

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО  
«Дом детского творчества»  
Ф.В. Аникеев-Борн  
«30» июня 2020 г.



Рассмотрена на  
методическом совете  
Протокол № 4  
от «29» июня 2020 г.

**УШУ-САНЬДА (САНЬШОУ)**

дополнительная общеразвивающая программа  
для обучающихся 9-17 лет  
(возрастная категория детей)  
Срок реализации 2 года

Автор-составитель программы:  
Жилкин Илья Алексеевич  
педагог дополнительного образования

## **Содержание программы**

### **1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель, задачи программы
- 1.3 Содержание программы. Учебный план
- 1.4 Содержание учебно-тематического плана
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

### **2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

## **1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Ушу-саньда (санышоу)» разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребёнка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России (от 09.11.2018 г. № 196), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области от 2016 года, положением «О порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества», Уставом Учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Ушу-саньда» носит физкультурно-спортивную направленность.

**Уровень реализации программы** – базовый, программа нацелена на обучение ушу-саньда обучающихся в возрасте от 10 до 17 лет.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена необходимостью формирования у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни, устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, получение обучающимися специальных знаний и практических навыков.

**Актуальность** предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области спортивных единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников. Ушу-саньда является одним из самых сложных видов восточных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять удары руками ногами, броски в стойке, подсечки, захваты и отличается динамичностью движений от других видов спортивных единоборств.

**Отличительной особенностью** программы является то, что главное в ней – социализация личности, её гармоническое развитие, формирование мировоззрения, нравственно-этических норм через изучение истории возникновения и развития восточных единоборств, развития спорта в нашей стране и необходимости здорового образа жизни, подготовка к службе в рядах Российской Армии.

**Новизной** образовательной программы является то, что согласно программе, воспитание и развитие физических качеств проводятся в основном средствами традиционного ушу, как сбалансированной системы физического воспитания. Также в методике обучения лежат в основе как традиционные китайские школы ушу, так и методики школ единоборств других стран мира.

#### **Наполняемость учебных групп.**

Предложенная программа предполагает работу с обучающимися, как не имеющих базовые знания, так и прошедших обучение по программе ознакомительного уровня «Основы ушу». Программа не основывается на наличии у обучающихся специальных физических данных, также она предполагает воспитание физической культуры у обучающихся и возможность привить им навыки китайского боевого искусства. В группу принимаются обучающиеся без конкурсного отбора, но имеющие медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой.

*Форма занятий* является групповой, с постоянным составом, не превышающим 13-16 человек. Программа учитывает возрастные особенности обучающихся (19-17 лет) и предполагает 2 года обучения. Обучающиеся, показавшие высокие результаты могут быть переведены в группы обучения продвинутого уровня ушу.

#### **Режим занятий:**

<b>Год обучения</b>	<b>Возраст детей</b>	<b>Количество часов в неделю/ количество часов в год</b>	<b>Дисциплины Продолжительность занятий</b>
1-2 год обучения	10-17 лет	6 ч/ 216ч	3 раза в неделю по 2 занятия, 45 минут – 1 занятие

**Объем программы:** 216 часов - для первого и второго года обучения.

**Форма обучения** по программе очная.

#### **Формы проведения занятий**

Основной формой обучения является индивидуально-групповая тренировка. Используются практические и теоретические занятия. Теоретические занятия дают общие знания о технике ушу-саньда (саньшоу), на практических занятиях обучающиеся непосредственно осваивают технический арсенал ушу-саньда (саньшоу), оздоровительные упражнения гимнастики ушу, методы самоконтроля.

#### **Основные принципы занятий**

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". 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 обучающегося.

2. *Принцип цикличности (повторности)*. На основе этого принципа обеспечивается устойчивость приобретенных навыков под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний. Количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений.

3. *Принцип индивидуализации*. Осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

Занятия ведутся на базе клуба по месту жительства «Перемена» г. Усолье-Сибирское.

## **1.2. Цель, задачи программы**

Содействие разностороннему гармоничному развитию личности с использованием средств ушу-саньда, формирование у обучающихся устойчивой мотивации для постоянных занятий физической культурой.

### **Задачи 1-2 года обучения:**

#### **Образовательные:**

- приобретение необходимых знаний в области ушу-саньда (саньшоу)
- обучение основным умениям и навыкам ушу-саньда (саньшоу)
- изучение терминологии, ритуалы
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- ознакомление с правилами проведения соревнований подготовка к судейской и инструкторской деятельности

#### **Развивающие:**

- развитие и совершенствование общих физических качеств
- развивать элементарную координацию
- развитие скоростно-силовых качеств
- развитие реакции
- развитие выносливости
- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- закаливание организма посредством выполнения упражнений ушу-саньда (саньшоу).

#### **Воспитательные:**

- формирование интереса к занятиям ушу-саньда (саньшоу)

- формирование морально-волевых качеств
- привитие основ личной гигиены и самоконтроля, режим дня;
- формирование социальной активности обучающегося, приобретение этикета поведения и общения в группе, в учебном заведении и за его пределами
- патриотическое воспитание обучающегося

### 1.3. Содержание программы. Учебный план 1 год обучения

Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Формы текущего контроля/ промежуточная аттестация
		теория	практика	
	216	7	209	
1. Вводное занятие	1	1	--	собеседование
2. Техника безопасности	1	1	--	коллективное обсуждение
3. Ритуалы приветствие, построение, поклон, терминология	1	1	--	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
4. Гимнастические упражнения (упражнения на гибкость мышц и подвижность суставов)	40	--	40	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
5. Акробатика	20	--	20	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
6. Общая физическая подготовка	34	--	34	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
7. Специальная физическая подготовка	40	--	40	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
	63	3	60	

8. Тактико-техническая подготовка	10	1	9	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
9. Восстановительные упражнения	6	--	6	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
10. Промежуточная аттестация				сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Соревнования

### 2 год обучения

Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Формы текущего контроля/ промежуточная аттестация
		теория	практика	
	216	7	209	
1. Вводное занятие	1	1	--	собеседование
2. Техника безопасности	1	1	--	коллективное обсуждение
3. Ритуалы приветствие, построение, поклон, терминология	1	1	--	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
4. Гимнастические упражнения (упражнения на гибкость мышц и подвижность суставов)	40	--	40	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
5. Акробатика	20	--	20	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
6. Общая физическая подготовка	34	--	34	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений

7. Специальная физическая подготовка	40	--	40	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
8. Тактико-техническая подготовка	63	3	60	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
9. Восстановительные упражнения	10	1	9	педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений
10. Промежуточная аттестация	6	--	6	сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Соревнования.

#### 1.4. Содержание учебно-тематического плана

Даны основные разделы и темы занятий на 2 года обучения с примерами упражнений. Педагог выбирает на свое усмотрение методический материал для первого и второго года обучения и строит свою работу с обучающимися придерживаясь принципа «от простого к сложному».

##### 1. Вводное занятие.

Знакомство с коллективом обучающихся. Введение в образовательную программу «Ушу-саньда (санышоу)». Заполнение родителями карт со сведениями об обучающихся.

Исторический курс в китайские боевые искусства, ознакомление обучающихся с понятиями: ушу, ушу-саньда (санышоу), шуай-дзяо, путем устного рассказа, просмотр видеоролика с вступлением различных мастеров ушу. Построение в зале. Знакомство с приветственным поклоном (правый кулак – левая ладонь).

##### 2. Техника безопасности.

Ознакомление обучающихся с распорядком МБУДО «Дом детского творчества» и правилами поведения в спортивном зале и сообщение необходимых основ техники безопасности. Изучение техники безопасности в форме беседы вопрос-ответ, с проверкой понимания обучающихся что такое безопасность во время тренировки, во время следования в пути до зала и домой, в режиме чрезвычайных ситуаций, во время участия в массовых мероприятиях

##### 3. Ритуалы приветствие, построение, поклон, терминология.



На данном занятии необходимо закрепить навыки построения, следования в строевом порядке по спортивному залу, перестроение в одну, две, три шеренги, построение в колонне и движение в ней, повороты на месте и в движении. В игровой манере научить обучающихся разбегаться и становиться в строй по росту. Ознакомить обучающихся с ритуалом приветствия в начале занятия, а также по окончании занятия. Ознакомить детей с ритуалом приветствия на соревнования по ушу-саньда (саньшоу), а также показательных выступлениях, ознакомить с требованием к форме и правилам ношения ее, требованием к экипировке.

#### **4. Гимнастические упражнения (комплекс упражнений на развитие гибкости мышц и подвижности суставов)**

Теория: ознакомление обучающихся с техникой безопасности при выполнении упражнения

Практика: выполняемые упражнения для развития гибкости мышц и подвижности суставов:

- Упражнения на развитие подвижности суставов в форме вращательных движений, поворотов, наклонов как в движении, так и стоя на месте в сопровождении с дыханием.

- Упражнение на развитие плечевого пояса, тазобедренного сустава, поясницы и мышц спины, формы из комплекса Тайцзи-цигун.

- Упражнения на гибкость в движении и на месте, а также выполняемых самостоятельно либо в паре. Гибкость мышц может быть пассивная (воздействие на мышцы из вне), а также за счет работы самих мышц (например, махи ногами).

- Дыхательные упражнения, восстановительные упражнения

- Разогревающий массаж, акупрессура

- Медитативная практика «Нэй-гун»

Упражнения выполняются в строгом соблюдении дисциплины, четким построением и соблюдением правила техники безопасности.

#### **5. Акробатика (страховка, выполнение упражнений в соответствии с возрастом обучающегося)**

Теория: ознакомление обучающихся с техникой безопасности при выполнении упражнений.

Практические упражнения для обучающихся, с целью развития координации движения, умения правильно группироваться и улучшения кровообращения выполняемые упражнения:

- обучающийся ложится на гимнастические маты вытянув руки вверх, ноги и спина прямо, начинает движение по полу путем вращения вокруг своей оси

- обучающийся ложится на спину группировается, поджав колени к груди выполняет колебательные движения на спине

- кувырок вперед с положения сидя с упором на руки

- кувырок вперед со стойки с упором на руки.

- кувырок спиной вперед с упором на руки

- кувырок через плечо со страховкой

- падение через кувырок со страховкой
- упражнение «мостик», перемещение в мостике с упором на голову и руки вокруг своей оси.
- упражнение «колесо»
- упражнение колесо с упором на одну руку
- упражнение «Рондад» вид акробатического переворота с разворотом на 180 градусов вокруг продольной оси
- упражнение «Фляк» - темповое соединение двух курбетных движений –прыжка назад на руки и собственно курбета.
- упражнение «сальто» - акробатическое движение на 360 градусов и более с места через голову на ноги
- акробатические упражнения в паре

## **6. Общая физическая подготовка**

Теория: требования к выполнению упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений

Практическая часть включает в себя упражнение на развитие динамической силы, статической силы, развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, укрепление мышц и сухожилий тела, формирование мышечного корсета. Упражнения могут выполняться как самостоятельно на количество повторений, подходы, на время, так и в парной работе. Также выполняются упражнения на развитие физических качеств с различным спортивным инвентарем, утяжелители, гантели, штага, скакалка, жгуты и так далее.

## **7. Специальная физическая подготовка**

Теория: требования к выполнению упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений

В практической части к специальной физической подготовке относятся упражнения, преследующие целью достижения специальных бойцовских качеств у обучающихся, это скоростно-силовые упражнения на ударную технику, упражнения на развитие реакции, упражнения на развитие выносливости выполнения элементов поединка, упражнения на развитие периферийного зрения, упражнение на преодоление болевого порога, упражнения на набивку ударных и защитных поверхностей. Упражнения могут осуществляться единолично, а также в паре и в группе. Предусматривается использование специального спортивного инвентаря

## **8. Тактико-техническая подготовка**

Теория: требования к выполнению упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, требования к форме одежды, требования к защитной экипировке, спортивный режим, питание, гигиена

В практической части рассматривается сама техническая база ушу-санда (санышоу):

- боевая стойка
- перемещения вперед, назад, в сторону, диагональные
- прямые, боковые, взъемные, обратные удары руками

- подставки руками, блоки, контратаки, защитные действия руками, прихваты ударов
- челночное движение ног, удары руками с оттяжкой, удары в разрез, удары на отходах
- уклоны, нырки, уходы от ударов рук
- прямые, боковые, круговые, обратные удары ногами
- виды контратаки ударов ног
- подставки ногами, техника защиты ногами
- броски, подсечки, захваты
- удары ногами в прыжках
- тактика ведения поединка
- правила проведения соревнований по ушу-саньда (саньшоу), шуай-дзяо.

### **9. Восстановительные упражнения**

Теоретическая часть данного раздела включает в себя знания основ дыхательной практики «дао-инь», обучающийся знакомится с базовыми знаниями китайской философии «Дао», понятия о энергии «Ци», балансе «инь» и «ян», дуализме вещей в природе, философию «пути-дао» и проявление в жизни, на примерах закона природы.

Практическая часть включает дыхательные практики на восстановление дыхания после длительных нагрузок, упражнения из практики Ци-гун. Практика точечного и разогревающего самомассажа для работы мышц тела и изучение основных энергетических точек «лао-гун», «юнь-сюань», «бай-хуэй» и энергетического центра «дань-тянь». Знакомство с энергетическими каналами. Изучение медитативных упражнений как в статике, так и в движении, упражнений на развитие мышц глаз. Обучающийся изучает столбовую работу «чжуан-гун».

### **10. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме соревнований по шуай-дзяо для первого года обучения, ушу-саньда (саньшоу) для второго года обучения, и в конце учебного года в форме соревнований по ушу-саньда (саньшоу) - «Турнир, посвященный Дню Победы в ВОВ», а также в форме сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке. Общая физическая подготовка включает в себя сдачу нормативов по выполнению упражнений на силу выносливость и скорость. Специальная физическая подготовка включает в себя сдачу нормативов по выполнению упражнений на развитие гибкости, специальных физических упражнений. По результатам соревнований педагогом заполняются протоколы соревнования, по результатам выполнения норм педагогом заполняется протокол промежуточной аттестации.

## **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

### **Планируемые результаты 1-го года обучения**

По завершении освоения 1 года программы, обучающиеся должны

**знать:**

- правила поведения в спортивном зале, технику безопасности
- гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание
- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм
- правила проведения соревнований по ушу-саньда (саньшоу), борьбе

шуай-дзяо

- терминологию, правила поведения и ритуалы в ушу.
- разновидности дыхательных техник в гимнастике ушу

**уметь:**

- выполнять базовые гимнастические упражнения
- координировать свои движения
- свободно ориентироваться в пространстве
- правильно выполнять стойки и перемещения
- правильно выполнять удары ногами и руками, а также защитные

действия

- выполнять простые броски, зацепы, захваты, подсечки
- корректировать свою деятельность на основании замечаний педагога и в соответствии с его заданиями
- самостоятельно выполнять ранее изученные движения в связках.
- восстанавливать организм после продолжительных нагрузок.

### **Планируемые результаты 2-го года обучения**

По завершении 2 года освоения программы, обучающиеся должны

**знать:**

- общие представления о классификации стилей, историю развития ушу-саньда (саньшоу), борьбы шуай-дзяо

- терминологию ушу, используемую в ушу-саньда (саньшоу)
- врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, самомассаж
- правила техники безопасности
- элементарные правила поведения в парных занятиях
- технику акупрессуры организма человека

**уметь:**

- правильно выполнять упражнения на развитие физических данных

- правильно выполнять стойки и перемещения в парных наработках, отрабатывать приемы атаки и защиты в паре, а также элементы бросковой техники

- выполнять комбинированные связки из защитных и атакующих действий как самостоятельно, так и в парной работе, а также на тренировочных снарядах

- вести поединок по правилам ушу-саньда (саньшоу), борьбы шуай-дзяо
- применять технику разогревающего массажа, акупрессуры.

## 2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

#### 1 год обучения

Раздел программы	Месяцы									Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
Вводное занятие	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Собеседование
Техника безопасности	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Коллективное обсуждение
Ритуалы, приветствие, построение, поклон, терминология	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Показ, педагогическое наблюдение
Гимнастические упражнения	4	5	5	5	4	4	5	5	3	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Акробатика	2	4	2	2	2	1	2	2	3	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Общая физическая подготовка	3	4	4	3	3	3	5	5	4	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Специальная физическая подготовка	4	4	6	6	4	6	3	4	3	Практические показы, наблюдение, анализ

										выполненных упражнений
Тактико-техническая подготовка	7	8	8	7	5	5	8	8	7	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Восстановительные упражнения	1	1	1	1	2	1	1	2	--	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Промежуточная аттестация	--	--	--	2	--	--	--	--	4	Сдача нормативов, протоколы промежуточной аттестации
<b>Итого:</b>	24	26	26	26	20	20	24	26	24	216

### 2 год обучения

Раздел программы	Месяцы									Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
Вводное занятие	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Собеседование
Техника безопасности	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Коллективное обсуждение
Ритуалы, приветствие, построение, поклон, терминология	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Показ, педагогическое наблюдение
Гимнастические упражнения	4	5	5	5	4	4	5	5	3	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений

Акробатика	2	4	2	2	2	1	2	2	3	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Общая физическая подготовка	3	4	4	3	3	3	5	5	4	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Специальная физическая подготовка	4	4	6	6	4	6	3	4	3	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Тактико-техническая подготовка	7	8	8	7	5	5	8	8	7	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Восстановительные упражнения	1	1	1	1	2	1	1	2	--	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Промежуточная аттестация	--	--	--	2	--	--	--	--	4	Сдача нормативов, протоколы промежуточной аттестации
<b>Итого:</b>	24	26	26	26	20	20	24	26	24	216

## 2.2. Условия реализации программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие спортивного зала

### **Необходимое количество спортивного инвентаря и оборудования:**

- ✓ Программа объединения
- ✓ Учебная литература
- ✓ Учебно-тематические планы занятий на каждый этап подготовки – 6шт.
- ✓ Накладки на руки (шингарты) – 15 пар
- ✓ Защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа) – 12 комплектов
- ✓ Защитные жилеты – 8 шт.
- ✓ Боксерские мешки -6 шт.
- ✓ Боксерские лапы – 10 пар
- ✓ Гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг) – 20 шт.
- ✓ Жгут резиновый (4 –х метровый) – 10 шт.
- ✓ Татами 8х8м. – 1 шт.
- ✓ Зеркала – 5 штук (не менее 1.5 м на 0.5м – 6 шт.)
- ✓ Гимнастическая скамейка – 2 шт.
- ✓ Перекладина – 3 шт.
- ✓ Штанга разборная 65 кг. - 2шт
- ✓ Булава -10 кг -4 шт.
- ✓ Гиря -16 кг – 2 шт.
- ✓ Тренажер силовой многофункциональный – 2 шт.
- ✓ Видеопроектор – 1шт.
- ✓ Бинты эластичные – 5шт
- ✓ Аптечка универсальная – 1шт.
- ✓ Мячи для большого тенниса – 10 шт.
- ✓ Наглядные пособия (по возможности)
- ✓ DVD для просмотра выступлений и УТ семинаров



### 2.3. Формы аттестации

С момента зачисления обучающегося в объединение систематически проводится педагогический мониторинг, направленный на выявление уровня обучения и развития, формирования физических способностей, определения задач индивидуального развития:

- первичная диагностика;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Результаты освоения данной программы диагностируются путем наблюдения педагога за удачами и трудностями обучающихся в процессе как обычных, так и контрольных занятий и на соревнованиях. Результаты проведения педагогического мониторинга фиксируются в таблице согласно уровням: высокий, средний, низкий.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Осуществление текущего контроля теоретических знаний, практических навыков и умений происходит в течение каждого занятия средствами: беседы, опроса и наблюдения педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, оценка педагогом выполненной работы обучающимися. Уровень умений и навыков проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который проводит педагог совместно с воспитанниками в процессе занятий.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год (декабрь) в форме соревнования по ушу шуай-дзяо для первого года обучения и ушу-саньда (саньшоу) для второго года обучения - «новогодний турнир»

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года. Формы – выполнение норм по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, а также выступление на соревнованиях по ушу-саньда (саньшоу) посвященных Дню Победы в ВОВ.

### 2.4. Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимся программы «Ушу-саньда (саньшоу)» педагог использует карту (протокол) промежуточной аттестации по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности ушу.

**Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке.** Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие виды испытаний:

- челночный бег 4 по 20 м (сек). Испытание проводится либо на спортивной площадке, либо в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. обучающийся становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно. Зачет по времени

- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на ладонках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью опоры, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

- поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

#### **Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке:**

- среднее время прямых ударов руками, сек. Обучающийся, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) прямые удары по макиваре в течение 1 минуты, партнер встречает удары рук макиварой, и ведет счет ударов. Далее количество ударов поделить на 60 и получается среднее количество ударов в секунду.

- суммарное время круговых ударов ногами, сек. Обучающийся, из фронтальной стойки, наносит круговые удары в макивару. На выполнение упражнения дается 10 секунд на каждую ногу

- выполнение маховых движений ногами. Обучающийся проходит дорожки с выполнением заданных махов ногами: прямой мах, по диагонали во внутрь, по диагонали наружу, прямой мах в сторону, круговой мах наружу, круговой во внутрь, боковой мах и задний мах. Оценивается гибкость, скорость и техника выполнения маха

- шпагат, поперечный, продольный. Обучающийся садится в поперечный шпагат, выполняет переходы в продольный шпагат. Оценивается гибкость расстояние бедер до пола. Также можно оценивать шпагаты в стойке и у стены

#### **Комплекс контрольных упражнений по выявлению уровня технических навыков:**

- выполнение заданных связок как самостоятельное выполнение, так и на спортивных снарядах

- выполнение упражнения бой с тенью с техническим арсеналом ушу-санда (санышоу)
- спарринг-поединок по правилам ушу-санда (санышоу).

## **2.5. Методические материалы**

### **Методические рекомендации по построению занятия**

*Дидактические и наглядные пособия:*

- ✓ схемы выполнения упражнений ушу и комплексов санда;
- ✓ плакаты, фотографии;
- ✓ Мультимедийные презентации, видеоролики для демонстрации обучающимся упражнений ушу и комплексов санда.
- ✓ Методические рекомендации для обучающихся, родителей по организации самостоятельных занятий физической культурой
- ✓ Сборник дидактических материалов.

Занятия по дополнительной образовательной программе «Ушу-санда (санышоу)» состоят из подготовительной, основной и заключительной частей и проводится в группе. Каждое из занятий имеет свою цель, задачи, время и содержание. Занятие начинается с подготовительной части. В ходе нее решаются следующие задачи:

– сбор обучаемых, построение группы, и краткое объяснение задач занятия;

– подготовка к предстоящей физической нагрузке в основной части.

В основной части решаются основные задачи занятия.

Заканчивается занятие проведением заключительной части.

Заключительная часть решает задачи:

-Приведение мест занятий в порядок.

-Приведение организма в относительно спокойное состояние, используя медленный бег, спокойную ходьбу, выполняя упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием.

-Подведение итогов.

От занятия к занятию постепенно увеличивается физическая нагрузка, которая определяется временем, затраченным непосредственно на физическое упражнение, для развития физических и специальных качеств обучаемых, по отношению ко всему времени занятия.

## 2.6. Список литературы

*для педагога:*

1. Банников С.Н., Нестерович С.Н. Рукопашный бой – М.: Граница, 2014
2. Ли Суцзянь, Дудукчан И.М. Цисин танлан цюань. Кулак богомола семи звезд – М.: Серия, 2014
3. ЧОМ Алхимия Багуа-чжан – Орл.: ИНБИ, 2013
4. Котов И.В., Снустиков Г.К. Каратэдо дошинкан – М.: ХГС, 2015
5. Ротань Ю.Г. Чо цзяо пронзающие ноги – Днп.: Вэнь У, 2014
6. Лавров В.В. Истоки богатства – М.: Мол.гвардия, 2014
7. Цзян Жунцяо, Березнюк С.Л. Багуачжан – Харьков.: ИСБН, 2016
8. Лян Шоуюй, Ян Цзюньмин Синьи-цюань: теория и практика – К.: София, 2017
9. Монтэгю Э.Багуачжан: практическое применение тайных приемов – М.: Фаир-пресс, 2013
10. Сюи Минтан, Мартынова Т. Чжун Юань Цигун – М.: София, 2015
11. Чжан Бо-дуань Главы о прозрении истины СПб.: Петербургское Востоковедение, 2014
12. Ван Чжанюнь Багуачжан. Стилль Чэн – Харьков, ФЛП Дудукчан И.М., 2017
13. Пино Ж, Тарас А.Е. Китайский кулак – Мн.: Харвест, 2017
14. Асташев И.В. Вин Чун Куэн Пай – Одесса, 2016
15. Серебрянский Ю. Русское боевое искусство «Система» -Мн.: Книжный Дом, 2016
16. Чжоу Цзунхуа Дао Тайцзи-цюань. Путь к омоложению – К.: София, 2015
17. Карпман В.Л. Спортивная медицина. - М.: ФиС, 2017

*Для родителей и обучающихся*

1. Г.Н. Музруков. «Основы ушу» учебник для спортивных школ, 2016.
2. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Старого Китая. – СПб.: Б&К, 2015
3. Ян Цзюньмин. Основы шаолиньского стиля «Белый Журавль»: боевая сила и цигун. – К.: София, 2017
4. Ма Цзижень, М. М. Богачихин. Цигун: история, теория, практика. – М.: София, 2014
5. Березнюк С., Лю В., Ян Л. Боевая техника ушу. – Харвест, 2016.
6. Чертовских Е., Глебов Е. Шаолиньское ушу. – Феникс, 2016.