскости сюаньцзычжуанти.

4. Общефизическая подготовка. Выполнение упражнений для укрепления различных групп мышц преимущественно задействованных в обязательных элементах повышенной сложности, с отягощением и без отягощения.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств выполнение $\frac{1}{4}$ комплекса на максимальной скорости возможно использования отягощения. Развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимального. Использовать упражнения с отягощениями, экспандерами, боксерскими снарядами (мешками, грушами, лапами) для развития способности производить «выброс силы» фацзинь.

5. Проведение зачета. Итоговая аттестация. Зачет проводится по комплексам 32-форм. Принимаются нормативы по ОФП. Проверяется овладение техникой элементов повышенной сложности и прыжковой техники.