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-кунгфу. Шаолиньские стили»

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 3 года

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

Калининград 2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Традиционное ушу-кунгфу. Шаолиньские стили» 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, методы развития физических качеств, а так же методы здоровье сберегающих технологий характерных для шаолиньского ушу. 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, историей возникновения и развития Шаолиньского храма и методов физических упражнений развивающихся в монастыре.

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. Расширяет знания обучающимся в области истории, философии дальневосточных стран.

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 направлена на работу с детьми 8-18 лет. Программа рассчитана на три года.

Адресат программы

На программу «Ушу. Шаолиньские стили» производится набор детей с 8 до 18 лет, имеющие допуск от врача и зачисленных в основную группу здоровья и не имеющих физических и психосоматических отклонений. Принимаются мальчики и девочки, без обязательной предварительной подготовки. При приеме осуществляется визуальный отбор на основании которого происходит распределение по группам.

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 обучающихся, 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 традиционное **ушу-кунгфу.**

Задачи:

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
- изучить новые комплексы с оружием и без изучаемого стиля
- изучение парной работы в виде запрограммированного поединка без оружия и с оружием
- изучение юнфа стилевых приемов в паре

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

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.

Сроки реализации «Традиционное ушу-кунгфу. Шаолиньские стили».

Срок реализации программы составляет 3 года.

1 год – 216 часов

2 год – 324 часа

3 год – 324 часа

Всего часов по программе – 864.

Учебный план 1й год обучения.

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Теория			
1.1	Правила поведения на занятиях. Техника безопасности на занятиях ушу. Техника безопасности при работе с оружием.	**1**		**1**
1.2	История возникновение шаолиньского храма.	**1**		**1**
1.3	История возникновения ушу в Шаолиньском храме.	**1**		**1**
2	ОРУ Разминочные упражнения, упражнения на растяжки.		**18**	**18**
2.1	Жоугун (работа на мягкость). Система упражнений на развитие гибкости.		**22**	**22**
3	Техническая подготовка.			
3.1	Цзибенгун цюаньшу (базовая техника)		**5**	**5**
3.2	Повторение ранее изученных таолу.		**5**	**5**
3.3	Изучение базовой техники шаолиньцюань. 18 материнских форм (усложненная форма) (мастера Де Ченя)		**8**	**8**
3.4	Отработка базовой техники шаолиньцюань. 18 материнских форм (усложненная форма).		**8**	**8**
3.5	Изучение 18 материнских форм в паре (юнфа).		**8**	**8**
3.6	Отработка 18 материнских форм в паре (юнфа).		**10**	**10**

3.7	Изучение дуайлянь 18 рук архатов (шибашоу)		**8**	**8**
3.8	Отработка дуайлянь 18 рук архатов (шибашоу).		**8**	**8**
3.9	Изучение таолу Шаолинь сяо хунцюань		**10**	**10**
3.10	Отработка таолу Шаолинь сяо хунцюань		**10**	**10**
3.11	Программа аттестации на 3й цзи		**3**	**3**
4.	Техника работы с оружием палка гуньшу			
4.1	Цзибенгун гуньшу		**5**	**5**
4.2	Изучение таолу Шаолинь иньшоугун (палка темной руки)		**8**	**8**
4.3	Отработка таолу Шаолинь иньшоугун (палка темной руки)		**10**	**10**
5	Основы акробатики			
5.1	Изучение акробатических элементов: Самостраховка на месте, самостраховка вперед, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, стойка на руках у опоры, колесо.		**10**	**10**
6	Соревнования		**10**	**10**
7	ОФП			
7.1	Упражнения на развитие силы		**1 5**	**1 5**
7.2	Упражнения на развитие выносливости.		**15**	**15**
7.3	Упражнения на развитие скорости		**10**	**10**
8	Промежуточная аттестация			
8.1	Сдача контрольных нормативов, по общей физической подготовки.		**2**	**2**
8.2	Сдача контрольных нормативов по Шаолиньской техники		**2**	**2**
8.3	Сдача теоретического материала	**1**		**1**
8.4	Аттестация на 3й цзи		**2**	**2**
	Итого	**4**	**212**	**216**

Задачи
- ознакомить обучающихся с теоретическим материалом
- развить физические качества
- обучить базовой техники Шаолиньцюань
- научить и отработать шаолиньские таолу (комплексы) без оружия
-научить и отработать таолу с палкой (комплекс).
- обучить акробатическим элементам
- подготовить к сдаче аттестации на 3й цзи
- подготовить к участию в соревнованиях
- подготовить к промежуточной аттестации

Планируемые результаты.
1й год обучения Шаолиньцюань

На первом году обучения обучающиеся знакомятся с правилами техники безопасности на занятиях ушу. Особое место занимают правила техники безопасности при работе со снаряжением (спортивным оружием). Необходимо привить обучающимся соблюдение правил работы со снаряжением, во избежание получения травм. Изучается теория шаолиньского ушу, даются объяснения в разнице между спортивным и традиционным разделом ушу. Рассказывается история возникновения ушу и Шаолиньского ушу в частности. Стоит рассказать легенду о строительстве храма. Изучается базовая техника шаолиньского ушу. Много внимание уделяется 18 материнским формам, поскольку в основе изучаемого комплекса сяо хунцюань, лежит техника 18 форм. После изучения и отработки 18 материнских форм, изучается их прикладное значение и отрабатывается в паре. Важно, чтобы обучающиеся с самого начало понимали прикладные аспекты того, что они изучают. Изучается и нарабатывается парная работа дуайлянь (запрограммированный поединок) шибашоу на основе изученного в предыдущем блоке таолу шибашоу. Разучивается таолу сяохунцюань (малый красный кулак). Повторяется и нарабатывается базовая техника работы с палкой. Разучивается и отрабатывается комплекс работы с палкой иньшоугун. Изучается программа

аттестации на 3й цзи, без аттестации на 3й цзи обучающийся не будет допущен к соревнованиям определенного уровня (согласно требованиям ФУР). Изучаются элементы акробатики. Развиваются физические качества. В конце года сдаются нормативы по ОФП, СФП, а так же по технической подготовке, проводится аттестация.

Содержание программы первого года обучения Шаолиньцюань.

1.Теория:

1.1 Правило поведение на занятиях. Техника безопасности на занятиях ушу. Техника безопасности при работе с оружием. Требования к учащимся. Требования к занимающимся в группе УШУ. Техника безопасности. Правила общей гигиены. Нормы поведения на занятиях УШУ. Требования к обучающимся при работе с длинным оружием. Требования к выполнению разминочных упражнений и растяжек. Последовательность разминочных упражнений, последовательность выполнения упражнений на растяжки. Требования к базовой технике.

1.2 История возникновение шаолиньского храма.

История выбора места и постройки храма Шаолинь.

1.3 История возникновения боевых искусств в Шаолиньском храме. Причина занятий ушу монахами.

2. ОРУ Разминочные упражнения, упражнения на растяжки.

Общая подготовка.

1.Построение. Приветствие. Строевые упражнения.

2.Общеразвивающие упражнения (бег, разминочные упражнения, упражнения на растяжки, статические упражнения в стойке.). 2.1 Изучение методов растяжки, работа на мягкость жоугун.

Упражнения для развития гибкости (Жоугун)

3. **Техническая подготовка.**

3.1 Цзибенгун цюаньшу (базовая техника): техника рук, техника ног, техника передвижений, техника прыжков.

3.2 **Повторение ранее изученных таолу**: повторяются таолу шибашоу, бабулянхуацюань.

3.3- 3.4. **Изучение 18 шаолиньских методов по Де Ченю:** мабу,гунбу, сюйбу, себу, цисинбу, чжуаньшэнчаньтуй, пубу, чжентитуй, лихэтуй, вайбайтуй, пайцзяо, дяньтуй, чуайтуй, хоудентуй, фэйцзяо, сюанфэйцзяо, байлянь, саотуй.

3.5-3.6. **Изучение 18 шаолиньских методов в паре по Де Ченю:**

После изучение и отработки 18 методов, изучаются методы практического исполнения элементов в паре, техника отрабатывается как приемы (юнфа). Необходимо отработать раздел до четкого исполнения с партнером, обратить внимание на скорость, четкость и правильное приложение силы. Перед изучением и отработкой необходимо напомнить технику безопасности и правила выполнения страховки во время падения, поскольку часть технических элементов заканчиваются броском.

3.7-3.8. **Изучение дуайлянь шибашоу (18 движений рук архатов).** Дуайлянь изучается на основе таолу шибашоу. Стоит учесть, что индивидуальная часть комплекса таолу изучена ранее.На основе этого изучается работа в паре дуайлянь. Необходимо добиться от обучающихся четкого выполнения вместе, сочетание атакующих и защитных движений, учет расстояния между партнерами. Дуйлянь при хорошей наработке должен создавать впечатления поединка двух партнеров.

3.9-3.10. **Изучение таолу сяо хунцюань (малый красный кулак).** Перед началом разъясняется история происхождение стиля Хунцюань. История изучается на основе двух легенд, причем одна не опровергает, а лишь дополняет другую. Сяо хунцюань в шаолиньской традиции изучают после освоения базовых элементов ушу. В основе таолу (комплекса) лежат 18 базовых форм изученных ранее. После повторения базовых форм, изучается комплекс.

После освоения таолу (комплекса) по частям, начинают нарабатывать комплекс целиком.

3.11 **Программа аттестации на 3й цзи**. Заканчивается блок технической подготовки без оружия изучением программы аттестации на 3й цзи. После освоения технических элементов появляется возможность аттестоваться на 3й цзи, после аттестации согласно требованиям ФУР, обучающиеся могут быть допущены на Всероссийские соревнования различного уровня (область, регион, ЧиП России).

4 Техника работы с оружием палка гуньшу. Перед началом работы над техническими элементами с оружием необходимо снова напомнить технику безопасности при работе с длинным оружием. Напомнить обучающимся понятия дистанции на занятиях.

4.1 **Цзибенгун гуньшу (базовая техника палки).** Освоению базовых элементов работы с палкой, является основой для дальнейшего изучения таолу с оружием. Следует основательно разобрать требования при работе с палкой, после чего приступить к выполнению элементов в движении с шестом. Только после того как палка в руках обучающегося стала продолжением руки, а не инородным предметом, можно приступать к изучению комплекса.

4.2 **Таолу Шаолинь иньшоугун (палка темной руки).** Иньшоугун является классической шаолиньской техникой палки, наиболее простой и доступной в освоении. Перед изучением техники. Следует рассказать историю возникновения комплекса. Легенда возводит появление таолу к династии Тан. Однако комплекс получил широкое развитие во время династии Мин и часто его связывают с знаменитым китайским военачальником Ю Даю, который участвовал в систематизации техники работы с палкой в Шаолине.

Тао следует изучать по элементам, после чего изучается дорожка и уже дорожки объединяются в таолу. После изучения таолу, выставляется ритм таолу.

4.3 **Отработка таолу**. Отработка таолу начинается после полного освоения комплекса. Комплекс отрабатывается по частям с учетом ритма, по дорожкам и лишь затем весь целиком.

5. Основы акробатики. Данный раздел следует начинать с изучения и наработки простейших элементов перекатов, бочек, Следует напомнить правила техники безопасности, при выполнении элементов друг за другом следует быть очень внимательным и соблюдать дистанцию.

5.1 Важным элементом акробатик в ушу является изучение элементов самостраховки. Изучаются различные методы падения. Падения выполняются из различного положения. Если обучающиеся прекрасно владеют перекатами, бочками, тогда можно переходить к изучению кувырка вперед, назад. Аккуратно следует подойти к изучению стойки на голове, предварительно необходимо укрепить мышцы шеи. Шея закачивается путем выполнения переднего мостика с упором на голову и заднего борцовского мостика с упором на голову. Первоначально элементы отрабатываются с упором рук, после укрепления мышц шеи переходят к выполнению мостиков без опоры на руки. Затем изучается техника выполнения стойки на голове. Стойку на руках обучающиеся пытаются выполнить с опорой у стены. Элементы акробатики должны базироваться на методах традиционной акробатики ушу.

6. Соревнования. Традиционный раздел включает в себя соревновательные разделы без оружия Шаолиньцюань и с различными видами оружия чанцесе, дуаньцесе. Так же проводятся соревнования в разделе дуайлянь (парные комплексы)

7. ОФП Упражнения общей физической подготовки выполняются на протяжении всего года. Необходимо выделять время на занятиях, когда обучающиеся могут заняться развитием необходимых физических качеств. (Сила, гибкость, выносливость, скорость и т.д.)

8 Промежуточная аттестация

8.1 **Сдача нормативов по ОФП**. В конце года проводится прием контрольных нормативов по физической подготовке обучающихся. Нормативы прилагаются.

8.2 **Сдача технических элементов Шаолиньской техники.** В конце года проводиться прием технических элементов техники ушу Шаолиньской традиции. Сдаются 18 материнских форм по Де Ченю, дуайлян шибашоу, шаолинь сяохунцюань. Причем 18 материнских форм необходимо выполнить как индивидуальный элемент базовой техники, так и как прием с партнёром в паре. При выполнении оценивается не только знание элемента, но и умение выполнить его с партнером на скорости с вложением (как прием в боевой ситуации).

8.3 **Теория**. На сдачи теории необходимо продемонстрировать знания техники безопасности на занятиях ушу, при работе с партнером, при работе с оружием. Рассказать историю возникновения храма Шаолинь. Легенду о начале занятий в храме ушу. Необходимо знать теоретические сведения об изученных стилях и изученных таолу.

8.4 **Аттестация на 3й цзи**. Обучающиеся, освоившие материал, и пожелавшие аттестоваться на 3й цзи, выполняют изученную техника на камеру. Материал снимается и отправляется в аттестационную комиссию ФУР, где по результатам рассмотрения и присваивается 3й цзи соискателю.

Учебный план
2й год обучения
Шаолиньцюань

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Теория			
1.1	Правила поведения на занятиях. Техника безопасности на занятиях ушу. Техника безопасности при работе с оружием.	**1**		**1**
1.2	Теоретические основы системы цигун.	**1**		**1**
1.3	72 метода Шаолиньской работы Общие теоретические сведения.	**1**		**1**
2	Изучения комплекса цигун «Бадуаньцзы»			
2.1	Постановка правильного дыхания		**1**	**1**
2.2	Изучения упражнений цигун «Бадуаньцзы» (восемь кусков парчи)		**3**	**3**
2.3	Наработка комплекса цигун «Бадуаньцзы» (восемь кусков парчи)		**6**	**6**
3	ОРУ. Разминочные упражнения.		**18**	**18**
4	Техническая подготовка			
4.1	Повторение цзибенгун.		**5**	**5**
4.2	Повторение изученных ранее таолу без оружия (шибашоу, сяохунцюань)		**5**	**5**
4.3	Изучение прикладных элементов комплекса сяохунцюань с партнером.		**10**	**10**
4.4	Отработка юнфа в паре из сяохунцюань		**10**	**10**
4.5	Повторение дуайлянь Шаолинь шибашоу		**5**	**5**
4.6	Изучение Шаолиньские таолу: эрлу дахунцюань, санлу дахунцюань		**7**	**7**
4.7	Наработка таолу: эрлу дахунцюань, санлу дахунцюань		**5**	**5**
4.8	Изучение программы аттестации на 2й цзи		**3**	**3**
5	Техническая подготовка с оружием			
5.1	Повторение цзыбенгун гуньшу		**7**	**7**
5.2	Повторение шаолинь иньшоугун		**10**	**10**
5.3	Цзибенгун даошу (базовая техника сабли)		**10**	**10**
5.4	Изучение таолу Шаолинь даньдао		**10**	**10**
5.5	Отработка таолу Шаолинь даньдао		**10**	**10**
5.6	Изучение расшифровки работы с палкой в паре Шаолинь иньшоугун		**5**	**5**
5.7	Отработка парной работы с палкой Шаолинь иньшоугун.		**5**	**5**
5.8	Знакомство с парной работой дуанбинь основы фехтования. цзибенгун дуаньбин.		**10**	**10**
6	Основы акробатики. Изучение акробатических элементов: колесо, подводящие упражнения к цекуньфа.		**15**	**15**
7	Соревнования		**8**	**8**
8	ОФП			
8.1	Упражнение на развитие силы, выносливости.		**20**	**20**
8.2	Упражнения на развитие гибкости, координации, скорости.		**15**	**15**
9	Промежуточная аттестация			
9.1	Сдача контрольных нормативов по ОФП		**3**	**3**
9.2	Сдача контрольных нормативов по технике Шаолиньского ушу		**3**	**3**
9.3	Аттестация на 2й цзи		**3**	**3**
9.4	Сдача теоретического материала	**1**		**1**

	Итого часов	**4**	**212**	**216**

Задачи

- развить физические качества
- ознакомить с теоретическими сведениями
- обучить цигуну
- повторить ранее изученный материал
- обучить базовой техники с коротким оружием
- научить и отработать таолу шаолинь даньдао
- научить и отработать таолу(комплексы) без оружия
- обучить навыкам парной работы без оружия
- обучить навыкам парной работы с коротким оружием дуаньбин
- подготовить к сдаче аттестации на 2й цзи
- подготовить к сдаче контрольных нормативов по технике Шаолиньского ушу

Планируемые результаты

2й год обучения Шаолиньцюань

На втором году обучения занятия начинаются с повторения правил техники безопасности на занятиях, при работе с оружием и без. На теории обучающиеся знакомятся с психофизическими системами цигун. Дается объяснение для чего и как практикуются данные методики, кто и как может заниматься. Происходит знакомство с 72 методами работы Шаолиньских монахов. Методы направлены на развитие различных способностей человека. На практических занятиях повторяется изученный материал предыдущего года. Изучается психофизическая система «Бадуаньцзи» (восемь кусков парчи) Система является разделом цигун. В КНР комплекс включен в систему физического воспитания общеобразовательных школ. «Бадуаньцзи» благотворно действует на суставы, правильное дыхание и определенное внутренне состояние с концентрацией на определенных точках дает благоприятный эффект на физическое состояние, кроме того система носит релаксационный характер воздействия, подготавливает к определенной работе. Не случайно в традиционной тренировке ее выполняют до начала занятий и после занятий. Изучаются следующие таолу (комплексы) стиля хунцюань: эрлу дахунцюань и санлу дахунцюань. Изучается базовая техника работы с саблей (дао) и таолу шаолинь дань дао. Изучаются прикладные аспекты шаолиньского ушу. Расшифровка таолу сяохунцюань изучается и нарабатывается в паре в виде раздельных приемов (юнфа). Знакомство с базовой техникой работы в паре с коротким оружием, традиционное фехтование дуанбин. В конце года сдаются нормативы по ОФП. СФП, а так же по технической подготовке. Проводится аттестация на 2й цзи, с программой аттестации учащиеся знакомятся в течение года.

Содержание программы второго года обучения Шаолиньцюань.

1 **Теория.**

1.1 **Правила поведения на занятиях**. Правила поведения при работе с оружием. Основы техники безопасности. Техника безопасности при работе с оружием.

1.2 **Теоретические основы системы цигун.** Общие сведения, о психофизической гимнастике цигун. Необходимо разъяснить обучающимся, что в основе цигун лежит правильное дыхание, определенные методы концентрации сознания и набор определенных физических упражнений. Результат могут дать только регулярные занятия и определенная система подготовки. Обучающихся знакомят с историей возникновения систем. Как исторически развивался цигун. Следует объяснить основные понятия системы цигун, построенные на китайской натурфилософии и национальной медицины.

1.3 **72 метода Шаолиньской работы Общие теоретические сведения.** Рассказ о 72 видах Шаолиньской работы, строиться на знакомстве с результатами, которые достигали люди практиковавшие эти методики. Методики не носили прикладной боевой характер, но давали огромные преимущества бойцам, которые практиковали эти техники. Путем практики техник достигалось развитие различных физических качеств, которые в европейской традиции достигали лишь единицы.

2 **Изучения комплекса цигун «Бадуаньцзы».** Изучение системы Бадуаньцы, которая является комплексом оздоровительного цигун, начинается с разъяснения, что это за система и чем она может быть полезна для обучающихся ушу. До обучающихся доводится, что бадуаньцзи носит оздоровительный характер, система психофизической подготовки дает возможность научиться контролировать свое психологическое состояние.

2.1 **Постановка правильного дыхания**. Изучение начинается с постановки правильного абдоминального дыхания (дыхания животом). Задается ритм дыхания. Необходимо, чтобы дыхание выполнялось естественно и не принужденно.

2.2 **Изучения упражнений.** После постановки дыхания начинается разучивания упражнений.

2.3 **Наработка комплекса цигун «Бадуаньцзы» (восемь кусков парчи).** После изучение упражнений необходимо приступить к отработке. Следует обратить внимание на правильность выполнения. Необходимо отработать комплекс в сочетании с дыханием. При этом упражнения должны выполняться, в полном расслаблении, не напрягаясь.

3**. ОРУ**. Разминочные упражнения проводятся в начале каждого занятия и построены таким образом, чтобы подготовить мышцы к интенсивной работе, при этом особое внимание необходимо уделить растяжкам. Используются различные беговые, прыжковые упражнения, задача которых разогреть мышцы.

4. Техническая подготовка.

4.1 **Повторение цзыбенгун**. Техническая подготовка начинается с повторения базовых элементов цзибенгун, необходимо не просто повторить, но и уделить достаточно времени на отработку элементов. Базовая техника лежит в основе всех технических элементов ушу. Только четкое и правильное выполнение базовых элементов дает возможность овладеть всем арсеналом ушу.

4.2 **Повторение ранее изученных таолу без оружия (шибашоу, сяохунцюань).** Необходимо повторить изученные ранее таолу, в частности, Сяохунцюань и Шибашоу. Уделить внимание отработки ритма, скорости, четкости. Повторение таолу начинается с отработки поэлементно, затем по дорожкам и только после целиком. При возможности неплохо было бы создать атмосферу соревнований при отработке комплекса целиком, а именно шум, аплодисменты и т.д. Для подобных занятий в зале можно использовать аудиозапись соревнований.

4.3 **Изучение прикладных элементов комплекса сяохунцюань с партнером**. Изучается расшифровка таолу Сяохунцюань, комплекс делиться на приемы (юнфа) и изучается в паре. В таолу есть приемы, основанные на ударной технике, а так же на бросковой техники, многие элементы заканчиваются броском, поэтому изучение проводиться на ковре или спортивных матах.

4.4 **Отработка юнфа в паре из сяохунцюань.** После изучение юнфа, необходимо уделить достаточно времени для отработки. Отработку можно выполнять попарно или в движении со сменой партнеров, необходимо отработку подвести к боевой ситуации. Главное добиться выполнение приемов четко и на скорости.

4.5 **Повторение дуайлянь Шаолинь шибашоу**. Необходимо выделить время на повторение дуайлянь Шибашоу. Дуайлянь входит в программу соревнований всех уровней, поэтому наряду с таолу, должен повторяться и нарабатываться до тех пор, пока учащиеся не будут выполнять его на должном уровне.

4.6 **Изучение Шаолиньские таолу: эрлу дахунцюань, санлу дахунцюань.** Обучающиеся продолжают знакомиться с техникой стиля Хунцюань, только теперь переходят от базового комплекса Сяохунцюань (малый красный кулак) к более сложному в техническом плане направлению Дахунцюань (большой красный кулак). Направление Да хунцюань состоит из трех комплексов второе и третье таолу более простые и обычно с них начинается изучение направления Дахунцюань. Учащимся предлагается изучить эрлудахунцюань и санлудахунцюань , материал по объему не большой поэтому можно изучить два таолу.

1.Эрлу дахунцюань:

2.Санлу дахунцюань:

4.7 **Наработка таолу: эрлу дахунцюань, санлу дахунцюань.** Наработка комплексов выполняется по частям согласно ритму, необходимо добиться четкости и скорости выполнения таолу. Обратить внимание на правильность выполнения базовых элементов.

4.8 **Изучение программы аттестации на 2й цзи**. Необходимо изучить и наработать технику программы аттестации на второй цзи. Материал прорабатывается согласно требованиям ФУР.

5. **Техническая подготовка с оружием**. Раздел техническая подготовка с оружием начинается с повторения изученного материала в предыдущие годы. Так как техника работы с оружием входит в соревновательную программу, необходимо постоянно выделять время на повторение и отработку.

5.1 **Повторение цзыбенгун гуньшу.** Важный момент занимает проработка базовой техники гуньшу (палки), в связи с чем необходимо повторить весь материал и напомнить учащимся возможные ошибки в технических элементах, которые не следует допускать.

5.2. **Повторение шаолинь иньшоугун.** Несмотря на то, что таолу Иньшоугун следует повторять регулярно, следует выделить время для детального повторения и разборки элементов, внимательно просмотреть и исправить возможные ошибки учащихся.

5.3 **Изучение базовой техники сабли (цзибенгун даошу).** После освоения техники на месте следует уделить внимания, на изучение и наработку элементов в движении.

5.4 **Изучение комплекса Шаолинь дань дао (шаолиньская одиночная сабля).** Соблюдая требования к базовым элементам дао, комплекс с саблей изучается по элементам. После изучения таолу по частям, комплекс изучается по дорожкам.

5.5 **Отработка таолу Шаолинь даньдао.** После изучения таолу, переходят к отработке комплекса. Необходимо отрабатывать таолу по дорожкам и полностью, согласно ритму. Следует добиться четкого исполнения в ритм комплекса. Отрабатывается комплекс сначала медленно, а затем доводиться до нормальной скорости. Обратить внимание обучающихся, что на соревнованиях таолу регламентируется по времени.

5.6 **Изучение расшифровки работы с палкой в паре Шаолинь иньшоугун.** Изучение парной работы с палкой. Дается расшифровка элементов таолу Иньшоугун, изученных в предыдущие годы. обучающиеся должны получить навыки использование палки в качестве оружия. В парной работе, изучаются .

5.7 **Отработка парной работы с палкой Шаолинь иньшоугун**. В этом разделе отрабатываются основные элементы приемов с палкой

5.8 **Знакомство с парной работой дуанбинь основы фехтования. цзибенгун дуаньбин.** Начинается знакомство обучающихся с еще одним разделом традиционного ушу, дуаньбин (фехтование на коротком оружии (меч, сабля)). Даются базовые элементы раздела дуаньбин. Необходимо дать основные понятия. Многие элементы построены на принципах базовой техники с коротким оружием, хотя и имеют ряд отличительных особенностей. Данный раздел знакомит с техникой практического применения короткого оружия.

6**.Акробатика**. В основу подготовки в акробатики положены элементы традиционной акробатики ушу. Основная наработка строиться на отработки элементов подводящих к элементам повышенной сложности, определенных правилами соревнований по ушу. Особое внимание уделяется подготовки к выполнению цэкуньфа (темповое сальто). На занятиях изучаются и выполняются подводящие элементы к цэкуньфа.

7. **Соревнования.** Прошедшие обучения, допускаются к соревнованиям по ушу чуантун (традиционный раздел) в следующих видах программы, цюаньшу (без оружия), гуньшу (раздел с палкой), дуань цесе (раздел короткое оружие) в данном случае даошу. Обучающиеся могут участвовать в трех видах программы (троеборье), четвертым видом может быть парная работа дуайлянь. Программа соревнований допускает участие спортсменов в троеборье (кулак, длинное оружие, короткое оружие), и дуайлянь (парная работа с оружием или без).

8. **ОФП.** На развитие физических качеств необходимо уделять внимание, каждое занятия варьирую развитие различных физических качеств с учетом возрастных физиологических особенностей учащихся. Важно включать упражнения на развитие различных физических качеств таким образом, чтобы развитие этих качеств сочетались между собой.

8.1 Упражнение на развитие силы, выносливости.

8.2 Упражнения на развитие гибкости, координации, скорости.

9.Промежуточная аттестация

9.1 **Сдача контрольных нормативов по ОФП.** В конце года обучающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП (Приложение1).

Контрольные нормативы прилагаются.

9.2. **Сдача контрольных нормативов по технике Шаолиньского ушу.** В конце года производиться прием технических элементов шаолиьцюань

В программу сдачи включаются базовые элементы цюаньшу, базовые элементы с коротким оружием (даошу). Сдаются таолу эрлудахунцюань, санлудахунцюань, шаолинь даньдао. Сдается парная работа с палкой на основе приемов иньшоугун. Сдается базовая техника дуаньбин.

9.3 **Аттестация на 2й цзи.** В конце года проводиться аттестация на 2й цзи согласно требованиям ФУР. Материал снимается на видео и направляется в аттестационную комиссию, по решению которой соискателю может быть присвоен 2й цзи.

9.4 **Теория**. В конце года принимаются экзамены по теоретическим сведениям. По основам цигун, по 72 шаолиньским техникам.

Учебный план
3й год обучения
Шаолиньцюань.

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теория			
1.1	Техника безопасности на занятиях ушу. Техника безопасности при работе с оружием.	**1**		
1.2	Мастера шаолиньского ушу	**1**		
1.3	Десять Шаолиньских заповедей Цзюань Юэя. Правила соревнований раздел чуантун (традиционное ушу)	**1**		
1.4	Легендарная история Шаолиньского храма	**1**		
2	ОРУ разминочные упражнения		**18**	**18**
3	Техническая подготовка без оружия			
3.1	Повторение ранее изученных форм таолу. (сяохунцюань, эрлу дахунцюань, санлу дахунцюань)		**20**	**20**
3.2	Повторение ранее изученных приемов (юнфа)		**15**	**15**
3.3	Изучение юнфа: эрлу дахунцюань, санлу дахунцюань		**10**	**10**
3.4	Отработка юнфа: эрлу дахунцюань, санлу дахунцюань		**10**	**10**
3.5	Изучение илу дахунцюань		**15**	**15**
3.6	Отработка илу дахунцюань		**15**	**15**
3.7	Изучение аттестации на 1й цзи		**3**	**3**
4	Техническая подготовка с оружием			
4.1	Повторение цзыбенгун гуньшу		**5**	**5**
4.2	Повторение таолу Шаолинь иньшоогун		**10**	**10**
4.3	Повторение цзыбенгун даошу		**5**	**5**
4.4	Повторение Шаолинь даньдао		**10**	**10**
4.5	Изучение цзибегун цзяньшу (базовая техника прямого меча)		**10**	**10**
4.6	Отработка цзибегун цзяньшу		**10**	**10**
4.7	Изучение таолу Шаолинь Тамо цзянь		**10**	**10**
4.8	Отработка таолу Шаолинь Та мо цзянь		**10**	**10**
4.9	Основы дуаньбин (техника фехтования в паре на коротком оружии)		**30**	**30**
5	ОФП			
5.1	Упражнения на развитие силы		**15**	**15**
5.2	Упражнения на развитие выносливости		**11**	**11**
5.3	Упражнения на развитие гибкости		**15**	**15**
5.4	Упражнения на развитие координации		**11**	**11**
6	Специальная акробатика		**30**	**30**
7	Соревнования		**19**	**19**

8	Итоговая аттестация			
8.1	Сдача контрольных нормативов по ОФП		**3**	**3**
8.2	Сдача нормативов по: Шаолиньцюань		**3**	**3**
8.3	Сдача нормативов по Шаолинь цесе (короткое, длинное оружие)		**3**	**3**
8.4	Аттестация на 1й цзи		**3**	**3**
8.5	Сдача теоретического материала	**1**		**1**
	Итого часов	**5**	**319**	**324**

Задачи

- развить физические качества
- ознакомить с теоретическими сведениями
- повторить ранее изученный материал
- изучить и наработать таолу без оружия
- изучить и наработать таолу с кортким оружием
- обучить парной работе
- обучить парной работе с коротким оружием
- подготовить к аттестации на 1й цзи
- подготовить к участию в соревнованиях
- подготовить к сдаче контрольных нормативов и теоретического материала

Планируемые результаты

3 года обучения Шаолиньцюань.

На третьем году обучения повторяют правила техники безопасности на занятиях ушу. Изучается теория. Легендарная история Шаолиньского храма. Мастера Шаолиньского ушу, а так же морально этические нормы правила Цзюань Юэя, составленные во времена династии Юань. Практические занятия строятся на повторении ранее изученного материала. Повторяется таолу сяохунцюань, эрлу дахунцюань, санлу дахунцюань. Повторяется техника работы с оружием иньшоугун, шаолинь даньдао. Повторяется дуайлянь шибашоу. Повторяется техника традиционного фехтования дуаньбин. Изучается работа в паре, расшифровка к таолу эрлу дахунцюань, санлу дахунцюань. После чего изучается комплекс таолу илу дахунцюань. Следует уделить внимание отработке илу дахунцюань, так как данная форма может стать соревновательной на следующий период выступлений обучающегося на соревнованиях. Изучается базовая техника меча цзянь (прямой меч), изучается и отрабатывается комплекс таолу Тамо Цзянь. В связи с изучением техники прямого меча вводятся новые элементы в технику традиционного фехтования дуаньбин. Изучается программа аттестации на 1й цзи. В конце года сдаются нормативы по ОФП, СФП, а так же технические элементы, изученные за год. Следует учесть, что на третьем году заканчивается 2й блок программы, в связи, с чем проводится прием техники изученной за предыдущие годы. Обучающийся аттестуется на 1й цзи.

Содержание программы третьего года обучения Шаолиньцюань.

1. Теория

1.1 **Техника безопасности на занятиях ушу. Техника безопасности при работе с оружием.** Теоретические сведения в ном учебном году начинаются с повторения техники безопасности на занятиях ушу. Следует напомнить о правилах поведения на занятиях. повторяются правила техники безопасности при работе с оружием. Напомнить обучающимся о дистанции. Методы фиксации снаряжения при движении группой, или во время, когда обучающиеся только готовятся к работе.

1.2 **Мастера шаолиньского ушу.** В теории обучающимся даются сведения о знаменитых мастерах Шаолиньского ушу прошлого. Мастера, которые в свое время повлияли на ход развития шаолиньских техник. Необходимо рассказать о поколениях в шаолиньской традиции. Связь поколения с именем того или иного мастера. Следует рассказать, по какой линии мастеров передается традиция, которую изучают на занятиях. Дается информацию о 10 лучших мастерах шаолиньской традиции современности.

1.3 **Десять Шаолиньских заповедей Цзюань Юэя. Правила соревнований раздел чуантун (традиционное ушу).** Обучающимся даются морально-этические нормы разработанные в шаолиньской традиции. 10 Шаолиньских заповедей разработаные мастером времен династии Юань Цзюань Юанем. Этим нормам адепты шаолиньской традиции следовали на протяжении многих столетий.

1.4 **Легендарная история Шаолиньского храма.** Особо следует выделить легендарную историю Шаолиньского храма. Постройка храма в 495г.н .э., начало практики ушу в храме. Рассказ о 13 монахах спасших императора Китая династии Тан. Легенды имеют исторические корни, но часто отличаются от реальных исторических событий. Тем не менее, шаолинь является культурным наследием человечества.

2. **ОРУ.** Разминочные упражнения проводятся в начале каждого занятия и построены таким образом, чтобы подготовить мышцы к интенсивной работе, при этом особое внимание необходимо уделить растяжкам. Используются различные беговые, прыжковые упражнения, задача которых разогреть мышцы.

3. Техническая подготовка без оружия. Техническая подготовка без оружия начинается с повторения ранее изученного материала. Таолу повторяются и нарабатываются до идеала. Повторяются комплексы сяохунцюань, эрлудахунцюань, санлудахунцюань. Важно уделить внимания сяохунцюань поскольку именно это таолу идет как основное на соревнованиях, поэтому выполнять его обучающийся должен соблюдая все технические требования, учитывая ритм и скорость. Для улучшения внешних впечатлений комплекс можно наполнить более сложными элементами, не нарушая при этом основные требования.

3.1 **Повторение ранее изученных форм таолу. (сяохунцюань, эрлу дахунцюань, санлу дахунцюань).** Необходимо уделить время на повторение элементов таолу. Приемы повторяются в паре. Следует усложнять отработку, чтобы учащиеся понимали сложность ситуации и доводили свою технику до идеального выполнения в любой ситуации.

3.2 **Повторение ранее изученных приемов (юнфа).** После повторения ранее изученного материала, переходят к изучения нового. Изучается расшифровка комплексов эрлудахунцюань и санлудахунцюань. По мере изучения нового материала приемы усложняются, что вносит новые методы самообороны.

3.3 **Изучение юнфа: эрлу дахунцюань, санлу дахунцюань.** Изучаются элементы комплекса в паре в виде приемов юнфа.

3.4 **Отработка юнфа: эрлу дахунцюань, санлу дахунцюань.** После изучения уделяется время на отработку. Обращается внимание на правильность, четкость, скорость исполнения. Только доведение до совершенства, может дать возможность выполнить приемы в ситуации, когда партнер оказывает сопротивление.

3.5 **Изучение таолу илу дахунцюань**. Переводит обучающегося на новый уровень. Комплекс более сложный, чем все предыдущие таолу, поэтому требует внимательного изучения. Илу дахунцюань так же изучается по элементам, по дорожкам и лишь потом целиком. После изучения выставляется ритм, и разъясняются требования к выполнению таолу на соревнованиях.

3.6 **Отработка илу дахунцюань.** После изучения начинается наработка комплекса илудахунцюань. Необходимо, чтобы учащиеся серьезно подошли к данной работе, поскольку сложность таолу выше, чем изучаемых ранее. Это таолу дает полное представление о шаолиньском стили Хунцюань.

3.7 **Изучение аттестации на 1й цзи.** Работа над технической подготовкой заканчивается на изучении материала аттестации на 1й цзи. Необходимо подготовить обучающихся к сдаче аттестации на 1й цзи согласно требованиям ФУР.

4 Техническая подготовка с оружием.

4.1 **Повторение цзыбенгун гуньшу**. Техническая подготовка с оружием, начинается так же как техническая подготовка без оружия с повторения ранее изученных технических элементов. Повторяется базовая техника работы с палкой (цзибенгун гуньшу). Следует снова повторить все возможные ошибки при выполнении того или иного базового элемента.

4.2 **Повторение таолу Шаолинь иньшоогун.** Повторяется комплекс иньшоугун. Несмотря на то, что обучающиеся уже не однократно выступали с этим таолу, необходимо разобрать и повторить возможные ошибки. Стоит напомнить ритм выполнения комплекса.

4.3 **Повторение цзыбенгун даошу.** Повторяется базовая техника работы с саблей (цзибенгун даошу). Так же как и в базовой технике шеста, стоит разобрать возможные ошибки и напомнить требования к выполнению технических элементов.

4.4 **Повторение Шаолинь даньдао.** Повторяется таолу шаолинь даньдао. Снова следует повторить требования к выполнению комплекса, его ритм и правильность исполнения. Следует сосредоточить внимание на внешних впечатлениях при исполнении комплекса.

4.5 **Изучение цзибегун цзяньшу (базовая техника прямого меча).** После повторения обучающиеся переходят к изучению нового вида оружия. Прямой меч цзянь является, так же как и сабля, коротким оружием. Техника цзяньшу более сложная, чем техника даошу. Поэтому к изучению материала необходимо подойти предельно внимательно. Уделить внимание работы кистью, различными хватами меча.

4.6 **Отработка цзибегун цзяньшу**. После изучения техники выделяется время для отработки техники. Следует уделить самое серьезное внимание отработке. От того как поймут обучающиеся, и отработают хваты меча, и технику работы кистью, зависит уровень технической подготовки, с данным видом оружия.

4.7 **Изучение таолу Шаолинь Тамо цзянь**. Изучение таолу шаолинь Тамоцзянь. Комплекс прямого меча Тамоцзянь, восходит к самому патриарху Тамо, который по легенде считается основателем шаолиньского ушу в храме. Целесообразно напомнить обучающимся, кто такой Тамо, легенду прихода патриарха из Индии. Таолу так же изучается по элементам, дорожкам и лишь потом целиком. Внимание обращают на хваты меча, выполняя тот или иной технический элемент. На, что и следует акцентировать внимание.

4.8 **Отработка таолу Шаолинь Та мо цзянь.** После изучения комплекс отрабатывается, соблюдая скорость ритм и правильность выполнения. Внимательно следя за техникой работы кистью.

4.9 **Основы дуаньбин (техника фехтования в паре на коротком оружии).** Изучаются основы раздела дуаньбин. Техника фехтования на коротком оружии наполняется новыми элементами, взятыми из техники прямого меча. Работа в паре с коротким оружием, в специальном снаряжении и с мягкими снарядами, дает разнообразие в подготовке учащихся.

5 ОФП

5.1 **Упражнения на развитие силы**. Разделу Общей физической подготовки уделяется внимание ежедневно. Каждое занятие выполняются различные упражнения, варьируется только направленность этих упражнений. Важно уделять внимания на развитие силовых качеств.

5.2 **Упражнения на развитие выносливости.** На развитие выносливости так же уделяется достаточно времени на занятиях. Это различные кроссы. Большое количество повторений различных упражнений. А так же статические упражнения в стойках, статические упражнения на равновесие.

5.3 **Упражнения на развитие гибкости.** Еще один важный элемент ОФП, гибкость. Важно сохранить гибкость на прежнем уровне, так как физическое развитие будет приводить мышцы в тонус, что мешает сохранять гибкость на необходимом уровне. Сами учащиеся должны четко понимать это и уделять достаточно внимания упражнениям на гибкость. Важно при выполнении упражнений на гибкость выполнять их не формально, а согласно всем требованиям.

5.4 **Упражнения на развитие координации**. Координация еще один важный элемент ОФП. Ушу является сложно координационным видом, поэтому развитие этого качества не может быть заменено ни чем.

6. **Специальная акробатика.** Акробатические элементы на основе комплекса дунцзягун.

7. **Соревнования.** Обучающиеся на 3м году обучения могут участвовать на соревнованиях различного уровня: город, область, регион, округ, Всероссийские, международные.

8. Итоговая аттестация

8.**1 Сдача контрольных нормативов по ОФП**. В конце года обучающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП. Нормативы прилагаются (Приложение 1)

8.2 **Сдача нормативов по: Шаолиньцюань**. В конце года сдается весь материал, изученный в этом учебном году, а так же материал, изученный в предыдущие годы. Оценивается знание своей соревновательной программы, а так же материал, изучаемый как прикладной раздел техники работы без оружия.

8.3 **Сдача нормативов по Шаолиньцесе**. Так же сдаются технические элементы работы с оружием. Весь изученный материал за последний год и за предыдущие годы.

8.4 Аттестация на 1й цзи. Проводиться аттестация на 1й цзи. Материал направляется на рассмотрение в технический комитет ФУР для присвоения технического разряда 1йцзи.

В конце обучения выдается ряд сертификатов свидетельствующих о технической подготовке учащегося прошедшего курс обучения на протяжении 3х лет.

8.5 Сдача теоретического материала. Проводиться прием экзаменов по теоретическим сведениям, изученным за весь период занятий.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

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.

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.

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)
24. "Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ушу" Утвержден приказом Минспорта России от20.11.2014г. №929