

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

СЕКТОР ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Принято
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол №1 от 31.08.2023 г.
Одобрено
методическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДТДМ
_____ Е.Э. Жихарцева
Приказ № 789 от 31.08. 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Ушу»

Возрастная категория: 6-16 лет.

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Мушинская О.Н., старший
методист.

Программу реализует:

Грецева Э.М., педагог
дополнительного образования.

Методическое сопровождение:

Гоголева М.Я., методист.

г. Ростов-на-Дону
2023г.

Содержание:

	стр.
I. Пояснительная записка.....	2
II. Учебно-тематический план.....	9
III. Содержание программы.....	12
IV. Методическое сопровождение программы.....	22
V. Список литературы	23

I. Пояснительная записка

Ушу является сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм обучающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции; развивает координацию, чувство равновесия, даёт необходимые навыки самообороны. Важной положительной чертой является и то, что занятия ушу не требуют специального инвентаря и оборудования и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

Дополнительная образовательная программа «Ушу» предназначена для организации образовательной деятельности детей от дошкольного до подросткового возраста по отдельным спортивным дисциплинам: «ушу», «кунгфу- традиционное ушу», «таолу».

Направленность программы: *физкультурно-спортивная.*

Тип программы: *общеразвивающая.*

Вид программы: *модифицированная.*

Содержание образовательной программы «Ушу» разработано на основе программ по ушу для спортивных школ, с учетом минимальных требований к спортивной подготовке обучающихся, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Минспорта России от 23.11.2022 № 1065 и адаптировано к условиям учреждения дополнительного образования.

Актуальность программы заключается в том, что занятия спортивным ушу способствуют гармоничному развитию ребенка, формированию духовного и физического начал в человеке, оздоровлению, профилактике простудных, дыхательных, неврологических заболеваний, развитию творчества в детях и лидерских качеств, воли к победе.

Педагогическая целесообразность программы в том, что ушу, как вид спортивной деятельности, способствует физическому развитию и оздоровлению детей от старшего дошкольного до подросткового возраста. Занятия в коллективе позволяют снять стресс, решают проблему дефицита общения, а также являются профилактическими мероприятиями простудных заболеваний, дыхательных, неврологических заболеваний, плоскостопия, формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата в целом. Кроме того, занятия ушу помогают сформировать уверенность в собственных силах, целеустремленность, физическую выносливость.

Новизна и отличительные особенности программы:

- развитие физических способностей и творческого потенциала обучающихся осуществляется посредством индивидуального подхода к каждому ребенку с учетом его возрастных и физиологических особенностей;

- широкое использование игровых заданий повышает мотивацию обучающихся к занятиям, развивает их познавательную активность, предупреждает чрезмерную нагрузку на организм;

- в процессе реализации программы возможно частичное применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Возможно также проведение индивидуальных внеаудиторных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

Образовательный процесс проектируется на общих дидактических принципах физического воспитания, но имеет свои специфические особенности. Содержание программы разработано по принципу регулярного повторения и закрепления полученных навыков, постоянного нарастания сложности материала. В процессе обучения всегда имеется реальная возможность для ребенка освоить образовательную программу в своём темпе, иметь выбор содержания и способов освоения учебного материала в соответствии со своими потребностями и образовательными возможностями. Таким образом, создается ситуация успеха для каждого ребенка, что и составляет суть личностно-ориентированного обучения.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Ушу» разработано с учетом возрастных психофизиологических особенностей обучающихся. Методы, формы и средства педагогической работы отбираются с учетом возрастных особенностей физиологического и психологического развития детей.

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития, которое во многом зависит от двигательной активности ребенка. Развитие центральной нервной системы у дошкольников выражается в совершенствовании двигательных функций, развитии координации движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. 6-8 лет – возраст интенсивного развития гибкости. Совершенствуется сократительная способность мышц, повышается их сила, увеличивается работоспособность. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. В этом возрасте происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Физические упражнения для дошкольников выполняются в игровой форме, для предупреждения переутомления на занятиях любая физическая нагрузка строго дозируется.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. С 10 до 13 лет - период совершенствования координации. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических

упражнений. В этот возрастной период продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Развитие мышечной системы у детей младшего школьного возраста происходит в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Выполнение физических упражнений требуют от детей этой возрастной категории значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется симметричному развитию мышц правой и левой стороны туловища и конечностей, что способствует формированию "мышечного корсета" и правильной осанки, предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника у детей.

Внимание непроизвольно, а память и мышление младших школьников имеет наглядно-образный характер. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. Это имеет прямое отношение к разучиванию различных движений на занятиях, которые требуют систематического повторения на протяжении длительного времени. Приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов малоэффективны. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Вначале педагог показывает простые по своему содержанию движения, четко выделяя основные их элементы, закрепляя их восприятие детьми при помощи слова, а только потом дети их повторяют. Обучение целостному упражнению в этом возрасте наиболее эффективно, чем разучивание его по деталям. В этот возрастной период формируются и воспитываются волевые качества. У детей 7-12 лет часто не хватает выдержки, настойчивого действия для получения требуемого результата. При организации педагогической работы с младшими школьниками важнейшими задачами воспитания является воспитание целеустремленности, выдержки, инициативности, самостоятельности и решительности. Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Специфика физических упражнений, связанных с ушу, открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Подростковый возраст - это особый период развития человека, своеобразие которого заключается в его промежуточном положении между детством и зрелостью. Это период больших возможностей, резкого подъема физических и духовных сил, интенсивного роста жизнедеятельности организма. В данном возрастном периоде у ребенка закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок. Внимание в подростковом возрасте является произвольным и может быть полностью организовано и контролируемо. Содержанием психического

развития подростка становится развитие его самосознания. Одной из важнейших черт, характеризующих личность подростка, является появление устойчивости самооценки. Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я» – представление о своем телесном облике, сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности». Особенности физического развития могут быть причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения, приводить к страху плохой оценки окружающими. Это период бурного роста и развития организма. Костная система становится более прочной, чем в младшем школьном возрасте. С 13 до 17-лет – период интенсивного прироста относительной и абсолютной силы. Происходит рост мышечной силы. В подростковом возрасте сила и выносливость мышц увеличиваются. Рост мускулатуры, совершенствование мускульного аппарата влечет за собой осознание подростком своей силы, он явно этим гордится и часто переоценивает свои силы и возможности. В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение различным спортивным движениям. Если в этом возрасте педагогом не будет обращено специальное внимание на развитие ловкости, пластичности и красоты движений, то в последующий возрастной период, обучающимся будет труднее овладеть ими, а неловкость и угловатость движений, присущая подростку, может сохраниться на всю жизнь. Движения усваиваются подростками сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система — слово, начинает приобретать все большее значение в образовании и формировании движений. После действия может быть дан словесный отчет о нём. Слово может предшествовать действию, то есть подросток может рассказать о том, как он будет выполнять действие. Это позволяет анализировать и сравнивать движения, а, следовательно, и лучше управлять ими. Легочный аппарат в подростковом возрасте развивается недостаточно быстро, хотя жизненная емкость легких возрастает. Одна из важных задач педагога - научить обучающегося подросткового возраста правильно и глубоко дышать во время физической нагрузки на учебных занятиях.

У подростков наблюдается *снижение самооценки*. Повышенная возбудимость, характерная для подросткового возраста, при неправильном воспитании может привести к отрицательным формам поведения, создавать нервозность, раздражительность. Она же при правильном воспитании может оказаться источником повышенной творческой деятельности, активности, энергии, бодрости и жизнерадостности.

Цель: создание условий для физического и духовного развития обучающихся посредством ушу.

Задачи.

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения и развития ушу в Китае и России;
- сформировать представления о технике спортивного ушу;
- формировать общие знания об антидопинговых правилах;
- способствовать формированию умений использовать технику спортивного ушу при выполнении упражнений;
- формировать акробатические навыки;

Воспитательные:

- формировать отношение к своему здоровью как ценности;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать культуру межличностного общения в коллективе;
- воспитать настойчивость, выдержку, адекватную самооценку своих достижений.

Развивающие:

- развивать физические качества;
- развивать память, мышление, воображение;
- развивать коммуникативные способности;
- развивать учебную мотивацию и способность осуществлять рефлексию своей учебной деятельности.

Ожидаемые результаты.

Личностные:

- проявление устойчивого интереса к занятиям ушу;
- отношение к своему здоровью как ценности, нацеленность на здоровый образ жизни;
- укрепление здоровья и физическое совершенствование: развитие силы, выносливости и т.п.;
- адекватная самооценка своих достижений, проявление стремления к лучшему результату;
- осуществление эффективной коммуникации в коллективе.

Метапредметные:

- использование техники спортивного ушу в повседневной жизни для укрепления здоровья;
- применение приобретенных двигательных умений и навыков в повседневной жизни;
- использование навыков анализа и проектирования своей деятельности в других предметных областях и повседневной жизни.

Предметные:

- освоение основ техники ушу;
- соблюдение правил техники безопасности при выполнении различных упражнений в технике ушу;
- выполнение махов, прыжков, акробатических, силовых и др. упражнений в соответствии с требованиями и нормами.

Срок обучения: 3 года.

Возраст обучающихся: от 6 до 16 лет.

В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Комплектация учебных групп проводится по возрастному принципу.

Уровень освоения:

1 год – общекультурный/*ознакомительный* (стартовый);

2-3 год – общекультурный/*базовый*.

Режим и продолжительность занятий.

1 год обучения: 216 часов в год, 6 часов в неделю, 3 раза по 2 часа.

2 год обучения: 216 часов в год, 6 часов в неделю, 3 раза по 2 часа.

3 год обучения: 216 часов в год, 6 часов в неделю, 3 раза по 2 часа.

Продолжительность занятий соответствует требованиям

СанПин3.1/2.4.3598-20.

Формы организации учебной деятельности: групповая; индивидуально-групповая.

Формы занятий: практические и теоретические занятия (тренировки, игра, показательные выступления, соревнования, контрольное тестирование, беседа и др.).

Формы подведения итогов: педагогическая диагностика ЗУН, тестовые упражнения на выполнение контрольных нормативов, соревнования, спортивные праздники.

Формы воспитательной работы: встречи с интересными людьми нашего города, с ветеранами, спортсменами, акции, культурно-просветительские мероприятия.

Работа с родителями: родительские собрания, консультирование, совместные экскурсии и т.п.

II. Учебно-тематический план
2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения.

№	Название темы	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	Теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	-
2.	Стартовая педагогическая диагностика	2	-	2	Пед. наблюдение
3.	Развитие гибкости (жоугун)	20	-	20	Пед. наблюдение
4.	Акробатические упражнения	30	4	26	Пед. наблюдение
5.	Техника равновесий (пинхэн)	18	3	15	Пед. наблюдение
6.	Техника рук	20	1	19	Пед. наблюдение
7.	Техника ног	20	2	18	Пед. наблюдение
8.	Техника позиций	12	2	10	
9.	Техника передвижений в позициях	18	2	16	Пед. наблюдение
10.	Техника прыжков	18	4	14	Пед. наблюдение
11.	Базовый комплекс «20 форм»	36	1	35	Пед. наблюдение
12.	Подвижные игры	10	-	10	Пед. наблюдение
13.	Соревнования	6	-	6	Участие в соревнованиях
14.	Педагогическая диагностика	2	-	2	Пед. наблюдение
15.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие для родителей
	Всего часов	216	29	187	

2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения.

№	Название темы	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	Теория	практика	
1.	Вводное занятие. Педагогическая диагностика.	2	1	1	Пед. наблюдение
2.	Развитие гибкости (жоугун)	20		20	Пед. наблюдение
3.	Акробатические упражнения	29	5	24	Пед. наблюдение
4.	Техника равновесий (пинхэн)	20	4	16	Пед. наблюдение
5.	Техника рук	22	2	20	Пед. наблюдение
6.	Техника ног	21	3	18	Пед. наблюдение
7.	Техника передвижений в позициях	13	3	10	Пед. наблюдение
8.	Техника перемещений	18	2	16	Пед. наблюдение
9.	Техника прыжков	17	3	14	Пед. наблюдение
10.	Комплекс «32 формы»	36	1	35	Участие в соревнованиях
11.	Подвижные игры	8		8	Пед. наблюдение
12.	Соревнования	6		6	Участие в соревнованиях
	Педагогическая диагностика	2		2	Пед. наблюдение
13.	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие для родителей
	Всего часов	216	24	192	

2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения.

№	Название темы, раздела	Всего	Из них		Форма контроля
			Теория	практика	
1.	Вводное занятие. Педагогическая диагностика	2	1	1	Пед. наблюдение
2.	Развитие гибкости (жоугун)	16	2	14	Пед. наблюдение
3.	Акробатические упражнения	26	4	22	Пед. наблюдение
4.	Техника равновесий (пинхэн)	20	4	16	Пед. наблюдение
5.	Техника рук	22	2	20	Пед. наблюдение
6.	Техника ног	20	2	18	Пед. наблюдение
7.	Техника передвижений в позициях	12	2	10	Пед. наблюдение
8.	Техника перемещений	18	2	16	Пед. наблюдение
9.	Техника прыжков	16	2	14	Пед. наблюдение
10.	Техника владения оружием (гунь)	12	2	10	Пед. наблюдение
11.	Комплекс «16 форм»	36	1	35	Участие в соревнованиях
12.	Подвижные игры.	4		4	Пед. наблюдение
13.	Соревнования	8		8	Участие в соревнованиях
14.	Педагогическая диагностика.	2		2	Пед. наблюдение
15.	Итоговое занятие.	2		2	Открытое занятие для родителей.
	Итого:	216	31	134	

III. Содержание.

3.1. Первый год обучения.

1. Вводное занятие, 2 ч.

Теория, 2 ч.

История возникновения восточных единоборств. Отличительные особенности ушу. Чацюань, хуацюань и наньцюань. Особенности развития гибкости в ушу. Техника безопасности. Форма одежды. Разминка как базовый элемент тренировки. Комбинированные тренировки. Базовые элементы ушу. Боевая гимнастика. Значение соревнований для роста мастерства.

2. Стартовая педагогическая диагностика, 2 ч.

Практика, 2 ч.

Выполнение тестовых упражнений на определение стартовых возможностей для освоения программы.

3. Развитие гибкости (жоугун), 20 ч.

Теория, 1 ч.

Роль гибкости в жизни человека, различных видах спорта и в ушу.

Создание представления об особенностях и принципах развития гибкости в спортивном ушу. базовые упражнения в ушу.

Практика, 19 ч.

Разминка. Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах, тренировка мышечно-связочного аппарата.

Упражнения на развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах. Поперечный шпагат, продольные шпагаты (левый и правый). Упражнение «Мост».

4. Акробатические упражнения, 30 ч.

Теория, 4 ч.

Акробатика. Простейшие элементы акробатики. Значение акробатики в ушу. Ловкость. Внимание. Память. Как развивать ловкость и быстроту.

Практика, 26 ч.

Разминка. Выполнение элементов акробатики: кувырок вперед (цяньбэй), равновесия (пинхэн), прыжок вверх с винтом 180⁰ и 360⁰. Выполнение комплексных упражнений по акробатике. Мини-соревнования по акробатике. Выполнение упражнений на развитие ловкости. Игры.

5. Техника равновесий (пинхэн), 20 ч.

Теория, 2 ч.

Техника равновесий в ушу (пинхэн). Значение техники равновесий (пинхэн) для успешного выполнения упражнений. Балансирование в ушу. Тренировка равновесия и развитие вестибулярного аппарата. Необходимость развития гибкости позвоночника и силы управления мышцами для удержания равновесия при выполнении упражнений ушу. Различные виды балансировки. Поддержание длительного и недлительного равновесия.

Практика, 18 ч.

Разминка. Выполнение тренировочных балансируемых упражнений: с поднятым коленом, «наблюдение луны» (ва юэ пинхэнь), «разведка моря» (тань хай пинхэнь), «ласточка» (янь ши пинххэнь)

6. Техника рук, 20 ч.

Теория, 2 ч.:

Специальная терминология ушу. Особенности техники рук в ушу. Чжан – ладонь. Основные положения кисти (шоусин). Движение руками. Цюань – кулак. Постепенное формирование кулака. Основные положения кисти и кулака. Общая конструкция кулака. Валэнцюанцюань – кулак «ребро черепицы». Шуанчжуцюань – кулак «двойная жемчужина». Цзяньцюань – «заостренный кулак». Цянцюань – «кулак народности Цян». Чжаньшоуцюань – «рубящий» кулак. Даньчжуцюань – кулак «одиночная жемчужина». «Чжунцюань» – срединный кулак. Вобэйцюань – кулак «сжимающий чашу». Люечжан – ладонь – «гибкий лист». Валэнчжан – ладонь «ребро черепицы». Уфэнчжан – ладонь «пяти вершин». Гоушоу – «рука-крюк».

Практика, 18 ч.

Разминка. Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и верхних конечностей.

Выполнение тренировочных упражнений по формированию кулака – от мизинца до большого пальца. Упражнения: валэнцюанцюань – кулак «ребро черепицы». Шуанчжуцюань – кулак «двойная жемчужина». Цзяньцюань – «заостренный кулак». Цянцюань – «кулак народности Цян». Чжаньшоуцюань – «рубящий» кулак. Даньчжуцюань – кулак «одиночная жемчужина». «Чжунцюань» – срединный кулак. Вобэйцюань – кулак «сжимающий чашу». Люечжан – ладонь – «гибкий лист». Валэнчжан – ладонь «ребро черепицы». Уфэнчжан – ладонь «пяти вершин». Гоушоу – «рука-крюк».

Упражнения «Основные положения кисти (шоусин): «Чжан – ладонь», «Гоу – крюк», «Цюань – кулак», «Хучжао – «когти тигра»

Упражнения «Движения руками (шоуфа)»: «Чунцюань – прямой удар кулаком», «Туйчжан – удар ребром ладони вперед», «Динчжоу – удар в сторону острием локтя», «Лунби – круговые движения руками».

7. Техника ног, 20 ч.

Теория, 2 ч.

Техники выполнения позиций и перемещений - одно из важнейших мест в тренировочном процессе ушу. Особенности техники ног в ушу. Терминология ушу. Понятия «бусин», «буфа», «мабу», «сюйбу», «чабу». Сильные мышцы ног. Основные виды позиций.

Практика, 18 ч.

Выполнение комплекса упражнений на развитие динамической и статической силы мышц нижних конечностей. Упражнения «позиция бусин»,

«позиция стопы бинбу», «распределение веса тела», «удар ногой- даньтуй», «мах с хлопком – тысяч пайцзяо».

8. Техника позиций, 12 ч.

Теория, 2 ч.

Знакомство с основными позициями ушу-таолу: бинбу, мабу, гунбу, пубу, себу, дулибу, суйбу. Знакомство с техникой позиций.

Практика, 10 ч.

Выполнение тренировочных упражнений «Основные позиции ушу-таолу»: Бинбу – начальная позиция; Мабу – параллельная позиция; Гунбу – «позиция лучника»; Пубу – боковая позиция; Себу – скрещенная позиция ног; Дулибу – позиция на одной ноге; Суйбу – «пустой шаг».

9. Техника передвижений в позициях, 18 ч.

Теория, 2 ч.:

Знакомство с техникой передвижений. Координация. Ориентация в пространстве, чувство расстояния и точность при выполнении упражнений ушу. Основные виды передвижений. Цзибу. Юйбу.

Практика, 16 ч.

Упражнений на развитие координационных способностей: ориентацию в пространстве, чувство расстояния, точность.

Тренировочные упражнения: «передвижения – цзибу», «передвижения – юйбу».

10. Техника прыжков, 18 ч.

Теория, 4 ч.

Прыжки в ушу. Техника выполнения прыжков в ушу. Прыжки как способ технического удара. Сила ног, прыгучесть и подвижность ног. Понятия: «длинный и южный кулак», «стопа-вихрь (сюань фэн цзяо)», «стопа, отталкивающаяся в воздухе», «стрельба из лука в воздухе (тэн кун цзянь тань)», «качающийся в воздухе лотос (тэн кун бай лян)», «волчок» (сюаньцзы), «стопа, летящая в воздухе (тэн кун фэй цзяо)», «нога, летящая в воздухе вбок (тэн кун цэ чуай тун)».

Практика, 14 ч.

Упражнения на тренировку силы ног, прыгучести, подвижности ног. Выполнение тренировочных упражнений по отработке техники прыжков: «стопа-вихрь (сюань фэн цзяо)», «стопа, отталкивающаяся в воздухе», «стрельба из лука в воздухе (тэн кун цзянь тань)», «качающийся в воздухе лотос (тэн кун бай лян)», «волчок» (сюаньцзы), «стопа, летящая в воздухе (тэн кун фэй цзяо)», «нога, летящая в воздухе вбок (тэн кун цэ чуай тун)».

11. Базовый комплекс «20 форм», 36 ч.

Теория, 1 ч.

Базовые комплексы в спортивном ушу. История возникновения базового комплекса 20 форм. Знакомство с основными позициями комплекса. Юбэйши – начальная позиция. Бинбу баоцюань – позиция: стопы вместе, кулаки в и.п. Мабу шуантуйчжан – двойной удар ладонями в позиции мабу. Баньмабу гэда – блок предплечьем в позиции баньмабу. Носок левой

стопы проворачивается на 90° налево, корпус полуразворачивается. Данытуй чунцюань – одновременный удар ногой и кулаком вперед. Правая рука отводится на уровень пояса, левая выполняет удар чунцюань вперед. Гунбу чунцюань – удар кулаком вперед в позиции чунцюань. Хуаньтяобу мабу ячжоу – прыжок с поворотом на 180° в позицию мабу, давящее движение локтем вниз. Мабу гуаби – захват плеча в позиции мабу. Гунбу динчжоу – удар острием локтя. Тиси чуаньчжан – удар пальцами в позиции с поднятым коленом. Пубу чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед в позиции пубу. Чжэньцзяо лушоу – удар стопой об пол с захватом руки. Ю дэнцзяо – удар пяткой правой ноги вперед. Мабу чунцюань – удар кулаком вперед в позиции мабу. Чжэньцзяо цзацюань – правая нога приставляется к левой, выполняя движение чжэньцзяо. Бинбу баоцюань – ноги выпрямляются, кулаки отводятся на уровень пояса. Гунбу лоушоу чунцюань – захват и прямой удар кулаком в позиции гунбу. Гунбу ляочжан – удар ладонью снизу вверх по дуге в позиции гунбу. Пубу цечжан – нижний блок рукой в позиции пубу.

Практика, 35 ч.

Разучивание и отработка упражнений базового комплекса «20 форм».

12. Подвижные игры, 8 ч.

Практика, 8 ч.

Основные игры: «Тигры и драконы»; «Пятнашки»; «Море волнуется раз!»; «День и ночь».

13. Соревнования, 6 ч.

Практика, 6 ч.

Участие в соревнованиях по ушу различного уровня.

14. Педагогическая диагностика, 2 ч.

Практика, 2 ч.

Выполнение упражнений ушу, освоенных за учебный год. Оценка качества освоения программы обучающимися.

15. Итоговое занятие, 3 ч

Практика, 3 ч.

Подведение итогов. Показательные, внутригрупповые выступления.

3.2. Второй год обучения.

1. Вводное занятие. Педагогическая диагностика, 2 ч.

Теория, 1 ч.

Значение физических упражнений в режиме дня для здоровья, для учебы и отдыха. Питание при занятиях спортом. Выдающиеся спортсмены ушу таолу. Значение соревнований для роста мастерства. Знакомство с правилами соревнований по ушу.

Практика, 1 ч.

Выполнение упражнений на проверку остаточных знаний и умений, сформированных в прошлом учебном году.

2. Развитие гибкости (жоугун), 20 ч.

Практика, 20 ч.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на самостоятельное совершенствование гибкости и подвижности в суставах, тренировку мышечно-связочного аппарата.

Развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах.

3. Акробатические упражнения, 29 ч.

Теория, 1 ч.

Значение акробатики для физического развития человека. Акробатика в ушу. Техника безопасного выполнения акробатических упражнений.

Практика, 28 ч.

Тренировочные акробатические упражнения: кувырок назад (хоубэй), «колесо» (цешоуфан), прыжок вверх с винтом 360°. Применение акробатических упражнений в технике ушу.

4. Техника равновесий (пинхэн), 20 ч.

Теория, 4 ч.

Виды балансировок. Терминология. Техника равновесия (пинхэн): комментированный показ иллюстраций.

Практика, 16 ч.

Выполнение тренировочных упражнений техники равновесия (пинхэн):

- Дулибу – равновесие с поднятой ногой, согнутой в коленном суставе;
- Чаотандэн – равновесие с отведенной в сторону прямой ногой;
- Яншипинхэн – равновесие с отведенной назад прямой ногой.

5. Техника рук, 22 ч.

Теория, 2 ч.

Техника выполнения движений руками. Знакомство с основными положениями кисти. Комментированный просмотр видео и иллюстраций по теме. Специальная терминология.

Практика, 20 ч.

Основные положения кисти (шоусин):

- Инчжао – «когти орла»;
- Лунчжао – «когти дракона»;
- Даньчжи – «одиночный палец»;
- Хучжао – «когти тигра»

Выполнение движений руками (шоуфа):

- Пицюань – удар кулаком сверху вниз;
- Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- Чаоцюань – удар полусогнутой рукой сверху вниз;
- Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед.

6. Техника ног, 21 ч.

Теория, 3 ч.

Техника выполнения движений ногами. Разновидность и особенности движений. Комментированный просмотр видео и иллюстраций. Статическая и динамическая сила.

Практика, 18 ч.

Тренировочные упражнения:

- удар ногой – дэньтуй;
- махи: джентитуй – прямой мах; вайбайтуй – круговой мах наружу; лихэтуй – круговой мах внутрь.

Выполнение ранее изученных упражнений в усложненных условиях.

Выполнение упражнений, развивающих динамическую и статическую силу мышц нижних конечностей.

7. Техника перемещений в позициях, 13 ч.

Теория, 3 ч.

Позиции и их сочетания. Роль силы мышц ног при выполнении перемещений в позициях.

Практика, 10 ч.

Тренировочные упражнения: перемещения на месте из позиции в позицию мабу-гунбу. гунбу-пубу.

Тренировочные упражнения на развитие статической и динамической выносливости мышц нижних конечностей.

8. Техника передвижений, 18 ч.

Теория, 2 ч.

Техника выполнения передвижений. Понятие «координация» и ее значение для ушу.

Практика, 16 ч.

Тренировочные упражнения на выполнение передвижений – цзунбу, синбу. Выполнение передвижений в усложненных условиях.

Выполнение тренировочных упражнений на развитие координационных способностей: ориентация в пространстве, чувство расстояния, точность движения.

9. Техника прыжков, 17 ч.

Теория, 3 ч.

Основы техники прыжков в спортивном ушу. Виды прыжков.

Практика, 14 ч.

Выполнение подводящих упражнений для прыжка тэнкунфэйцзяо.

Выполнение подводящих упражнений для прыжка сюанцзы.

10. Комплекс «32 формы», 36 ч.

Теория, 1 ч.

Реализация внутренних принципов ушу через особую геометрию движений. Комментированный просмотр учебного видео «Комплекс 32 формы».

Практика, 35 ч.

Выполнение упражнений первой и второй частей комплекса «32 формы».

11. Подвижные игры, 8 ч.

Практика, 8 ч.

Игры: «Тигры и драконы»; «Пятнашки»; «Море волнуется раз!»; «День и ночь».

12. Соревнования, 6 ч.

Практика, 6 ч.

Выступление на соревнованиях.

13. Педагогическая диагностика, 2 ч.

Практика, 2 ч.

Выполнение тестовых заданий по пройденному материалу второго года обучения. Внутригрупповые соревнования. Подведение итогов освоения программы второго года обучения.

14. Итоговое занятие, 2 ч.

Практика, 2 ч.

Показательные выступления.

3.3. Третий год обучения.

1. Вводное занятие. Педагогическая диагностика, 2 ч.

Теория, 1 ч.

Сознательное отношение к тренировке. Самоконтроль, самооценка. Значение соревнований для роста мастерства. Правила соревнований по спортивному ушу. Техника безопасности на занятии.

Практика, 1 ч.

Выполнение упражнений на проверку остаточных знаний и умений по программе второго года обучения.

2. Развитие гибкости (жоугун), 16 ч.

Теория, 2 ч.

Характеристика комплекса упражнений для самостоятельного совершенствования гибкости и подвижности суставов. Шпагаты - продольные и поперечный.

Практика, 14 ч.

Выполнение тренировочных упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов. Выполнение упражнений «продольный шпагат», «поперечный шпагат». Самостоятельное выполнение комплекса на развитие гибкости.

3. Акробатические упражнения, 26 ч.

Теория, 4 ч.

Традиционная китайская акробатика. Возникновение. Особенности. Понятие «совершенствование».

Практика, 22 ч.

Выполнение тренировочных акробатических упражнений: кувырок назад (хоубэй), «колесо» (цешоуфан), прыжок вверх с винтом 360⁰, подъем разгибом из положения лежа (лиюйдатин), прыжок на пол с прогибом (пуху), цзяогайтуй – круговые движения ногами лежа на полу.

Совершенствование приобретенных навыков и умений в усложненных условиях.

Совершенствование ловкости, силы мышц, быстроты и точности движений в усложненных условиях.

4. Техника равновесий (пинхэн), 20 ч.

Теория, 2 ч.

Техника выполнения новых равновесий (пинхэн): чаотандэн, яншенпинхен, ваньюэпинхэн.

Практика, 18 ч.

Тренировочные упражнения по технике равновесия (пинхэн):

- Чаотандэн – равновесие с отведенной в сторону прямой ногой;
- Яншенпинхен – равновесие с поднятой вверх прямой ногой;
- Ваньюэпинхэн – равновесие с отведенной назад - в сторону согнутой ногой.

5. Техника рук, 22 ч.

Теория, 2 ч.

Техника выполнения новых движений руками: Цзацюань, Пайби, Лигэ, Вайгэ, Шанцзя, Тяовань, Лянчжан, Ляочжан, Каньчжан, Лоушоу, Бяньцюань, Цзайцюань. Комментированный просмотр видео и иллюстраций.

Практика, 22 ч.

Тренировочные упражнения на отработку движений руками (шоуфа):

- Цзацюань – удар тыльной стороной кулака сверху вниз;
- Пайби – удар ладонью в пол;
- Лигэ – блокирующее движение предплечьем внутрь;
- Вайгэ – блокирующее движение предплечьем наружу;
- Шанцзя – блокирующее движение предплечьем вверх;
- Тяовань – фиксация ладони в запястье;
- Лянчжан – фиксация ладони в запястье над головой;
- Ляочжан – удар ладонью снизу-вверх по дуге;
- Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- Лоушоу – захват снаружи внутрь;
- Бяньцюань – горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте;
- Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз.

6. Техника ног, 20 ч.

Теория, 2 ч.

Техника выполнения ударов и махов цэчуайтуй, хоуляотуй, сетитуй, цетитуй. Комментированный просмотр иллюстрации, видео. Сравнение ранее изученных ударов с новыми.

Практика, 18 ч.

Тренировочные упражнения по отработке удара ногой – цэчуайтуй.

Тренировочные упражнения по отработке махов: Хоуляотуй – прямой мах назад; Сэтитуй – прямой мах к противоположному плечу; Цэтитуй – боковой мах.

Тренировочные упражнения по отработке махов с хлопками: вайбайпайцзяо, лихэпайцзяо, даньпайцзяо, сепайцзяо.

Выполнение упражнений в усложненных условиях.

7. Техника перемещений в позициях, 12 ч.

Теория, 2 ч.

Техника выполнения перемещений в позициях. Комментированный просмотр видео и иллюстраций. Согласованность взгляда и движений руками, ногами, корпусом.

Практика, 10 ч.

Тренировочные упражнения по технике перемещений в позициях в движении: мабу-гунбу; пубу-гунбу; пубу-суйбу.

8. Техника перемещений, 18 ч.

Теория, 2 ч.

Комбинация позиций и перемещений. Взгляд сопровождает движения рук, корпуса и двигается одновременно с ногами. Важность согласованности взгляда и движений руками, ногами и корпусом. Позиция мабу с переходом в позицию гунбу. Позиция пубу с переходом в позицию суйбу. Высокая позиция себу с переходом в позицию мабу. «Скрестный шаг» с переходом в низкую позицию себу и позицию гунбу. Комбинация пяти позиций («кулак пяти шагов»).

Практика, 16 ч.

Тренировочные упражнения на выполнение движения в комбинации по разделениям. Отработка движения в комбинации: позиция мабу с переходом в позицию гунбу; позиция пубу с переходом в позицию суйбу; высокая позиция себу с переходом в позицию мабу; «скрестный шаг» с переходом в низкую позицию себу и позицию гунбу, «кулак пяти шагов».

Тема 9. Техника прыжков, 16 ч.

Теория, 2 ч.

Техника выполнения прыжков в ушу: тэнкунфэйцзяо и сюанцзы. Виды прыжков. Подводящие упражнения для прыжка: сюанфэнцзяо, вайбайляньцзяо. Понятие «физическое качество». Скоростно-силовые качества и их развитие.

Практика 14 ч.

Тренировочные упражнения на отработку техники прыжков тэнкунфэйцзяо и сюанцзы. Подводящие упражнения для прыжка сюанфэнцзяо. Подводящие упражнения для прыжка вайбайляньцзяо.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

10. Техника владения длинным оружием (гунь шу), 12 ч.

Теория, 2 ч.

Многообразие оружия в ушу-таолу. Классификация оружия. Гуньшу – старинное искусство работы с палкой или шестом. Гуньшу – одно из базовых разновидностей ушу. Основы техники владения длинным оружием в спортивном ушу. Вращения, проколы, удары. Разновидности техники

работы с шестом. Значение техники безопасности при работе с длинным оружием. Инструктаж по технике безопасности.

Практика, 10 ч.

Тренировочные упражнения «Основы техники владения оружием в спортивном ушу». Вращения, проколы, удары.

11. Комплекс спортивного ушу «16 форм», 36 ч.

Теория, 1 ч.

Комплекс спортивного ушу – «16 форм» (чанцюань). Характеристика двух частей комплекса «16 форм». Комментированный просмотр учебного видео.

Практика, 35 ч.

Тренировочные упражнения по освоению двух частей комплекса «16 форм». Выполнение комплекса «16 формы» в усложненных условиях. Выполнение комплекса «32 формы» целиком.

12. Подвижные игры, 4 ч.

Практика, 4 ч.

Игры: «Тигры и драконы»; «Пятнашки»; «Море волнуется раз!»; «День и ночь»

13. Соревнования. 8 ч.

Практика, 8 ч.

Выступление на соревнованиях по спортивному ушу различного уровня.

14. Педагогическая диагностика, 2 ч.

Практика, 2 ч.

Выполнение тестовых упражнений по итогам изучения образовательной программы. Подведение итогов освоения программы.

15. Итоговое занятие, 2 ч.

Практика, 2 ч.

Показательные выступления.

IV. Методическое обеспечение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ушу» разработана с учетом современных требований к организации образовательного процесса, который проектируется на общих дидактических принципах физического воспитания, но имеет свои специфические особенности, свойственные ушу.

При проектировании содержания программы учтены следующие педагогические принципы:

- *научности и доступности обучения;*
- *упорядоченности педагогического процесса* (целостности, систематичности, последовательности), что означает достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами педагогического процесса;
- *природосообразности*, т.е. образовательный процесс проектируется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- *вариативности содержания* - обеспечение обучающимся свободы выбора своей образовательной траектории;
- *гуманизации* - педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав ребенка и уважения к нему;
- *демократизации* - предоставление всем участникам образовательного процесса свободы для саморазвития, саморегуляции, самоопределения, самообучения, самовоспитания;
- *культуросообразности* - максимальное использование в образовательном процессе той культурной среды, в которой находится МБУ ДО ДТДМ;
- *принципа единства и непротиворечивости действий учебного заведения и образа жизни учащихся*, что способствует установлению взаимосвязей между сферами жизни обучающихся.

В основу содержания данной образовательной программы заложены основные положения педагогической теории П.Я. Гальперина «О поэтапном формировании действий и понятий». Согласно данной теории каждое действие представляет собой единство трех частей: ориентировочной, исполнительной, контрольно-корректировочной. Ориентировочная часть выполняет функции программы действия, на основе которой осуществляется исполнительная часть. Параллельно с исполнением осуществляется контроль: результаты действия сопоставляются с учебным заданием и оценивается продвижение к цели. Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования знания о сущности двигательной задачи и пути ее решения. Педагог обращает внимание обучающегося на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. В связи с этим, овладение новыми движениями в технике каратэ в кратчайшие сроки, представляется принципиальным и важным.

Согласно этой теории сформирована ориентировочная основа действия обучающихся в процессе освоения образовательной программы «Ушу», в соответствии с которой подобраны развивающие подготовительные и специальные упражнения для каждого занятия.

Педагогические методы и приемы, которые применяются в образовательном процессе, способствуют комплексному решению педагогических задач по созданию творческой, развивающей среды для обучающихся. На занятиях используются следующие педагогические методы.

❖ Для развития силовых качеств обучающихся:

- *метод повторных усилий*;
- *метод динамических усилий* - способствует развитию скоростно-силовых качеств, его суть заключается в том, что упражнения выполняются без отягощений или с незначительными отягощениями, но с максимальной амплитудой;
- *метод с применением изометрических усилий* - предполагает выполнение упражнений в статическом положении при выполнении в медленном темпе силовых упражнений преодолевающего или уступающего характера. Этот метод используется на занятиях с подготовленными группами.

• *метод комбинированных усилий* - применяются различные режимы мышечной работы, их сочетание дает наилучший эффект в развитии силы. Последовательность исполнения вышеизложенных методов при выполнении общеразвивающих упражнений может быть следующей: сначала в динамическом режиме, затем в изометрическом режиме, после этого с большими мышечными усилиями и, наконец, метод многократных повторений.

❖ Основные методы для развития гибкости обучающихся:

- *метод активных движений* - упражнения выполняют за счет активного сокращения определенной группы мышц и растягивания их антагонистов (например, наклон туловища, махи ногами, шпагат в прыжке и другие);
- *метод пассивных движений* - упражнения выполняются с помощью партнера с использованием дополнительных отягощений или собственной массы;
- *метод статических положений* - удерживание позы обучающегося в определенном положении в течение 15–20 секунд, с увеличением времени в последующем до 2–3 минут;
- *комбинированный метод* - упражнения выполняются в разных режимах: сначала идут активные движения, затем пассивные и далее движения в статических позах.

Выносливость – физическое качество, которое выражается в способности организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.

❖ Для развития выносливости используются следующие методы:

- *равномерный непрерывный метод* - характеризуется непрерывным длительным режимом работы с сохранением равномерной скорости, усилий, ритма, постоянного темпа, амплитуды движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью в течение 15–30 минут;
- *переменный метод* (игра скоростей) - отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и других параметров;
- *интервальный метод* - выполнение упражнений со стандартной и переменной нагрузкой и со строго дозированными заранее запланированными интервалами отдыха между упражнениями (1–3 мин.). Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм;
- *метод круговой тренировки* - выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6–10 упражнений, которые обучающийся проходит от 1 до 3 раз;
- *соревновательный метод* - выполнение упражнений в форме соревнований;
- *игровой метод* - развитие выносливости в процессе игры, в которой существуют постоянные изменения ситуации, повышает эмоциональность на занятиях.

Одним из *главных методических приемов* во время проведения занятия является строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки обучающихся в соответствии с их возрастными физиологическими особенностями. На занятиях применяются многообразные методы обучения: изменение темпа и амплитуды движения, увеличение или уменьшение количества повторений, изменение исходных и конечных положений, применение отягощений и амортизационных устройств и т.п., что позволяет регулировать нагрузку детей в соответствии с уровнем их подготовленности и возрастом.

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал.

Раздевалки.

Душевые кабины.

Ковер 8x14 м.

Инвентарь: скакалки, жгуты, гимнастические скамейки, гимнастические маты, оружие ушу (палка, меч).

VI. Список литературы.

Нормативно-правовые документы

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 27.02.2023).
2. Государственная программа Ростовской области «Развитие образования», утверждена постановлением Правительства Ростовской области от 17.10.2018 № 646 (с изменениями на 29.05.2023 года).
3. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) — URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении требований к условиям и порядку оказания государственных услуг в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года N 652н Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)"
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021г. № 122-р «Об утверждении Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (с изменениями на 14.03.2023 года).
10. Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573).

11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
12. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года».
13. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 7.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации».
14. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).
15. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года N 467 (с изменениями на 21.04. 2023 года).

Литература для педагога:

1. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006г.
2. Ерегина С.В. педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов.
3. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985г.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 1970г.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988г.
6. Гимнастика: Учебник для студентов высшего педагогического учебного заведения / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001г.
7. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.: Полымя, 1989г.
9. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г. САМБО: примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Канаков, М.: Советский спорт, 2005г. - 240 с.
10. Спортивная гимнастика. Программа. - М.: Советский спорт, 2005г.
11. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974г.
12. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.: Изд. Спорт 2003г.

13. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ КурамшинЮ.Ф// М.: Советский спорт.- 2010г.- 320стр.
14. Страдина М.С. Возрастная морфология. /Учебно-методическое пособие. СПб ГУФК, 2005г.
15. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/ Петров П.К.//М.: Гуманитарно-издательский центр «Владос» - 2000г.-447стр
16. Абовян Т.Ж., Высочин Ю. В., Лукоянов В.В. Предсоревновательная подготовка в ушу. / Абовян Т.Ж., Высочин Ю. В., Лукоянов В.В. // СПб.: ГАФК, 1999г.-109с
17. Карамов С. Оружие ушу: Практика владения традиционным китайским оружием. / Карамов С. //М.: Фаир-пресс, 2000г. – 400с.
18. Маслов А.А. Длинный кулак: Чаньцюань. Ушу. / Маслов А.А. // - М.: Росторгрeклама, 1991г. - 76с
19. Энциклопедия Ушу. Северные стили. Комплекс упражнений, посвященный спортивному ушу. DVD-ROM. – ИД «Равновесие», 2007г.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. / Холодов Ж.К// М.: Издательский цент "Академия", 2000г. - 480 с.

Список литературы для обучающихся.

1. Музруков Г.Н. Основы ушу. / Музруков Г.Н.// Москва - 2004г.
2. Глейбман А. Игры для детей. / Глейбман А. // Физкультура и спорт 2006г. - 280с.
3. Энциклопедия Ушу. Северные стили. Комплекс упражнений, посвященный спортивному ушу. DVD-ROM. – ИД «Равновесие», 2007г.

