

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Витязь»
(МОУ ДО ЦДТ «Витязь»)**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор **М.В. Мирошникова**
Приказ № 01-07/38 от 31.05.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Азбука спорта по ушу»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

**Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 5 – 7 лет**

Автор-составитель:
Помазкина Мария Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Ярославль, 2024 г.

Оглавление:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план и календарный учебный график	6
3.	Содержание программы	7
4.	Календарный учебный план	9
5.	Обеспечение программы	12
5.1.	Методическое обеспечение	12
5.2.	Материально-техническое обеспечение	14
6.	Контрольно-измерительные материалы	15
7.	Список информационных источников	17

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука спорта по ушу» (далее – программа) разработана автором-составителем на основе учебника «Основы ушу» Глеба Николаевича Музрукова, Единой Всероссийской учебной программы по ушу, работ с комплексами ТАО без оружия, и модернизирована на основе собственного спортивного и педагогического опыта, а также условий работы в Центре детского творчества «Витязь». Это обусловлено спецификой направлений ушу в «Витязь», которые включают: работу без оружия и с оружием, акробатику, спортивное и традиционное направление ушу.

Программа предназначена для детей 5-7 лет, относится к физкультурно-спортивной направленности.

Ушу является современным видом спорта, развившимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. Ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося.

Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, развивает координацию, чувство равновесия, дает необходимые навыки самообороны.

Технический арсенал ушу включает в себя:

- акробатические элементы
- работу с оружием
- технику перемещения рук и ног
- изучение комплексов
- освоение базовых позиций

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука спорта по ушу» разработана с учетом: нормативно-правовой базы, нормативных документов регионального уровня (см. ниже в разделе Информационные ресурсы).

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа имеет 1 уровень: стартовый уровень подготовки, который предназначен для обучающихся первого года обучения. Реализуется программа на базе МОУ ДО Центр детского творчества «Витязь» в объединении «УШУ».

Первый год занятий – это спортивно-оздоровительный этап, где закладываются основы базовой техники элементов.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества дошкольник сталкивается с огромным количеством информации, что требует значительного умственного и нервно-психического напряжения, и, как следствие, вынужденной гиподинамией. Успешно противостоять нервно-психическому и умственному напряжению может только хорошо физически подготовленный ребенок. Физическая активность – это один из базовых компонентов здорового образа жизни, наряду с рационом питания, общей гигиеной, закаливанием и режимом дня. Недостаток движения особенно опасен в периоды активного роста тела ребёнка. Также огромна роль физической активности в воспитании навыков и умений, обеспечении высокой работоспособности, необходимых ребёнку. В решении этих острых современных проблем помогают занятия спортом, и в частности ушу.

Лечебные и оздоровительные аспекты ушу составляют неотъемную часть китайской народной медицины. Из древних трактатов известно, что человек, овладевший хотя бы одной из нескольких систем ушу, способен повысить устойчивость к простудным заболеваниям, и самостоятельно лечить различные болезни, некоторые из которых современная медицина считает неизлечимыми. Помимо общеоздоровительного эффекта, при помощи занятий ушу, у обучающихся вырабатывается устойчивость к стрессам, они становятся более уравновешенными и менее агрессивными в отношениях с окружающими.

Занятия ушу:

- развивают гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу;

- положительно влияют на память и обогащают двигательный опыт, развивают пространственное мышление;
- развивают координацию движений, скорость реакции и чувство равновесия;
- благотворно действуют на лёгкие и обогащение крови кислородом;
- открывают спортсменам возможности познать самого себя, учат управлять своими эмоциями и поступками;
- развивают творческие способности обучающегося.

Цель программы – укрепление психического и физического здоровья детей через освоение упражнений, собранных в базовые комплексы ушу.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с основами здорового образа жизни и гигиены.
2. Освоить базовые элементы ушу.
3. Дать начальные знания об укреплении здоровья, улучшении физического развития, приемам саморегуляции организма.
4. Сформировать устойчивый интерес к занятиям по ушу.
5. Способствовать развитию личности через игровые занятия по ушу.

Задачи воспитания решаются в ходе учебных занятий, тренировочных сборов, летних лагерей, соревнований, используя воспитательный потенциал предмета. Кроме этого, программа предполагает посещение учащимися специально организованных воспитательных мероприятий.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению. Перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

Воспитательная работа проводится с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности. Воспитательные задачи, в том числе профориентационные, решаются в рамках воспитательного потенциала предмета, а также в рамках реализуемых мероприятий для обучающихся МОУ ДО Центр детского творчества «Витязь».

Ожидаемые результаты обучения:

1. Приобретение знаний об основах здорового образа жизни и гигиены.
2. Технически точное выполнение базовых элементов ушу.
3. Расширение кругозора учащихся об укреплении здоровья, улучшении физического развития, приемам саморегуляции организма.
4. Сформирован устойчивый интерес к занятиям по ушу.
5. Всестороннее развитие личности ребенка с помощью игровых практик по ушу.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – 7-15 человек. Основной возраст обучающихся по программе – 5-7 лет. Состав группы постоянный. Возможен приём на вакантные места, при их наличии. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

Режим организации занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 академический час	2	2 часа	72

Продолжительность 1 академического часа - 30 минут.

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных заданий;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий;
- прохождение медицинского осмотра минимум одного раза в год;
- обеспечение соревновательной деятельности.

Форма обучения очная. В случае введения ограничительных мер на реализацию образовательной программы в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой, реализация программы может осуществляться в дистанционном режиме с применением электронного обучения/ дистанционных образовательных технологий.

Формы организации занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- медицинский контроль;
- тестирование.

2. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка:	2	1	1
	- стили и направления	1	-	1
	- правила соревнований	1	1	-
2	Техническая подготовка: (ЦЮАНЬШУ)	6	0	6
	- техника рук (шоуфа)	1	-	1
	- позиции (бусин)	1	-	1
	- техника ног (туйфа)	1	-	1
	- равновесия (пинхэн)	1	-	1
	- прыжки	1	-	1
3	Таолу:	32	2	30
	- чанцюань	32	2	30
4	Физич. и спец. подготовка	30	0	30
5	Воспитательные мероприятия	2	0	2
Итого часов:		72	3	69

Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения занятий	Режим занятий
03.09.2024	31.05.2025	36	72	Спортивный зал	2 раза в неделю

3. Содержание программы

Наименование раздела и темы	Содержание	
	Теория	Практика
Теоретическая подготовка:		
Техника безопасности Основы валеологии	Спортивная форма и правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Правила использования оборудования и инвентаря. Основные принципы здорового образа жизни. Общие сведения о строении организма человека. Влияние занятий физической культурой и спортом на становление всех жизненно-важных систем, развитие волевых и нравственных качеств. Гигиенические навыки. Режим дня, водные и воздушные процедуры, прогулки, активный отдых.	Просмотр физических возможностей детей в игровой форме. Входное тестирование.
История ушу	Ушу – история, основные сведения. Возникновение и развитие ушу. Организация обучающихся без партнёра на месте и в движении.	
Стили и направления	Стили ушу. Терминология ушу. Виды традиционного оружия. Гуньшу. Техника безопасности работы с традиционным оружием ушу. Организация занимающихся с традиционным оружием без партнёра и с партнером, на месте и в движении.	Отработка изученных движений.
Правила соревнований	Правила соревнований по ушу	Отработка выхода и ухода с ковра.
Техническая подготовка: (ЦЮАНЬШУ)	формы рук (шоусин)	Отработка формирования кулака, ладони, крюка гоу.
	техника рук (шоуфа)	Отработка движений руками во время исполнения прямого удара, блока с боку, с верху.
	позиции (бусин)	Отработка базовых стоек: гунбу, мабу, пубу.
	Техника передвижений (буфа)	Отработка приходов и выходов из базовых стоек, перемещения в этих стойках.

	Техника ног (туйфа)	Отработка тренировочно-разминочного комплекса цзибеньгунь, включающем в себя базовые махи ногами: дженьтитуй, сетитуй, лихэтуй, вайбайтуй и хоуляотуй.
	Равновесия (пинхэн)	Отработка равновесия тисипинхен, встречающегося в учебном базовом комплексе чанцюань, 32 формы.
	Кувьрки и падения	Отработка кувьрков вперед через правое, левое плечо.
Таолу:	Чанцюань	Отработка начального учебно-базового комплекса Чанцюань 32 форма.
	Гуньшу	Отработка начального учебно-базового комплекса Гуньшу 32 форма (комплекс с длинным шестом).
Физическая и специальная подготовка	<p>Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным занятием.</p> <p>Физические качества и их развитие. Значение упражнений традиционного ушу для развития физических качеств. Самостраховка, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности. Упражнения для самостоятельной тренировки.</p>	<p>Суставная разминка.</p> <p>Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств: Бег: гладкий, челночный, «приставным шагом», «скрестным шагом», Прыжки: на двух ногах («зайчики»), на одной ноге, выпрыгивание вверх на одной ноге («выпрыгивание»), прыжки на двух ногах в положении полного приседа («мячики»), перепрыгивание палки боком к препятствию («удочка»), перепрыгивание палки с разбега с толчком одной ногой и приземлением на две, «скачут кони», «кенгуру»; «собачки», «обезьянка», «каракатица спиной вперед», «каракатица вперед ногами», «крокодил». «Топтыжки», «Море волнуется раз...», «Петушины бои», «Пятнашки единоборцев», «Внимание-построились», «Полоса</p>

		<p>препятствий», «Следуй за лидером», «По сигналу», различные варианты эстафет.</p> <p>Упражнения и игры на развитие силы: Упор лёжа: на ладонях, на кулаках, на пальцах; отжимания: широким хватом, «локти назад», удержание головы лёжа на спине, удержание головы и прямых ног лёжа на спине, «лодочка», приседания с прямой спиной и руками за голову: «на мышцах», «с расслаблением»; «гусиный шаг». «Борьба на коленях», «Овладей мячом», «Борьба за мяч», Упражнения и игры на координацию движений: «ходят кони», «гусеница вперёд ногами», «гусеница вперёд спиной», «попластунски».</p> <p>Пинхэн (равновесия): равновесие с поднятым вперёд коленом (цянь тиси пинхэн), «ласточка» (янши пинхэн); Гуйшоу «Ладонь-в-ладонь», «Море волнуется раз...», «Запрещённое движение», «Юбэй!»</p> <p>Упражнения и игры на гибкость и пластичность: Жоугун сюньлянь, наклон вперёд стоя, выпад, шпагаты, Shi da pan (Шидапан) – 1-3 упражнение;</p> <p>Упражнения и игры на развитие выносливости: Прыжки через скакалку. Круговая тренировка, «Внимание-построились», «Полоса препятствий», «Следуй за лидером», «По сигналу», различные варианты эстафет.</p>
<p>Аттестация</p>	<p>Подведение итогов за год</p>	<p>Прохождение тестирования общей и специальной физической подготовки (оцениваются личные достижения). Сдача</p>

		тест-нормативов 2 раза в течение учебного года.
Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях, показательных выступлениях	Правила поведения участников и зрителей спортивных мероприятий.	Демонстрация изученного материала и полученных в процессе занятий навыков на открытом уроке, аттестации, соревновании. Участие в соревнованиях клубного масштаба.
Воспитательные мероприятия		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Новогодняя кампания» 2. «День Пожарной безопасности - 30 апреля» Беседа о необходимости соблюдения правил пожарной безопасности дома, в школе, общественных местах. Учебная пожарная эвакуация. 3. «День Победы - 9 мая». Беседа о победе советского народа в Великой Отечественной войне. 4. «День здоровья, приуроченный к Дню защиты детей.» 5. День защитника Отечества.

Календарный учебный план

№ п/п	Виды подготовки	Месяц									Всего часов
		Сентябрь/ часы	Октябрь/ часы	Ноябрь/ часы	Декабрь/ часы	Январь/ часы	Февраль/ часы	Март/ часы	Апрель/ часы	Май/ часы	
1	Теоретическая подготовка	1				1					2
2	Фундаментальная техническая подготовка		1	1	1		1	1	1		6
3	Техника таолу	2	4	4	4	4	4	4	4	2	32
4	Общая физическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	1	15
5	Специальная физическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2		1	15
6	Соревновательная подготовка										0
7	Воспитательные мероприятия	2	2	3		2	2	2	1		2
Всего часов		8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Медицинский контроль	Тест-нормативы						Медицинский контроль	Тест-нормативы	

5. Обеспечение программы

5.1. Методическое обеспечение

Ушу относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время исполнения комплексов (тао) – часто максимальная и субмаксимальная. Все действия спортсмена, применение тех или иных ударов или защит, акробатических элементов, их интенсивность определяются представлением боя выступающего спортсмена с невидимыми противниками. Наиболее характерной особенностью деятельности спортсмена является то, что все физические нагрузки выполняются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений. Ушу является современным видом спорта, развивающимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды акробатики, дыхательной гимнастики и специальных психорегулирующих упражнений.

Уровень технической подготовки по программе с каждым годом изменяется, все более усложняется, совершенствуется. Постоянно возрастают требования к выполнению упражнений, изменяются правила соревнований и технический стандарт атрибутики. В связи с этим педагог тесно сотрудничает с Федерацией ушу России, которая организует судейские, тренерские и аттестационные семинары, распространяет методическую литературу и учебные видеоматериалы. Педагогу в своей работе необходимо пользоваться новейшими методическими рекомендациями: по обучению технике владения различными видами традиционного и боевого оружия, по общей и специальной физической подготовке в спорте, по планированию и учету тренировочных нагрузок и другим разработкам. Но, в основном, это фото- и видеоматериалы. Детям необходимо показывать и анализировать с ними выступления сильнейших спортсменов, чтобы они видели к чему надо стремиться. Для этого организуются просмотры видеозаписей соревнований разных уровней и учебных видеофильмов. Используются фотографии и видеозаписи с соревнований, на которых выступали сами ребята.

Технологии изучения и отработки некоторых элементов ушу похожи на технологии, применяемые в других видах спорта, но в виду специфики, а также отсутствия материальной базы (лонжей, мягкой ямы для отработки прыжков), приходится отступать от стандартных способов тренировок и создавать свои. Ушу - это симбиоз нескольких направлений: это спортивное таолу; спортивное таолу с оружием; традиционное ушу; акробатическое ушу и боевое. Каждое направление сходно с каким-либо видом спорта.

Спортивное таолу, при изучении и отработке ТАО, по технологии очень похоже на изучение ката в каратэ. Отличие заключается в базовых стойках, базовой технике, ритме и скорости перемещений.

Технология, применяемая в таолу с оружием, очень похожа на технологию, применяемую в художественной гимнастике при работе с предметами. Разница в самих предметах: шест, копьё, мечи Дао и Цзянь, разные виды алебард, парное оружие, гибкое оружие и комбинированное.

В ушу каждое оружие предполагает определенную технику владения им и перемещения спортсмена в пространстве.

Во всех направлениях ушу, включая боевое, обязательно используются акробатические элементы. Способы изучения и отработки их схожи с технологиями, используемыми в акробатической гимнастике. Разница отработки акробатических элементов в ушу от гимнастики заключается в усложнении исполнения элементов добавлением работы с оружием, где особое внимание уделяется именно оружию.

В стиле «Чанцюань» акцент делается на втягивание бедра во время прямых ударов ногами, и вытягивания сустава плеча во время ударов руками, чем достигается сокращение дистанции с противником и упрощается работа ногами в голову при близком контакте.

Традиционное ушу – это работа с энергетикой, но отличающаяся от йоги. Это особый вид медитации в движении. В зависимости от стиля, которых бесчисленное множество, энергия собирается из окружающего мира (внешний стиль) или внутри себя (внутренний

стиль); аккумулируется и выбрасывается. Технологии изучения и отработки традиционного стиля Бацзицюань, которому обучаются спортсмены, занимающиеся в секции спортивного клуба «Ареналь» и уже владеющие определенными навыками, не имеют аналогов в других видах спорта.

Акробатические упражнения. – различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

- С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.
- Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.
- На занятиях применяются следующие методы:
- Словесные методы воспитания: рассказ, беседа, объяснение, видеопоказ, встречи с успешными спортсменами и творческими людьми.
- Практические методы: спортивные тренировки, упражнения по ОФП, соревнования, игра.
- Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование, сдача нормативов, детские игровые проекты.

Воспитание осуществляется на тренировках, где очень важен стиль и тон занятий, общее настроение, атмосфера, где царит заинтересованность и дружелюбие. Формы занятий: тренировки, дни здоровья, лекции, семинары, экскурсии, соревнования, и т.д. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировочного процесса, а именно: фронтальный, посменный, групповой, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

Занятия строятся таким образом, чтобы вся группа была при помощи беговой разминки и специальных упражнений размята, разогрета и растянута, и как следствие, готова к дальнейшему изучению материала по базовой технике или отработке и закреплению уже пройденного.

Новые движения, удары, уклоны и т.п. объясняются всей группе сразу, затем несколько раз показывается педагогом, обязательно каждый повтор сопровождается детальным объяснением последовательности действий, и только после этого начинают выполняться обучающимися в определенной последовательности при контроле за выполнением.

Сложные движения для облегчения понимания и запоминания изучаются и отрабатываются сначала по частям, т.е. фазам, и только при успешном их выполнении переходят к отработке движения целиком.

Движения по методу наслаения одной, второй фазы на первую, третьей на вторую и т.д., пока не будет все движение полностью. Разобравшиеся помогают отстающим.

Для решения задач профориентации применяются следующие методы и формы: профессиональное просвещение, беседы, игры, викторины.

Формы обучения с применением дистанционных технологий:

Чат-занятия. Все обучающиеся имеют одновременный доступ к чату. Таким образом, обучаемый и обучающий, находясь в разных точках, могут общаться как в реальности: педагог может вести урок для неограниченного числа учеников, задавать вопросы, отвечать на вопросы, дискутировать.

Электронная рассылка. Данная форма позволяет рассылать методические материалы, необходимые для обучения (видео -аудио- занятия).

Консультации. При дистанционном обучении, предполагающем увеличение объема самостоятельной работы для детей и родителей, возрастает необходимость организации постоянной поддержки учебного процесса со стороны педагога. Оперативная обратная связь может быть заложена как в текст учебного материала, так и в возможности оперативного обращения к преподавателю или консультанту в процессе изучения.

Для реализации этих форм педагогом создаются и подбираются различные образовательные ресурсы: печатные, аудио- и видеоматериалы, а также учебные пособия, доставляемые по телекоммуникационным сетям, через телефон, голосовую почту, электронную почту.

5.2. Материально-техническое обеспечение

Для занятий (групповых) гимнастикой ушу необходимо наличие спортивного зала. Занятия по спортивному ушу должны проводиться на специальном ковре, длина которого 14 метров, а ширина 8 метров. По четырем сторонам проводится ограничительная линия шириной 5 см, на длинных сторонах площадки делают отметки, обозначающие середину ковра. Зал должен быть оснащен гимнастическими матами, шведскими стенками, гимнастическими скамейками.

Для полного обеспечения тренировочного процесса требуется спортивный инвентарь:

- мячи;
- короткое оружие (мечи дао и цзянь);
- алебарда (да-дао или пу-дао);
- копьё (цянь) или длинный шест (гунь)
- парные виды мечей (шуан цзянь);
- 9-ти звенная цепь (джу цзе бянь);
- прочие различные виды оружия, техника владения которыми демонстрируется

в различных стилях ушу.

При использовании дистанционных образовательных технологий обязательно наличие технического устройства (компьютера, планшета, смартфона и др.) с комплектом программного обеспечения, интернет-браузера и подключения к сети Интернет. Для работы с использованием аудио- и видеоканалов необходимо наличие микрофона, динамиков (наушников), веб-камеры.

6. Контрольно-измерительные материалы

Основные показатели для контроля развития физических качеств.

Контроль развития физических качеств проводится 2 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости. Для оценки уровня физической подготовки учащихся используются следующие упражнения:

- 1 Челночный бег 3*10 м - для проверки координационных способностей.
- 2 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - для проверки силовых качеств.
- 3 Прыжок в длину с места - для проверки скоростно-силовых качеств.
- 4 Наклон туловища к полу – проверка гибкости.

Врачебный контроль/медосмотр

Всем обучающимся, для занятий ушу нужно получить медицинский допуск. Данная образовательная программа включает соревновательную подготовку, для этого необходимо получить специальный допуск физкультурного диспансера, который получают два раза в год.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Теоретический материал

1. Правила поведения на занятиях УШУ, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий.
2. История УШУ.
3. Стили и направления УШУ.
4. Правила соревнований.

Практика

Основными критериями оценки обучения являются тест-нормативы по физической и специальной подготовке.

К физической подготовке относятся: количество отжиманий, складочка, прыжки в длину, челночный бег. Эти упражнения принимаются как обязательные тест-нормативы в начале и в конце года.

К концу учебного года обучающийся должен знать и выполнять:

1. Втягивание и вывод бедра при махах ногами;
2. Овладеть техникой вытягивания плеча;
3. Комбинированные движения, в том числе встречные движения руками, мельницу и т.п.;
4. Основные базовые движения руками и ногами;
5. Отжимания от пола

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения программы 1-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,2 с)
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 1 раза)

Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 18 раз)	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 16 раз)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Для контроля выполнения программного материала в отделении ушу проводится итоговое и промежуточное тестирование спортсменов по общей, специальной и технической подготовке, учитывается участие и результат в соревнованиях по виду спорта ушу, сдаче ученических технических степеней цзи и мастерских технических степеней дуань.

Итоговое тестирование проводится в конце учебного года (в мае), для перевода учащихся на следующий этап обучения, промежуточное в начале учебного года (в сентябре-октябре) и в середине учебного года (в январе) для планирования учебной работы в течение года. Такой контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсменов. Цель промежуточных тестирований - определение исходного уровня физической и технической подготовленности ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Суммарный результат физического и психологического воспитания оценивается по количеству заболеваний спортсмена за учебный год, увеличению требуемых по виду спорта ушу физических качеств, Результат воспитательной работы оцениваем путём педагогического наблюдения на открытых занятиях, тренировочных сборах и соревнованиях.

Воспитание спортсмена во многом зависит от культуры проведения тренировочных занятий, которая заключается в их четкой организации, разумной требовательности педагога к занимающимся, в создании необходимых условий. Результаты воспитательной работы отслеживаются в ходе учебных занятий (открытые занятия, еженедельные тренировки), соревновательных мероприятий, а также во время выездов загородные лагеря. Основными методами отслеживания результатов воспитательной работы являются беседа, опрос, наблюдение.

Результат обучения с применением дистанционных технологий может быть проанализирован в видеоформате. Учащийся присылает педагогу запись в формате видео с выполненными заданиями. Запись с выполненным заданием может присылаться как ежедневно, так и еженедельно, как отчет о проведенной работе и усвоенном материале.

На период обучения с применением дистанционных технологий показателями результативности будут следующие критерии: фактическое выполнение заданий, техника выполнения (правильность) и регулярность выполнения заданий.

7. Список информационных источников

Список нормативно-правовых документов:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р. [Электронный ресурс] – Режим доступа Консультант Плюс): http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/1b1d2b8512a1ba1441c9a3f80cc4dbd5cda16c0f/
2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://sudact.ru/law/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18112015-n-09-3242/>
4. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenti/polozh_pers_dop_obr.pdf.
5. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 года № 19-нп. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
6. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226).
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/403246796/?ysclid=lxerkpbyrk620044728> (информационно-правовой портал «Гарант»).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28; <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
9. Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44 с.
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1065 «Об

утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу».

Список литературы для педагогов:

1. Безрукова, В.С. Педагогика [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург.: изд-во «Деловая книга», 1996.
2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. – М.: ФиС, 1987.
3. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта [Текст] / В.А. Булкин: учебное пособие – СПб.: СПбГАФК, 1996.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988.
5. Вон Кью-Кит. Тай-цзи цюань: Полное руководство по теории и практике. М.: «Бао-цзы», 2006.
6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980.
7. Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств [Текст] / М.А. Годик // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
8. Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии. Путеводитель по системам и школам обучения. М.: «Ремос», 2003.
9. Долинин А.А., Традиции УШУ / А.А. Долин, Е.В. Попов – М., 1991 – 213 с.
10. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов ; под общей ред. А.В. Карасева.. – М.: Лептос, 1994.
11. Кудряшов Н.Е. Магия боя. Тайны боевых искусств гиперборцев / Н.Е. Кудряшов. – СПб.: ИД «Весь», 2002 – 325 с.
12. Музрукв Г.Н. Основы ушу: учебник для спортивных школ / Г.Н. Мезруков – М.: Пик, 2001 – 624 с.
13. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986. -64 с.- Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; № 3.
14. Попов Е.В. Ушу – путь к здоровью и гармонии / Е. В. Попов, О. А. Сагаян, В. В. Диденко – М.: Интерпринт, 1990 – 154 с.
15. Приказ минспорта России от 12 апреля 2010 №133 «Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Ушу».
16. Приказ Минспорта России от 20.11.2014 № 929 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ушу».
17. Чой Сунг Мо Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Чой Сунн Мо. – Ростов: И/д Феникс, 2003 – 196 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.iwuf.org/>
2. <http://www.wushu-russ.ru/>
3. <https://kzvid.com/w/wushu+one+family>
4. <https://competitionbook.com/>