

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТА:**

Педагогическим Советом ГБОУ СОШ  
№ 276 Санкт-Петербурга  
Протокол от 01.09.2021 г №1

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказом директора ГБОУ СОШ  
№ 276 Санкт-Петербурга  
От 01.09.2021 г №88-у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ТЕАТР БОЕВЫХ ИСКУССТВ-УШУ»**

Возраст обучающихся: 8- 10 лет  
Сроки реализации программы: 144 часа

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования  
**Ганюшкин Роман Игоревич**

**2021 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность**

Образовательная программа дополнительного образования детей «Театр боевых искусств» имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана для занятий в отделении дополнительного образования детей.

### **Актуальность**

В современных условиях важной задачей в работе по укреплению здоровья детей, является привитие обучающимся стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями в школе и дома. Тема здоровья и физического развития обучающихся была, есть и будет актуальной во все времена.

Занятия в «Театре боевых искусств» предъявляют к обучающемуся высокие «ловкостные» требования: умение быстро мыслить, хорошо ориентироваться в пространстве, занимать и сохранять преимущественное положение по отношению к партнёру, к площади опоры, проводить двигательные действия в короткий промежуток времени на ограниченной площади и с сопротивлением партнёра.

Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а так же развитию интереса к занятиям единоборствами и общей культуры личности подрастающего поколения.

УШУ - это невероятно зрелищное скоростное исполнение техники ушу, включающее прыжки, акробатику, работу со спортивным оружием.

В спортивном ушу есть комплексы упражнений всех уровней сложности, от новичков до профессионалов, поэтому каждый может участвовать в соревнованиях и контролировать собственные успехи.

Спортивное ушу вобрало в себя все лучшее из традиционных и боевых направлений – это сложная техника, аспект соревнований, многогранное развитие и оздоровление организма.

### **Адресат программы**

Обучающиеся в возрасте 8-10 лет.

### **Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего 144 учебных часа.

**Цель программы:** развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

### **Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучить технике базовых и прикладных движений, в том числе присущих единоборствам;
- сформировать базовые знания об УШУ, о разновидности стилей, направлений;
- расширить знания о закаливании организма, личной гигиене и режиме дня.

#### **Развивающие:**

- развить основные двигательные качества и повысить функциональные возможности организма;
- улучшить физическую подготовленность обучающихся;
- развить координационные навыки (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений);
- развить равновесие, ритм, быстроту и точности реагирования, согласованности движений, ориентирования в пространстве и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и т.д.) в ходе двигательной деятельности.

#### **Воспитательные:**

- воспитать положительные качества личности: трудолюбие, упорство, целеустремлённость;
- воспитать дисциплинированность;
- воспитать доброжелательное отношение к людям;
- воспитать честность, отзывчивость, смелость;
- профилактика правонарушений и асоциального поведения.

**Уровень освоения программы – общекультурный.**

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 8-10 лет. Этот возраст самый благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости.

Обучающиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося.

Количество обучающихся в группе - 15 человек.

#### **Программа состоит из одного этапа:**

На этом этапе основными задачами являются: сохранность контингента; развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ базовой техники; обучение базовым и прикладным двигательным навыкам. В процессе занятий обучающиеся узнают основы гигиены, правила рационального питания. Приобретают прикладные навыки способов передвижения, само страховки во время занятий. Обучающиеся изучают историю возникновения и развития УШУ, основы

оказания первой медицинской помощи. Закрепляют навыки выполнения двигательных действий изученных на предыдущих этапах в усложнённых условиях. Участвуют в соревнованиях по общей физической подготовке. «Театр боевых искусств» показывает достижения обучающихся в виде выступлений на праздниках, открытых мероприятиях в школе.

**Формы проведения занятий:** беседа, практические занятия, тренировка, соревнования, показательные выступления.

Для *организации обучающихся* на занятия применяются следующие **формы:**

1. Проведение основной части занятия фронтальным методом - педагог занимается одновременно со всеми обучающимися. При такой форме организации осуществление дифференцированного и индивидуального подхода к обучающемуся несколько затруднено.

2. Проведение основной части при распределении обучающихся по отделениям. Отделения имеют постоянный состав обучающихся. При такой форме организации педагогу помогают наиболее подготовленные и активные обучающиеся - командиры отделений. Внимание педагога сосредоточивается на новом или трудном виде упражнений, а также на новом учебном материале. Преимущество такого способа в том, что педагог имеет большую возможность оказывать необходимое внимание группе более слабых учеников.

Проведение основной части занятия с использованием фронтального метода и группировки по отделениям.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

##### **1.Оборудование:**

- спортивный зал;
- шведские стенки.

##### **2. Инвентарь:**

- скакалки;
- набивные мячи;
- эспандеры;
- гантели;
- секундомер.

#### **Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

#### **Планируемые (ожидаемые) результаты реализации программы:**

##### ***Личностные результаты:***

- Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- Оказывать помощь друг другу и педагогу во время занятий;
- Поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты;

- Быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

***Метапредметные результаты:***

- планировать совместно с педагогом свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать словесную оценку педагога;
- оценивать правильность выполнения действия по результату;
- выполнять учебные действия в громкоречевой и умственной форме;
- в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- самостоятельно составлять и правильно выполнять комплексы гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;

***Предметные результаты:***

- знать о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- знать о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- знать о роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- знать о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- знать о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- знать о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- знать правила поведения на занятиях оздоровительной гимнастикой и подвижными играми;
- уметь ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- уметь выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой;

- уметь лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке;
- уметь прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад, в положении наклона туловища;
- уметь соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- демонстрировать уровень общей и специальной физической подготовленности соответствующий возрасту;
- демонстрировать выполнение базовых и прикладных двигательных действий присущих единоборствам;
- демонстрировать приемы само страховки.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Охрана труда.	2	1	1	Опрос
2	Основы знаний.	1	1	0	Тестовое задание
3	Общая и специальная физическая подготовка	45	0	45	Турнир
4	Техническая подготовка	38	3	35	Тестовое задание
5	Базовые основы ушу (двигательные умения и навыки).	50	0	50	Турнир
6	Итоговые занятия. Участие в показательных выступлениях, соревнованиях, спортивных праздниках	8	0	8	Открытое занятие для родителей  Показательные выступления на концерте
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>5</b>	<b>139</b>	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

Утвержден  
приказом директора ГБОУ СОШ №276  
Санкт-Петербурга  
От 01.09.2021 г №88-у

**Календарный учебный график**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Театр боевых искусств»  
на 2021-2022 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	25.05.2022	36	144	144	4 раза в неделю по 1 часу

1. Промежуточный и итоговый контроль/ аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Промежуточная диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

Программа может быть реализована при помощи электронного обучения с применением дистанционных, внеаудиторных образовательных технологий.

2. Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул в форме выездов, соревнований.

**\*примечание:** количество учебных часов на выезды, соревновательную деятельность может суммироваться на выходные и праздничные дни в соответствии со спецификой образовательной программы.



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## Пояснительная записка

**Цель программы:** развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

### Задачи программы:

#### Обучающие:

- обучить технике базовых и прикладных движений, в том числе присущих единоборствам;
- сформировать базовые знания об УШУ, о разновидности стилей, направлений;
- расширить знания о закаливании организма, личной гигиене и режиме дня.

#### Развивающие:

- развить основные двигательные качества и повысить функциональные возможности организма;
- улучшить физическую подготовленность обучающихся;
- развить координационные навыки (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений);
- развить равновесие, ритм, быстроту и точности реагирования, согласованности движений, ориентирования в пространстве и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и т.д.) в ходе двигательной деятельности.

#### Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности: трудолюбие, упорство, целеустремлённость;
- воспитать дисциплинированность;
- воспитать доброжелательное отношение к людям;
- воспитать честность, отзывчивость, смелость;
- профилактика правонарушений и асоциального поведения.

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие. Охрана труда – 2 часа

*Теория – 1 час.*

Охрана труда. Что такое Ушу. Ушу как сложнокоординационный вид спорта. Воздействие на организм обучающегося. Ушу как метод формирования здорового образа жизни. Личная гигиена обучающихся.

*Практика – 1 час.*

Игры на знакомство.

## **2. Основа знаний – 1 час.**

*Теория – 1 час.*

Значение общефизической подготовки. Виды общефизической подготовки. Особенности выполнения упражнений.

## **3. Общая и специальная физическая подготовка – 45 часов.**

*Практика – 45 часов.*

### **Основная общефизическая подготовка:**

- ✚ Бег и беговые упражнения;
- ✚ Общеразвивающие упражнения;
- ✚ Спортивные игры (футбол, ручной мяч, регби);
- ✚ Упражнения со снарядами (скакалка, обруч, мяч борцовский манекен, боксерский мешок и т.д.);
- ✚ Прыжки (в высоту, в длину, на одной ноге, запрыгивание на снаряд);
- ✚ Упражнения, развивающие гибкость (полушпагат, шпагат);
- ✚ Упражнения, развивающие силовые, скоростно-силовые способности (отжимания, подтягивания, гиперэкстензия и т.д.);

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений, в стойке, на коленях сидя, лёжа; движения руками — сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание из приседа, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лёжа на спине.

**Упражнения с предметами:** набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки. Элементы акробатики (страховка, самостраховка, кувырки, перекаты, перевороты, «мост»).

**Упражнения для преимущественного развития быстроты.** Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Скоростное выполнение передвижений (шагов, выпадов, уходов с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени.







**Упражнения для преимущественного развития силы.** Ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге — «пистолет». Выпрыгивание из глубокого седа. Упражнения с сопротивлением партнера. Отжимание от пола, скамейки. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

**Упражнения для преимущественного развития гибкости.** Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания в выпаде, маховые движения ногами. В положении

боевой стойки движения рукой (правой и левой) и корпусом, имитирующие попытку удара.

**Упражнения для преимущественного развития выносливости.** Многократные повторения спаринговых приемов. Участие в учебных и соревновательных боях.

**Специальная общефизическая подготовка** - упражнения для развития гибкости (жоугун):

-  цзяньбу жоугун – развитие гибкости плечевого пояса;
-  туйбу жоугун – развитие гибкости тазобедренного сустава;
-  яобу жоугун – развитие гибкости поясничного отдела позвоночника;
-  сюнбэйбу жоугун – развитие гибкости грудного отдела позвоночника;
-  цзухуайбу жоугун – развитие подвижности голеностопа;
-  ваньбу жоугун – развитие гибкости запястий.

#### 4. Техническая подготовка – 38 часов.

*Теория – 3 часа*

Значение технической подготовки. Виды технической подготовки. Влияние упражнений технической подготовки на организм обучающегося

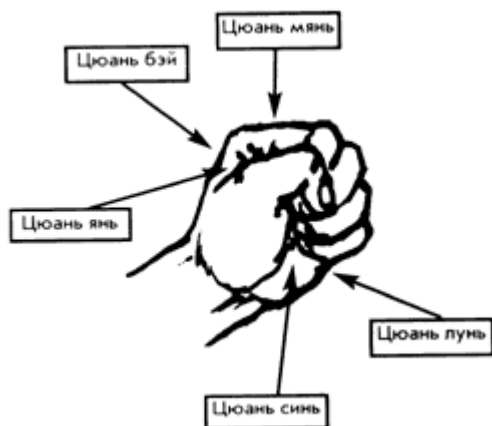
*Практика – 35 часов*

Основные базовые элементы ушу. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин). Основные виды движения руками (цзибэнь шоуфа). Основные виды позиций (цзибэнь туй фа).

**Основные положения кисти и кулака**

**Цюань** – кулак.

Основное положение кисти руки в большинстве ударов кулаком. Кулак формируется постепенно, начиная с мизинца. Последним сверху прижимается большой палец, который закрепляет общую конструкцию кулака. Поверхности кулака отмечены на рисунке.



**Валэнцюанцюань** – кулак «ребро черепицы». Основное положение кисти в ударах кулаком в тунбэйцюань и бацзи цюань. Пальцы сжаты таким образом, чтобы образовывать лестницу, спускающуюся к мизинцу. Таким образом, указательный палец сжат полностью, а остальные пальцы полусжаты.

Удар наносится сгибом второй фаланги пальцев. Во время нанесения удара кулак удерживается в вертикальной плоскости и чуть подворачивается вверх. Запястье напряжено.



**Шуанчжуцюань** – кулак «двойная жемчужина».

Один из видов кулака в наньцюань. Другое название «шуанфэнянь» – двойной «глаз феникса». Указательный и средний пальцы полусжаты и фиксируются большим пальцем. Безымянный и мизинец согнуты, плотно прижаты к ладони.



**Цзяньцюань** – «заостренный кулак». Один из видов кулака в тунбэйцюань. Пальцы согнуты во второй фаланге. Большой палец фиксирует сгиб указательного. Ударной поверхностью являются сгибы второй фаланги указательного, среднего и безымянного пальцев. Удар наносится в положении **лицуань** (вертикальный кулак).



**Цянцюань** – «кулак народности Цян». Один из видов кулака в наньцюань. Положение почти аналогично цзяньцюань, однако наносится удар в горизонтальном положении кулака (**пинцюань**), а рука во время нанесения удара согнута в лучезапястном суставе под углом в 45°.



**Чжаньшоуцюань** – «рубящий» кулак. В этом положении для удара используется внешнее ребро кулака. Пальцы согнуты во второй фаланге, большой палец сверху фиксирует сгиб второй фаланги указательного пальца.



**Даньчжуцюань** – кулак «одиночная жемчужина».

Другое название «фэньянь» – глаз феникса. Удар наносится сгибом второй фаланги указательного пальца, выдвинутой вперед и зафиксированной большим пальцем.



**Тоугуцюань** – кулак «пронзающий до костей».

Другое название «чжунцюань» – срединный кулак. Удар наносится сгибом второй фаланги среднего пальца выдвинутой вперед. Наиболее часто используется в тунбэйцюань.



**Вобэйцюань** – кулак «сжимающий чашу».

Используется в цзуйцюань. Указательный и большой палец полусжаты и напряжены, остальные три пальца согнуты и прижаты к ладони.

**Люечжан** – ладонь – «гибкий лист».

Наиболее часто употребляемое в ушу естественное оружие. Различают следующие ударные поверхности ладони: чжан бэй – тыльная сторона; чжан синь – центр ладони; чжан чжи – пальцы; чжан гэнь – основание ладони.

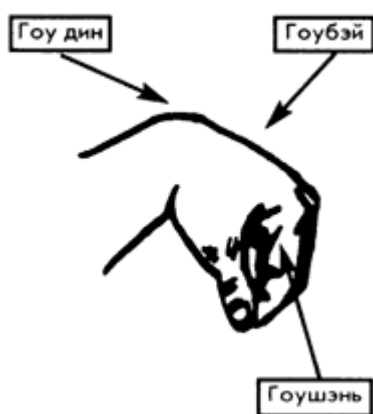
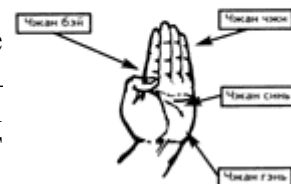
**Валэнчжан** – ладонь «ребро черепицы».

Напоминает по форме черепичную плитку. Другое название, употребляемое в пигуацюань, – «вамянь-чжан» – «ладонь-черепица». Пальцы плотно сжаты, большой палец прижат к центру ладони.

**Уфэнчжан** – ладонь «пяти вершин».

В тайцицюань называется «бачжан» – «прилипающая ладонь». В пигуа называется «дзюгунчжан» – «ладонь девяти дворцов». Пальцы выпрямлены, естественно напряжены и расставлены. Ладонь слегка вогнута в центре. Большой палец направлен вперед в сторону, образуя с указательным пальцем «хукоу» – пасть тигра. Этот вид ладони используется как для толчков и ударов, так и для захватов предплечья противника.

**Гоушоу** – «рука-крюк». Кисть руки согнута в запястье, пальцы собраны в щепоть и направлены вниз. Используются следующие ударные поверхности: гоу дин – верх запястья; гоу бэй – тыльная сторона запястья; гоу шэнь – «тело крюка». В наньцюань используются также пальцы, собранные в щепоть. Такой удар называется «хэцзюйшоу» – клюв журавля.



### Основные виды позиций

Изучение техники выполнения позиций и перемещений занимает в тренировочном процессе ушу одно из важнейших мест. Бусин и буфа – это тот фундамент, который лежит в основе дальнейшего роста мастерства обучающегося. Под понятием «позиция» – «бусин» (буквально «форма шага») в ушу подразумевается статичное положение тела, в котором корпус, тазобедренный сустав и ноги фиксируются в пространстве в соответствии с четкими критериями в течение определенного промежутка времени. Понятие

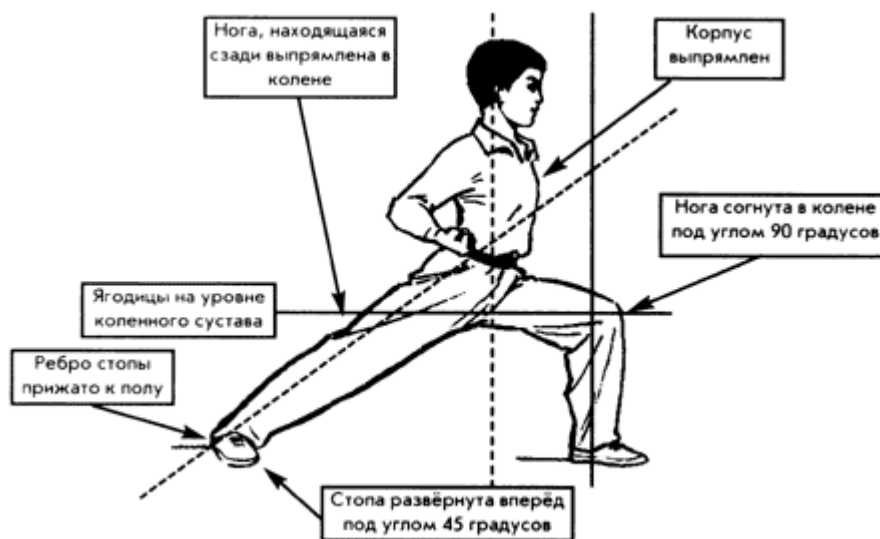
«буфа» (способ шага) определяет характер и способ перемещения тела обучающегося в системе пространственных координат. В зависимости от направления и вида ушу позиции и типы перемещений различаются в соответствии с принципами каждой конкретной школы. Приводимые ниже виды шагов относятся к регламентируемым комплексам ушу. В традиционных видах требования к выполнению нижеперечисленных позиций могут отличаться от описанных.

**Бинбу** – позиция «стопы вместе». В данной позиции ноги выпрямлены в коленях, внешние стороны стоп прижаты друг к другу. Вес тела равномерно распределен между левой и правой ногой, таз слегка оттянут назад, корпус выпрямлен.



**Гунбу** – позиция выпада (буквально, «шаг лука»).

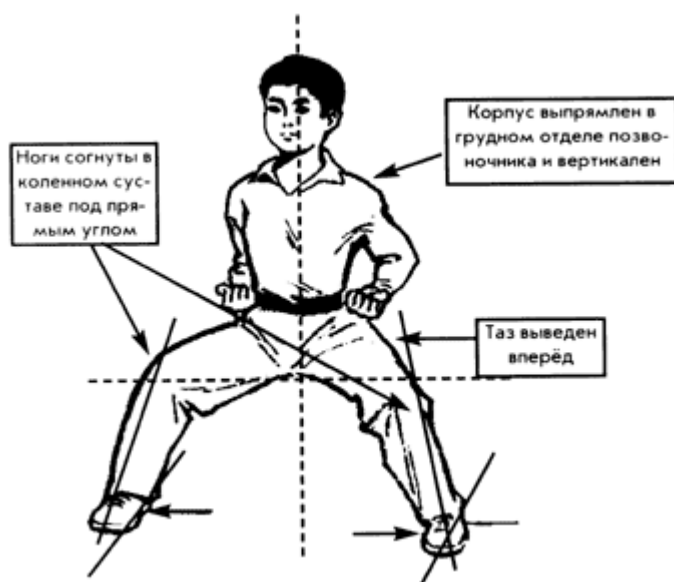
Одна из наиболее часто встречающихся позиций во многих стилях ушу. Приводимый вариант позиции используется в стилях чацюань и хуацюань. Нога, находящаяся впереди, согнута в коленном суставе под углом  $90^\circ$ . Носок развернут вперед. Стопа плотно прижата к полу. Ягодицы на уровне коленного сустава. Нога, находящаяся сзади, выпрямлена и напряжена. Носок развернут вперед под углом  $45^\circ$ . Ребро стопы прижато к полу. Тазобедренный сустав полуразвернут вперед. Корпус выпрямлен в грудном отделе позвоночника и чуть наклонен вперед.



*Примечание.* При выполнении позиции гунбу типичными являются следующие ошибки: 1) стопа ноги, находящейся сзади, не до конца выпрямлена в коленном суставе; 2) ребро стопы ноги, находящейся сзади, не прижато к полу; 3) носок ноги, находящейся сзади, не развернут вперед; 4) тазобедренный сустав недоразвернут вперед; 5) позиция недостаточно низкая; 6) нога, находящаяся впереди, согнута в колене под углом значительно больше или меньше  $90^\circ$ ; 7) недостаточное расстояние между стопами; 8) корпус «завален» назад или вперед.

**Мабу** – П-образная позиция (буквально «шаг лошади»).

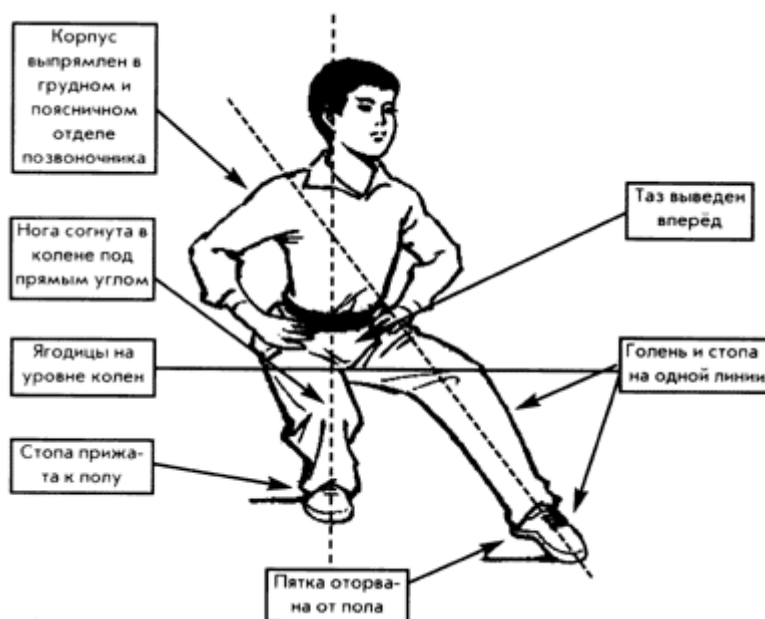
Фундаментальная позиция ушу, в том или ином виде существующая во всех направлениях. В наньцюань несколько измененный вариант этой позиции называется сыпинма. (Вариант сыпинма, когда стопы параллельны друг другу, называется «эрцзымабу», когда стопы развернуты носками под углом в  $45^\circ$ , называется «бацзымабу»). Примите положение, указанное на рисунке. Стопы параллельны друг другу. Ноги согнуты в коленном суставе под прямым углом. Таз выведен вперед. Бедра параллельны полу. Ягодицы напряжены и находятся на уровне коленного сустава. Спереди позиция напоминает трапецию. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделе позвоночника и вертикален. Плечевой сустав естественно опущен вниз.



*Примечание.* При выполнении позиции мабу типичными являются следующие ошибки: 1) позиция «провалена» – таз опущен слишком низко; 2) стопы не параллельны друг другу; 3) спина прогибается в поясничном отделе позвоночника, таз не выведен вперед; 4) голени «завалены» внутрь; 5) корпус наклонен вперед; 6) плечевой пояс напряжен.

**Сюйбу** – позиция «пустого шага».

Одна из основных позиций ушу. С небольшими вариациями встречается практически во всех стилях. В этой позиции вес тела на 90% смещен на ногу, находящуюся сзади и согнутую в колене под прямым углом. Колено ноги полуразвернуто вперед. Носок ноги развернут вперед под углом в 45°. Нога, находящаяся впереди, чуть согнута в колене и выведена вперед. Носок оттянут и касается пола, подъем стопы находится с голенью на одной линии. Корпус полуразвернут вперед, выпрямлен в грудном и поясничном отделе позвоночника.



*Примечание.* При выполнении позиции сюйбу типичными являются следующие ошибки: 1) позиция «провалена» – таз опущен слишком низко; 2)



стопа ноги, находящейся сзади, недоразвернута вперед; 3) спина прогибается в поясничном отделе позвоночника, таз не выведен вперед; 4) колено ноги, находящейся впереди, «завалено» внутрь; 5) корпус наклонен вперед; 6) плечевой пояс напряжен; 7) вес тела перенесен на ногу, находящуюся впереди; 8) корпус и тазобедренный сустав недоразвернуты вперед.

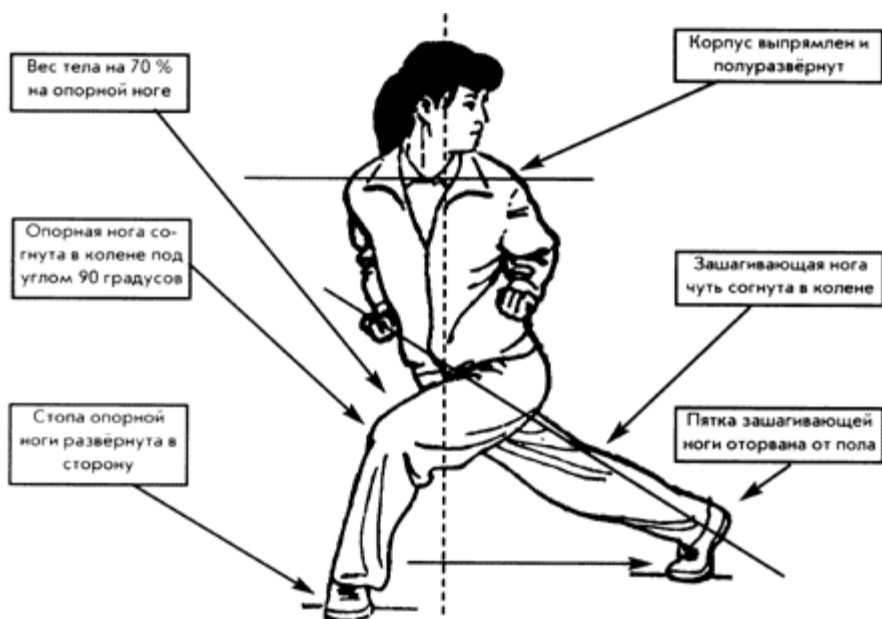
**Пубу** – низкая позиция с вытянутой ногой (буквально – «стелящийся шаг»). Позиция, встречающаяся во многих направлениях ушу. Исторически использовалась в качестве ухода от атаки противника. Нога, находящаяся сзади, полностью согнута в колене. Колено отведено назад. Носок ноги развернут в сторону-назад. Стопа полностью прижата к полу. Нога, находящаяся впереди, полностью выпрямлена в колене и напряжена. Стопа полностью прижата к полу. Носок повернут на себя. Вес тела на 60% перенесен назад. Корпус выпрямлен в грудном отделе, полуразвернут вперед и чуть наклонен.



*Примечание.* При выполнении позиции пубу типичными являются следующие ошибки: 1) стопы не прижаты к полу; 2) колено ноги, находящейся сзади, не отведено назад; 3) позиция недостаточно низкая; 4) нога, находящаяся впереди, согнута в колене; 5) корпус «завален» вперед или назад.

**Чабу** – позиция зашага (буквально «шаг-вилка»).

Одна из основных позиций в чацюань, хуацюань и наньцюань. Встречается и как фиксированная позиция, и как вид шага. Из позиции бинбу выполните широкий шаг одной ногой сзади, другой – в сторону, полуразверните корпус в противоположную сторону и зафиксируйте позицию. Вес на 70% остается на согнутой под углом в 90° опорной ноге. Зашагивающая нога чуть согнута в колене или выпрямлена. Пятка оторвана от пола. Корпус либо остается выпрямлен, либо допускается его наклон в продолжение линии зашагивающей ноги.



*Примечание.* При выполнении позиции чабу типичными являются следующие ошибки: 1) пятка стопы зашагивающей ноги не оторвана от пола; 2) опорная нога не согнута в колене под требуемым углом; 3) корпус недоразвернут; 4) спина ссутулена.

**Баньмабу** – полу-П-образная позиция («полушаг лошади»). Одна из основных позиций наньцюань, чанцюань и бацзицюань. Принимается также как позиция мабу, но корпус разворачивается в сторону. Также в сторону разворачивается колено и носок стопы ноги, находящейся впереди. Ягодицы на уровне колен. Корпус выпрямлен в поясничном и грудном отделах и вертикален. Вес на 60% на правой ноге.



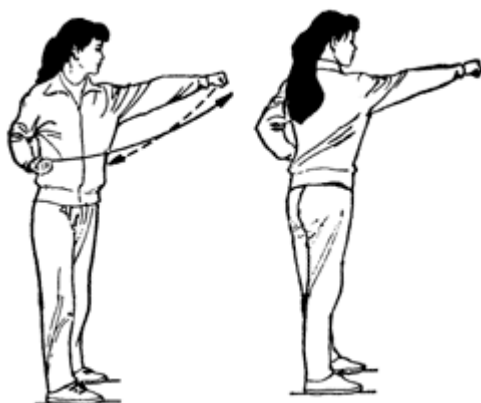
*Примечание.* При выполнении позиции баньмабу типичными являются следующие ошибки: 1) колено ноги, находящейся впереди, не развернуто в сторону; 2) корпус не вертикален и не выпрямлен в грудном отделе; 3) корпус недоразвернут в сторону.

**Техника движений руками**

### **Удары кулаком**

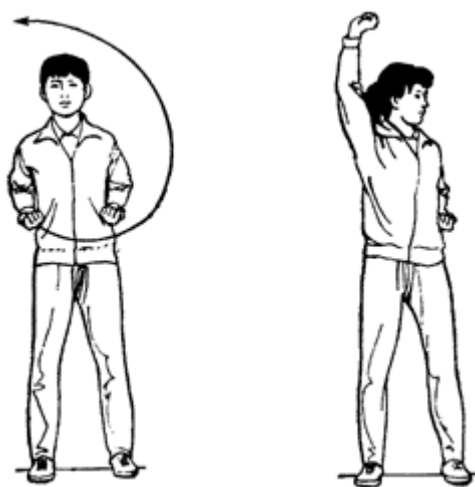
**Чунцюань** – прямой удар кулаком.

В той или иной форме встречается во всех направлениях ушу. Различают два основных положения кисти в чунцюань: **лицюань** – кулак в вертикальном положении и **пинцюань** – кулак в горизонтальном положении. И в том, и в другом положении удар наносится лицевой частью кулака – **цюаньмянь**. Из исходного положения ноги на ширине плеч руки в положении **баоцюань** тыльной частью кулака вниз выведите руку по прямой линии вперед, одновременно разворачивая корпус в пояснице и распрямляя ее в локтевом суставе. В конце удара, в момент приложения силы, кулак резко проворачивается вокруг своей оси тыльной частью вверх. Повторите движение правой рукой, одновременно отводя левую в исходное положение.



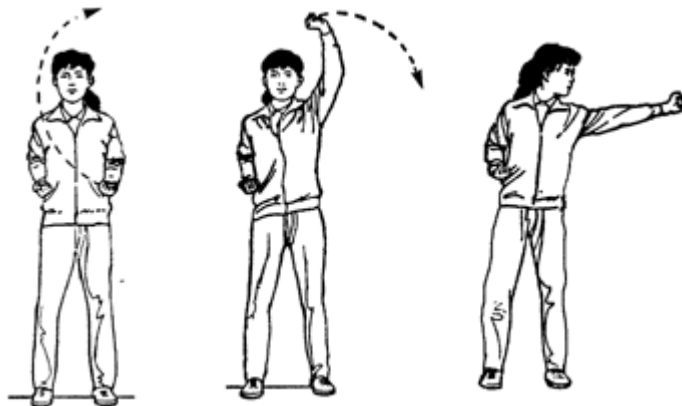
*Примечание.* Типичной ошибкой при выполнении чунцюань является отсутствие включения в удар корпуса за счет проворота в пояснице.

**Цзяцюань** – верхнее блокирующее движение кулаком. Встречается в **чанцюань**, **хуацюань**, **чацюань** и многих других направлениях ушу. Из исходного положения ноги на ширине плеч выведите правую руку, сжатую в кулак и полусогнутую в локте, влево-вверх-направо, одновременно проворачивая ее в предплечье. В конечном положении тыльная часть кулака развернута вверх, взгляд направлен влево, тыльная часть кулака находится над головой.



*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении цзяцюань являются отсутствие полусгиба в локтевом суставе и отсутствие проворота предплечья.

**Пицюань** – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону. Из исходного положения ноги на ширине плеч левая рука выполняет движение снизу вверх по дуге направо, проворачиваясь в предплечье тыльной стороной кулака к себе, через сторону, через разгиб в локте, наносится удар основанием кулака сверху вниз-влево на уровне груди.



*Примечание.* Типичной ошибкой при выполнении пицюань является отсутствие проворота руки в предплечье в момент удара. Еще одной типичной ошибкой является отсутствие разгиба в локтевом суставе.

**Цзацюань** – удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз. Характерный удар для таких направлений, как чацюань, хуацюань, шаолиньцюань. Из исходного положения бинбу поднимите вверх выпрямленную в локте правую руку. Рука сжата в кулак, тыльная часть кулака развернута назад. Левая рука разворачивается ладонью вверх ниже уровня пояса. Правая рука, проворачиваясь в запястье, опускается вниз и выполняет удар по ладони левой руки. В момент удара руки выводятся вперед, ноги сгибаются в коленях, центр тяжести опускается вниз. Взгляд вперед.



*Примечание.* Типичной ошибкой при выполнении цзацюань является слабый звук при ударе кулака по ладони.

#### **Особенности отработки комплексов**

Комплексы (таолу) являются основой ушу и представляют собой совокупность соединенных в комбинации (цзухэ) базовых элементов (цзибэнь дунцзо), делящихся в соответствии со структурой комплекса на определенное

количество частей (дуань). Структурной единицей комплекса является форма (ши): несколько движений, объединяемых общей функцией, например: блок-удар, захват-контратака и т. д. Исполнение комплекса на соревнованиях является кульминацией тренировочного процесса, конечным итогом и результатом всей работы обучающегося и педагога.

Комплексы ушу являются избранными *соревновательными упражнениями* – целостными действиями, максимально приближенными к условиям реальных соревнований. Педагог должен различать соревновательные упражнения и *тренировочные формы*. Соревновательные упражнения моделируют условия соревнований по ушу в полном соответствии с правилами, а тренировочные формы упражнений, совпадая с ними по цели, отличаются режимом выполнения и содержанием. Таким образом, тренировка комплекса целиком представляет собой соревновательное упражнение, в то время как отработка комбинаций элементов, комплекса по частям, половины или полутора комплексов являются типичными тренировочными формами упражнений.

Значение тренировки комплекса в целом в тренировочном процессе трудно переоценить, так как только этот метод позволяет смоделировать всю совокупность физических требований, предъявляемых к обучающемуся в ходе соревнований по ушу, и скорректировать тренировочный процесс. Исходя из этого, педагог должен понимать, что тренировка комплекса является обязательной частью тренировочного процесса, поскольку не может быть заменена другими методами тренировки. В то же время, этот метод должен применяться достаточно редко, поскольку предъявляет к организму обучающегося максимально высокие требования.

Прежде чем приступать к отработке комплексов, обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой выполнения базовых элементов и их комбинаций. Для этой цели в процессе подготовки к изучению комплексов педагог выделяет из структуры комплекса отдельные комбинации и включает их в отработку базовой техники с целью выработки у обучающегося специфической мышечной памяти. После того как отдельные комбинации, входящие в комплекс, освоены, педагог объединяет их в части разной длины, которые впоследствии объединяются в комплекс. На этапе отработки частей комплекса и комплекса целиком в подготовке обучающегося появляется такой критерий, как выносливость. Именно тренировке выносливости следует уделять особое внимание в планировании тренировочного процесса. Выполнение отдельных элементов и их комбинаций требует кратковременного усилия, в то время как непрерывное выполнение сложнейших движений на протяжении полутора минут требует мобилизации всех внутренних ресурсов организма.

Наиболее типичным педагогическим просчетом, и не только в ушу, является оценка соревновательного потенциала обучающегося, исходя из уровня технического мастерства. Однако в условиях соревнований, которые сами по себе являются мощным стрессогенным фактором, преимущество будет

не за самым техничным обучающимся, а за обучающимся с наиболее устойчивой психикой, обладающим большей выносливостью. Исполнение сложного координационного элемента в четвертой – последней – части комплекса на соревнованиях разительно отличается от его исполнения на тренировке, в режиме отработки индивидуального элемента. Часто приходится видеть, как на разминке перед выступлением обучающийся привлекает к себе внимание окружающих безукоризненной техникой и высокими прыжками, а во время выступления на ковре буквально «разваливается» из-за недостатка выносливости, допуская ошибки в самых простых движениях.

Крайне важным фактором успешного выполнения комплекса на соревнованиях является и артистизм обучающегося, его умение продемонстрировать цзиньшэнь – боевой дух, отражающий функцию ушу как боевого искусства. Этой черты, присущей родоначальникам ушу – китайцам, часто недостает обучающимся из других стран, что делает их выступления похожими на гимнастику, без характерной для ушу эмоциональной окраски.

Комплексы в системе спортивного ушу подразделяются на технические уровни. К первой группе относятся упрощенные комплексы чанцюань для групп начальной подготовки – чанцюань цзичу таолу. Эти комплексы как раз для первого этапа обучения.

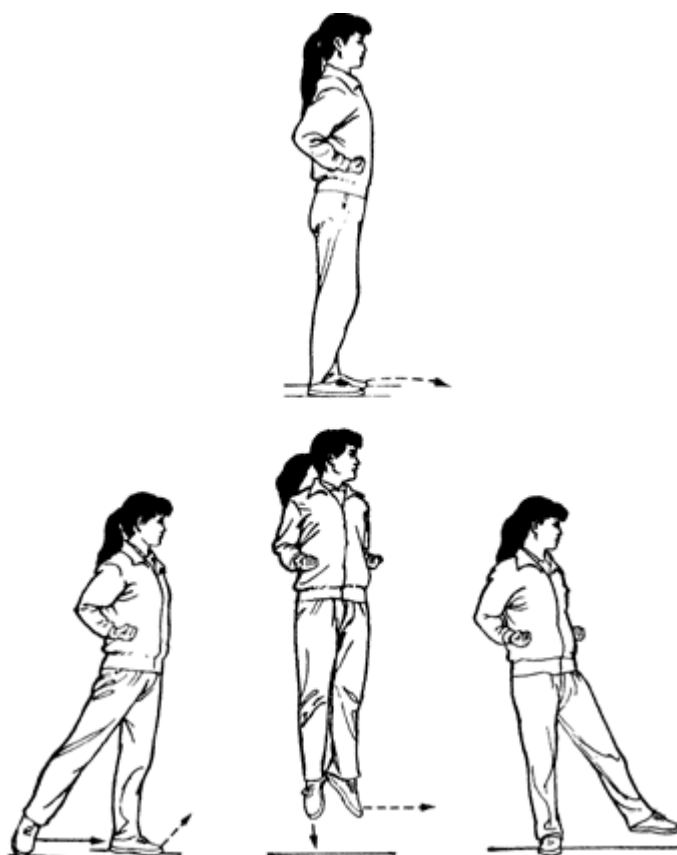
## **5. Базовые основы ушу (двигательные умения и навыки) – 50 часов.**

*Практика – 50 часов.*

### **Основные виды перемещений**

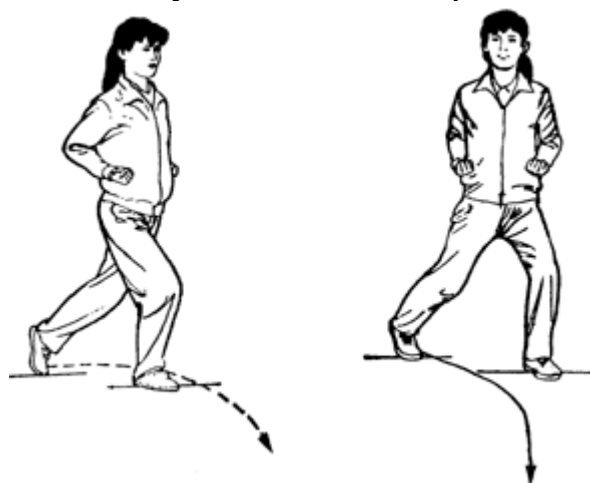
**Цзибу** – «шаг с хлопком», подскок с хлопком. Один из часто встречающихся в чанцюань видов перемещений. Одна нога выполняет шаг вперед, затем обе ноги отталкиваются от пола и выполняется прыжок вверх-вперед с одновременным хлопком двух ног одна о другую. Приземление выполняется на ногу, находящуюся сзади. Во время прыжка корпус удерживается в вертикальном положении. Носки ног оттянуты вниз, ноги выпрямлены в коленях и напряжены. Взгляд направлен вперед. При приземлении опорная нога чуть сгибается в колене, обеспечивая мягкое приземление.

*Примечание.* При выполнении шага цзибу типичными являются следующие ошибки: 1) прогиб в поясничном отделе в момент прыжка; 2) приземление на обе ноги; 3) носки ног не оттянуты вниз в момент хлопка.



**Синбу (таннибу, хусинбу) – «скользящий шаг».**

Типичный вид шага для чацюань, основной вид шага в багуацюань, где он называется таннибу – «шаг скольжения по грязи». Как показывает название, отличительной чертой этого вида перемещения является перемещение стоп таким образом, чтобы при шаге стопа как бы скользила по полу, а корпус при переносе веса тела с одной ноги на другую не поднимался и не опускался, а как бы скользил в горизонтальной плоскости. Верхняя часть корпуса в синбу во время перемещений неподвижна, а траекторией перемещения является широкая дуга. Обе ноги согнуты в коленях, перемещение выполняется в полуприседе.



*Примечание.* При выполнении шага синбу типичными являются следующие ошибки: 1) при переходах не закреплена верхняя часть корпуса; 2) ноги не согнуты в коленях; 3) при переходах корпус поднимается вверх и опускается вниз.

**Гайбу** – отшагивание.

Встречается в чанцюань, наньцюань и во многих других направлениях. Представляет собой уход в сторону с линии атаки с опусканием центра тяжести и скручиванием корпуса в поясничном отделе. Из позиции бинбу баоцюань сделайте шаг в сторону, пронося ногу перед опорной. Согните обе ноги в коленях и зафиксируйте позицию.

*Примечание.* При выполнении отшагивания гайбу типичными являются следующие ошибки: 1) при переходе не опускается центр тяжести; 2) ноги в конечной позиции не согнуты в коленях; 3) корпус в конечной позиции не скручен в пояснице.



### **Основные виды движений ногами**

Техника движений ногами занимает в ушу особое место. Исторически наибольшее количество движений ногами входит в технику северных стилей ушу – хуацюань, чацюань, чоцзяо, фаньцзы и т.д. Древняя китайская пословица гласит: «Нань цюань, бэй туй, дун цян, си гунь, Шаньдун Ча» (на юге кулак, на севере нога, на востоке копье, на западе палка, в Шаньдуне (провинция Китая) – Чацюань». Это деление, однако, скорее условно, так как многие стили ушу на юге Китая имеют в своем арсенале богатейший набор движений ногами. Так, легендарный герой народного эпоса, один из девяти «тигров Гуаньдуна» (южная провинция Китая), Хуанфэйхун, знакомый в нашей стране по фильму «Однажды в Китае», славился техникой «уиньтуй» – «удар ногой, не отбрасывающий тени» (таким быстрым он был). Движения ногами в ушу подразделяются на пять групп:

- 1. Шэньцзюйсинтуйфа** – удары с распрямлением ноги в колене;
- 2. Чжибайсинтуйфа** – удары (махи) выпрямленной ногой;
- 3. Саочжуань туйфа** – круговые подсечки;
- 4. Цзисян туйфа** – удары с хлопком;
- 5. Пича туйфа** – шпагаты.

Помимо этого существует большое количество ударов ног в прыжках, но они относятся к разделу «тяоюэ дунцзо – движения в прыжках», и будут рассмотрены в соответствующем разделе. Для правильного выполнения движений ногами необходимо в полном объеме освоить упражнения на



развитие гибкости тазобедренного сустава и общий цикл жоугун (работы над гибкостью). Существует несколько общих правил для 1-го, 2-го и 4-го разделов туйфа:

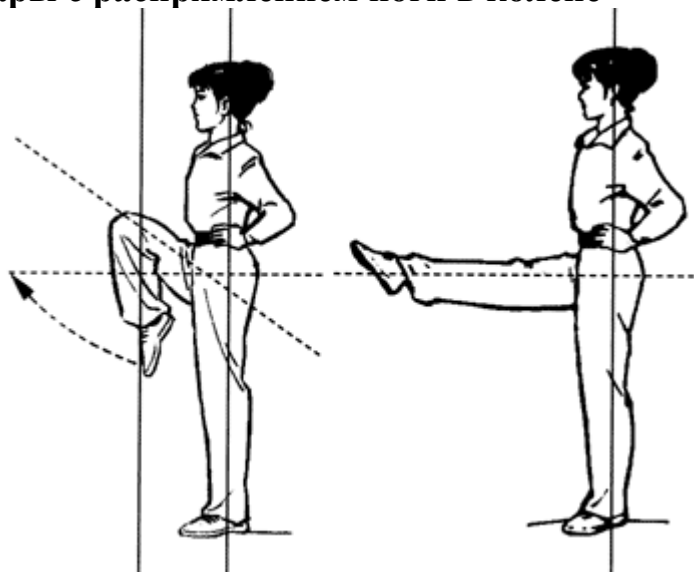
1. Во время выполнения удара корпус в большинстве случаев (за исключением даотитуй и даотипайцзяо) выпрямлен в поясничном и грудном отделах позвоночника. Во всех видах чжибай – прямых махов корпус остается неподвижным, в движение включается только нога. Практически все движения выполняются с места, без предварительного замаха.

2. Опорная нога во время ударов остается выпрямленной.

3. После удара нога не расслабляется, а быстро, с силой опускается вниз.

4. Почти для всех ударов группы чжибай соблюдается правило «сань-чжи и гоу» – «три прямых, один крюк» (прямая опорная нога, прямая бьющая нога, прямой корпус, носок бьющей ноги оттянут на себя).

#### **Удары с распрямлением ноги в колене**

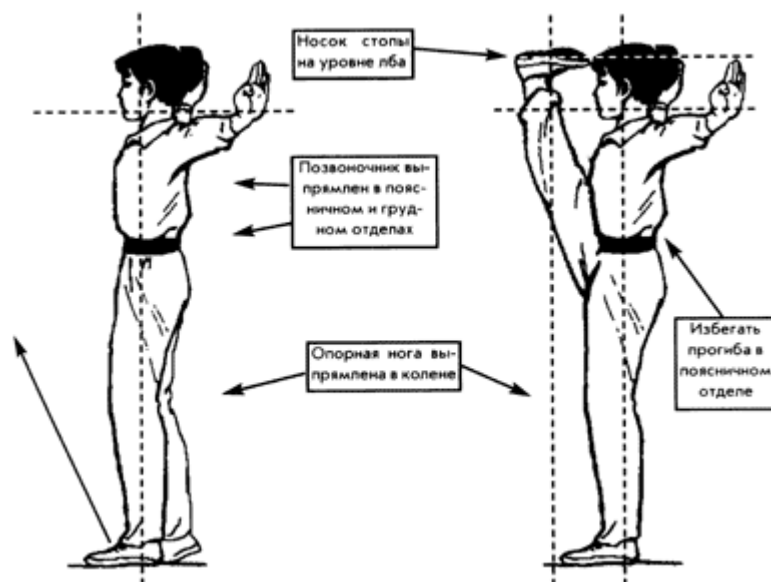


**Даньтуй** – удар носком ноги вперед.

Один из базовых ударов ног в чанцюань. Из положения бинбу баоцюань поднимите согнутую в колене ударную ногу выше уровня поясицы. Голень и носок оттянуты вниз. Опорная нога выпрямлена, корпус вертикален. Выполните прямой удар ногой вперед по прямой линии на уровне поясицы. Ударная поверхность – носок стопы. Нога полностью распрямляется в коленном суставе, носок оттянут вперед.

*Примечание.* При выполнении удара даньтуй типичными являются следующие ошибки: 1) колено согнутой ноги поднимается ниже уровня поясицы; 2) носок не оттянут вниз; 3) опорная нога согнута в колене; 4) бедро выведено вперед.

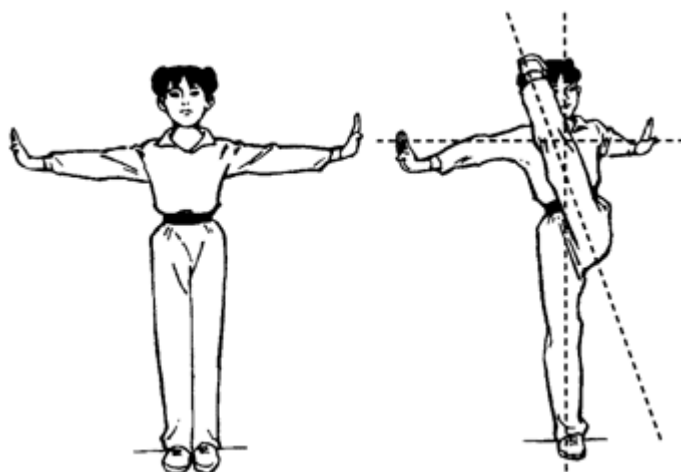
#### **Удары выпрямленной ногой**



### **Чжэнтитуй** – удар выпрямленной ногой.

Основное базовое движение практически во всех направлениях ушу. Именно это движение является опорным (базовым) для всех видов ударов (махов) выпрямленной ногой (чжибайсин туйфа). Основным правилом во время выполнения чжэнтитуй является соблюдение принципа «сань чжи и гоу» (три прямых один крюк). «Три прямых» – это: выпрямленная в колене опорная нога, выпрямленная ударная нога, выпрямленный в грудном и поясничном отделах позвоночник. «Крюк» – это оттянутый на себя носок стопы, таким образом, что голень составляет со стопой прямой угол. Во время выполнения чжэнтитуй выпрямленные в локтях руки разводятся в стороны, выпрямленные ладони оттягиваются на себя. Это положение рук удерживается на протяжении всего удара. Движение ногой резкое, с ускорением в конце удара. Носок оттянут на себя и направлен в лоб. После удара нога с той же скоростью возвращается вниз. Ногу не следует «ронять», расслабляя ее после удара. Следует также избегать удара стопы о пол при опускании ноги. Движение резкое, быстрое, выполняется только ногой. Верхняя часть корпуса неподвижна. Избегать компенсирующего наклона вперед во время удара и сгибания опорной ноги в момент удара.

**Сетитуй** – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу. Данный удар почти полностью аналогичен чжэнтитуй, но несколько сложнее в исполнении, поскольку требует еще большей подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышечных тканей задней поверхности бедра. Требования те же, что и для чжэнтитуй, однако носок стопы направлен к противоположному ударной ноге плечу.



*Примечание.* При выполнении удара сетитуй типичными являются те же ошибки, что и при исполнении чжэнтитуй.

**Цэтитуй** – боковой удар выпрямленной ногой.

Одно из базовых движений шэньцзюйсин туйфа. Встречается в чанцюань. Из исходного положения, показанного на рисунке, выполните движение рукой, находящейся впереди, вниз-к себе, сгибая ее в локте, а другой рукой – вверх, останавливая ее над головой. Одновременно с движением рук ударная нога выполняет прямое маховое движение в сторону, за плечевой сустав, таким образом, чтобы подъем стопы оказался над головой, а колено коснулось лопатки.

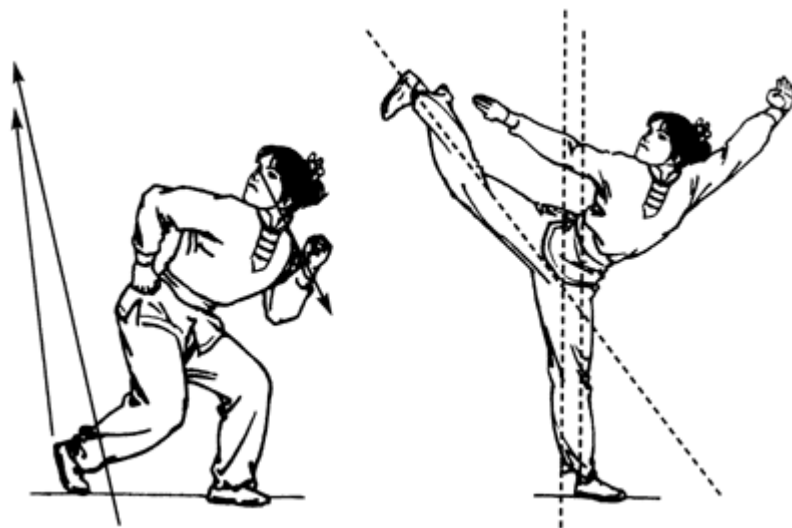


*Примечание.* При выполнении удара цэтитуй типичными являются следующие ошибки: 1) носок ударной ноги не оттянут на себя; 2) опорная нога сгибается в момент удара; 3) во время удара появляется прогиб в поясничном и грудном отделах позвоночника; 4) после удара нога «роняется» на пол; 5) при опускании ноги стопа бьет по полу; 7) отсутствует ускорение в момент удара; 8) колено не касается лопатки; 9) корпус не развернут в сторону.

**Хоуляотуй** – удар назад выпрямленной ногой.

Встречается в чоцзяо, чанцюань. Из исходного положения наклоните корпус вперед и выполните восходящее движение выпрямленной ногой назад-вверх. Носок ноги оттянут к себе. Нога выпрямлена в колене и напряжена. Ударная поверхность – пятка. Опорная нога во время маха выпрямляется в

колени. После удара нога, не сгибаясь в колене, возвращается в исходное положение.



*Примечание.* При выполнении удара хоуляотуй типичными являются следующие ошибки: 1) носок ударной ноги не оттянут; 2) опорная нога сгибается в момент удара; 3) после удара нога «роняется» на пол; 4) отсутствует ускорение в последней части удара.

### **Равновесия**

Равновесия (пинхэн) являются важной составляющей комплексов ушу. Помимо современных соревновательных комплексов, пинхэн встречаются в комплексах чацюань, хуацюань, шаолиньцюань и многих других. Принципом выполнения пинхэн является фиксация строго определенного правилами положения тела в неподвижном состоянии в течение определенного промежутка времени. Техника выполнения пинхэн тесно связана с базовым принципом ушу «циндун» (покой и движение).

Общая динамика комплекса состоит из постоянного чередования фаз активного движения и фиксированных позиций, к которым относятся и равновесия. Равновесия являются более сложными фиксированными позициями, чем буфа (кроме дулибу), так как предполагают фиксацию положения при опоре на одну ногу, что требует хорошей координации движения и безукоризненного вестибулярного аппарата. Задача еще более усложняется с включением в современные соревновательные комплексы чжэдин наньду дунцзо – обязательных элементов повышенной сложности, в которых равновесие часто фиксируется сразу после сложных акробатических прыжков с проворотом на 360°, 540° и 720°. Следует добавить также, что равновесия, входящие в чжэдин наньду дунцзо, чаще всего относятся к категории *тэцзюйсинпинхэн* – длительным равновесиям, которые фиксируются не менее двух секунд, что еще больше усложняет их выполнение.

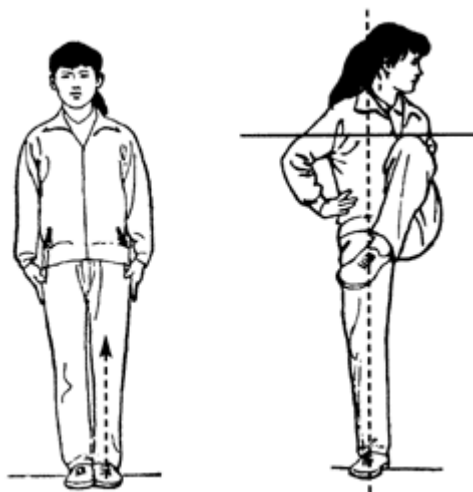
При тренировке равновесий применяется т.н. «метод дополнительного усложнения», например, фиксирование равновесия на неустойчивой поверхности или поверхности с ограниченной площадью: гимнастическое бревно, мягкие маты, гимнастическая скамья и т.п.

Равновесия подразделяются на пять основных групп:

1. **Чжилитисипинхэн** – вертикальные равновесия с поднятым коленом;
2. **Чжилицзюйтуйпинхэн** – вертикальные равновесия с поднятой ногой;
3. **Цюйсибаньдуньпинхэн** – равновесия в полуприседе;
4. **Цюйсицюаньдуньпинхэн** – равновесия в приседе;
5. **Цяньфу, хоуян, цэцин, ниншэнь пинхэн** – равновесия с отклонением корпуса от вертикальной оси.

### ***Вертикальные равновесия с поднятым коленом***

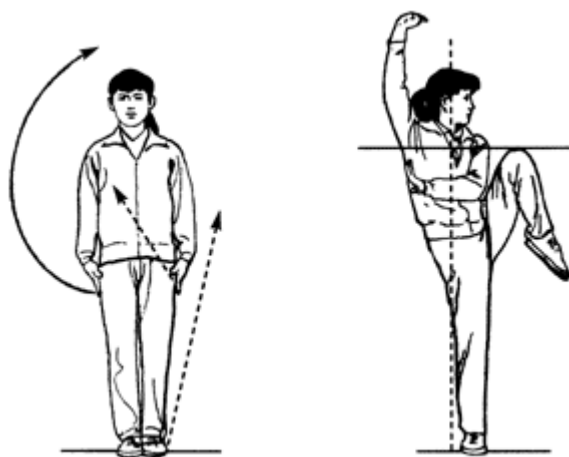
**Цяньтисипинхэн (дулибу)** – равновесие с поднятым вперед коленом. Наиболее часто встречающийся в комплексах ушу вид равновесия. Распространен в чанцюань, наньцюань, шаолиньцюань и других видах. Из положения бинбу поставьте руки на пояс и поднимите ногу, согнутую в колене, на уровень груди. Носок оттянут вниз и чуть развернут внутрь. Голова поворачивается влево. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделах. Опорная нога выпрямлена в колене.



*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении шуча являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут вниз; 2) колено поднято недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.

**Цэтисипинхэн** – равновесие с поднятым в сторону коленом. Встречается в чанцюань, шаолиньцюань. Из положения бинбу поднимите ногу, согнутую в колене, в сторону, до уровня груди. Носок ноги оттянут вниз. Опорная нога выпрямлена в колене. Носок стопы опорной ноги направлен в сторону под углом в 45°. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделах. Правая рука одновременно с подъемом ноги выполняет движение лянчжан, левая поднимается до уровня груди и фиксируется около подмышечной впадины, ладонью назад. Взгляд в сторону.

*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении цэтисипинхэн являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут вниз; 2) колено не развернуто в сторону и поднято недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.



### ***Вертикальные равновесия с поднятой ногой***

**Цянькунтуйпинхэн** – равновесие с поднятой вперед ногой. Встречается в чанцюань и в обязательных элементах повышенной сложности (чжэдин наньду дунцзо). Из положения бинбу поднимите ногу, согнутую в колене, до уровня груди и примите положение цяньтисипинхэн. Выпрямите ногу в колене, удерживая колено на уровне груди. Носок поднятой ноги оттянут и находится на уровне лица. Зафиксируйте позицию.



*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении цяньтисипинхэн являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут; 2) нога поднята недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.

### ***Равновесия с отклонением корпуса от вертикальной оси***

**Яньшипинхэн** – равновесие с вытянутой назад ногой («ласточка»). Одно из самых распространенных равновесий. Встречается в чанцюань, обязательных элементах повышенной сложности. Из исходного положения в полуприседе, руки в положении шицзышоу, выпрямите опорную ногу и наклоните корпус вперед до горизонтального положения. Одновременно вытяните назад-вверх правую ногу и оттяните носок. Нога должна быть поднята выше уровня поясицы. Голова поднята, взгляд вперед. Корпус параллелен полу и прогибается в грудном отделе.



*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении яньшипинхэн являются: 1) выведенная назад нога согнута в колене, носок не оттянут; 2) опорная нога согнута в колене; 3) корпус не прогибается в грудном отделе; 4) корпус не параллелен полу.

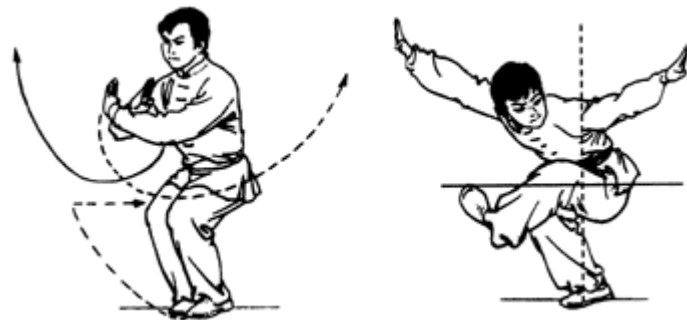
#### ***Равновесия в полуприседе***

**Паньтуйпинхэн** – равновесие с подогнутой ногой («складка»).

Из и.п. бинбу согните обе ноги в коленях и соедините руки предплечьями в положении шицзышоу. Поднимите согнутую в колене левую ногу стопой вверх и положите ее на колено правой ноги. Корпус выпрямлен в грудном отделе и наклонен вперед. Опорная нога согнута под углом  $90^\circ$ . Руки разведены в стороны ладонями вниз.

*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении упражнения следующие:

- 1) опорная нога согнута под углом менее  $90^\circ$ ;
- 2) поднятая нога не развернута стопой вверх;
- 3) корпус не выпрямлен в грудном отделе и не наклонен вперед.



#### ***Равновесия в приседе***

**Цяньцзюйтуй дишипинхэн** – равновесие в приседе с вытянутой ногой.

Встречается в обязательных элементах повышенной сложности. Из и.п. согните правую ногу до упора и выведите левую ногу вперед, одновременно распрямляя ее в коленном суставе и оттягивая носок. Корпус выпрямлен в грудном отделе и вертикален.

*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении упражнения следующие:

- 1) выведенная вперед нога согнута в колене, носок не оттянут;
- 2) опорная нога не до конца согнута в колене;
- 3) корпус не выпрямлен в грудном отделе и «завален» вперед.



### **Акробатические элементы**

Техника выполнения акробатических элементов (депу гуньфань) занимает важное место в системе подготовки обучающихся в ушу. Наряду с общеразвивающей функцией и целенаправленным воздействием на опорно-двигательный и вестибулярный аппараты акробатические элементы исторически были функциональной частью цзибэньгун, т.е. имели прикладное значение.

Некоторые направления и школы ушу придают использованию акробатических элементов в поединке первостепенное значение. Например, дитанцюань, цзуйцюань, дигунцюаньфа, хоуцюань, хуацюань активно используют такие элементы, как цяньбэй, цэкуньфань, улунцзяочжу, лиюйдатин. Дитанцюань вообще на 60–80% состоит из акробатических элементов в сочетании с техникой цюаньшу. Неоценимо значение акробатических элементов в поединках саныиоу и туйшоу, где они применяются в качестве элементов самостраховки.

Акробатические элементы в ушу, несмотря на внешнюю схожесть с традиционными акробатическими прыжками и кувырками, имеют и ряд характерных особенностей, обусловленных тем, что они часто выполняются с оружием в руках. Овладение техникой депу гуньфань требует хорошей подвижности суставов и развитого мышечного корсета. Еще одной характерной особенностью акробатики в ушу является то, что все акробатические элементы выполняются на стандартном ковре, а не на пружинящих акробатических коврах и дорожках. Это предъявляет совершенно иные требования к технике их исполнения, в частности к толчку.

Другим характерным отличием является то, что в традиционной акробатике элементы в большинстве случаев являются темповыми. В ушу многие элементы выполняются без предварительного разбега, с места, что усложняет их технику. При разучивании акробатических элементов в ушу широко используются специальные средства: подкидная доска, лонжа, гимнастические маты и т.д. Обязательным является знание педагогом основ страховки и самостраховки при выполнении депу гуньфань. На начальном этапе целесообразно посвящать акробатике целую тренировку, добиваясь безукоризненного технического исполнения элементов, и лишь потом можно вставлять депу гуньфань в комбинации движений и комплексы.

**Цяньгуньфань** – кувырок вперед.

Кувырок вперед выполняется из основной стойки через упор присев. Из



исходного положения бинбу опуститесь вниз, согнув ноги в коленях. Перенесите центр тяжести вперед и положите руки ладонями вниз. При постановке на пол руки расслаблять не следует. Прижмите подбородок к груди. Выполните толчок, разгибая ноги в коленях. В момент касания пола шей и лопатками выполните перекат через спину. Руки снимаются с пола в момент, когда обучающийся касается пола спиной. В момент переката выполняется группировка, колени подтягиваются к голове.

*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении цяньгуньфань следующие: 1) руки ставятся слишком близко к ногам; 2) отсутствует группировка в момент переката; 3) голова касается пола при перекате.



### **Хоугуньфань – кувырок назад.**

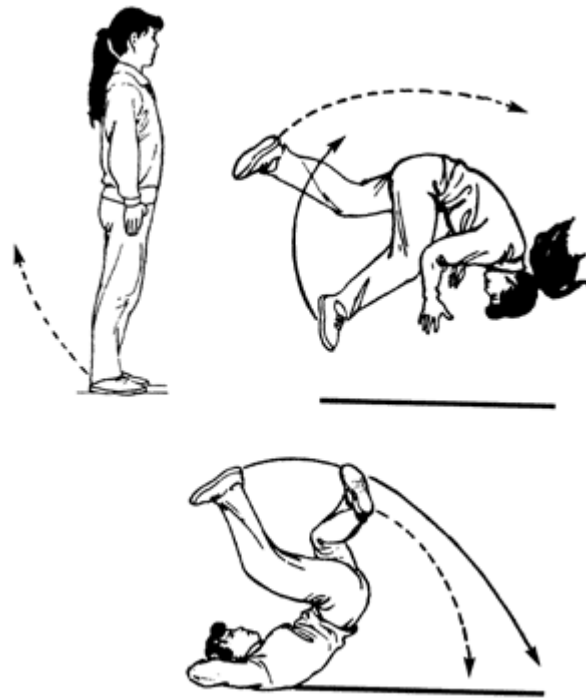
Выполняется из исходного положения бинбу через положение приседа, группировку, вращение назад и приход в позицию бинбу. Первая фаза изучения – это освоение кувырка назад из положения в приседе. Затем переходят к изучению кувырка из позиции в позицию. Примите положение приседа. Поднимите согнутые в локтях руки ладонями вверх, сядьте на пол ближе к пяткам ног, выполните перекат назад через спину. В последней фазе кувырка поставьте ладони на пол и, разгружая шейные позвонки и голову, приподнитесь на руках и примите положение приседа, затем позицию бинбу. При выполнении кувырка с оружием на пол ставятся руки, сжатые в кулак.



*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении хоугуньфань следующие: 1) в момент переката назад корпус не приподнимается на руках; 2) при перекате отсутствует группировка; 3) в первой фазе отсутствует толчок.

**Цяньбэй** – полусальто вперед (фаныиэньбэйшуай). Часто встречается в дитанцюань, цзуйцюань, хоуцюань. Из положения бинбу выполните толчок правой ногой и мах вверх-назад левой ногой. Корпус наклоняется вперед, подбородок прижимается к груди, руки подкручивают корпус. Выполните переворот в воздухе с приходом на лопатки.

*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении цяньбэй следующие: 1) отсутствует момент группировки при перевороте; 2) недостаточно сильный мах левой ногой.

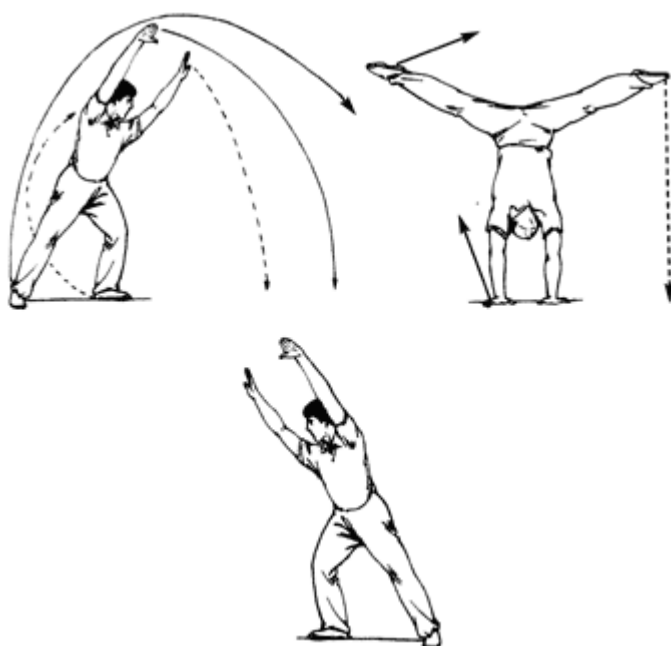


**Цешоуфань** – боковой переворот с опорой на руки («колесо»).

Самостоятельный элемент, является подводящим к выполнению бокового махового сальто. Из и.п. бинбу выполните шаг влево и поднимите выпрямленные руки вверх. Согните левую ногу в колене и, перенося на нее вес тела, поставьте на пол последовательно левую, а затем правую руки. Выполните сильный мах выпрямленной правой ногой и переворот в вертикальной плоскости, поочередно пронося правую и левую ноги над головой. После касания пола правой, затем левой ногой, поочередно оторвите от пола левую, а затем правую руки и примите и.п.

*Примечание.* Типичными ошибками могут быть:

- 1) ноги согнуты в коленях;
- 2) руки ставятся на пол вместе, а не поочередно;
- 3) отсутствует мах ногой.



### **Комплексы чанцюань.**

#### **16 форм чанцюань**

#### **Шилуши чанцюань**

**Юбэйши** – начальная позиция.

Ноги выпрямлены в коленном суставе. Стопы составлены вместе и параллельны. Корпус выпрямлен в грудном отделе. Руки свободно опущены вдоль корпуса. Ладони прижаты к внешней стороне бедер. Взгляд вперед.

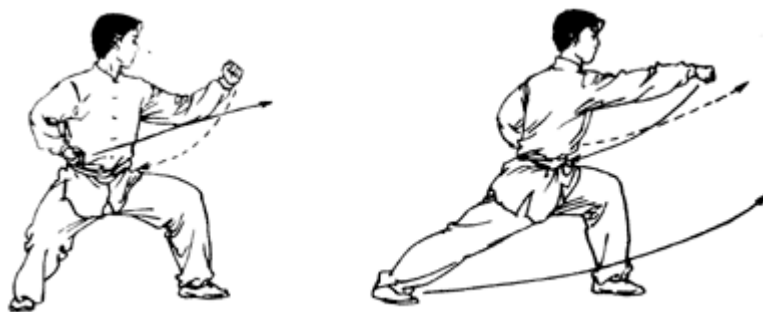
**Бинбу баоцюань** – позиция: стопы вместе, кулаки в и.п. Руки сжимаются в кулак и поднимаются вверх до уровня пояса, проворачиваясь тыльной стороной кулака вниз. Локти отведены назад.

**Мабу шуантуйчжан** – двойной удар ладонями в позиции мабу. Из положения бинбу левой ногой выполняется шаг налево и принимается позиция мабу. Одновременно обе руки выполняют движение туйчжан вперед на уровне груди.



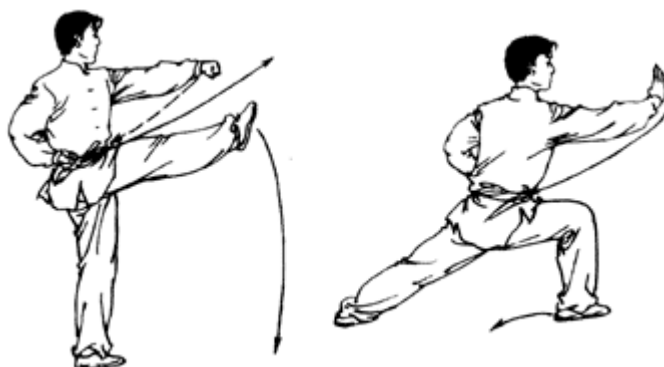
**Баньмабу гэда** – блок предплечьем в позиции баньмабу. Носок левой стопы проворачивается на 90° налево, корпус полуразворачивается. Принимается позиция баньмабу. Одновременно левая рука, полусогнутая в локте, выполняет блок предплечьем изнутри наружу. Тыльная часть кулака развернута налево. Правая рука отводится на уровень пояса тыльной стороной

ВНИЗ.



**Даньтуй чунцюань** – одновременный удар ногой и кулаком вперед. Правая рука отводится на уровень пояса, левая выполняет удар чунцюань вперед. Одновременно вес тела переносится на левую ногу и правой ногой выполняется прямой удар ногой вперед. Нога и рука параллельны.

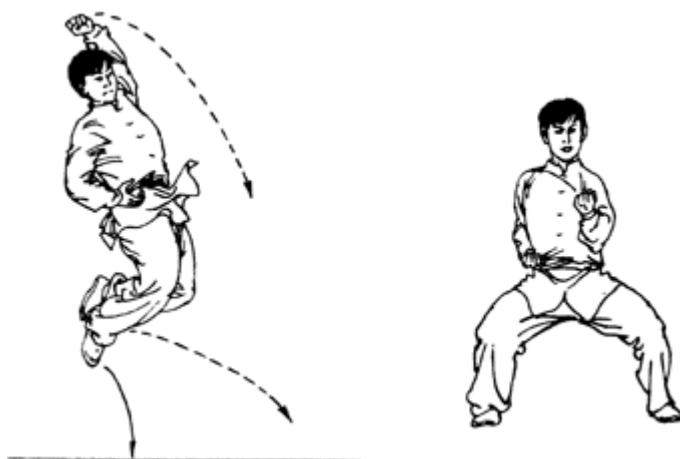
**Гунбу чунцюань** – удар кулаком вперед в позиции чунцюань. Правая нога выпрямляется в колене, центр тяжести смещается вперед. Левая рука отводится на уровень пояса тыльной частью вниз. Правая рука выполняет удар чунцюань вперед на уровне груди.



**Хуаньтяобу мабу ячжоу** – прыжок с поворотом на 180° в позицию мабу, давящее движение локтем вниз.

Вес тела переносится на левую ногу, правая нога выполняет полшага назад. Правая рука по дуге отводится вниз. Выполните прыжок с поворотом в воздухе на 180°, продолжая движение по кругу правой рукой вверх. Примите позицию мабу и выполните левой рукой движение ячжоу (давящее движение локтем). Взгляд вперед.





**Мабу гуаби** – захват плеча в позиции мабу.

Левая рука, выполнявшая ячжоу, отводится по короткой дуге сверху к правому плечевому суставу. Кисть руки ладонью вниз кладется на плечевой сустав, выполняя захват. Взгляд направо.



**Чжэньцзяо цзайцюань** – удар стопой о пол с ударом кулаком сверху вниз.

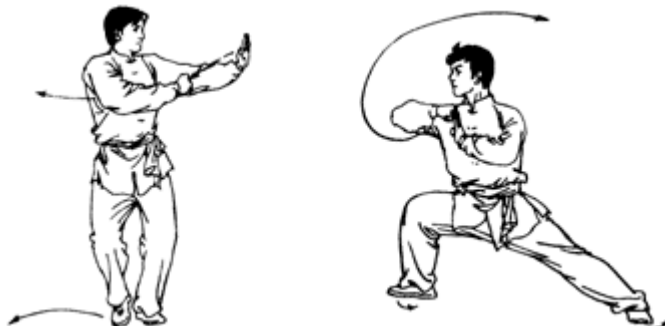
Правая нога приставляется к левой, правая стопа выполняет удар об пол. Одновременно правая рука поднимается от пояса вверх направо и, описывая окружность, выполняет прямой удар кулаком сверху вниз. В момент выполнения этого приема вес тела опускается вниз, а опорная левая нога сгибается в колене. Взгляд направо.



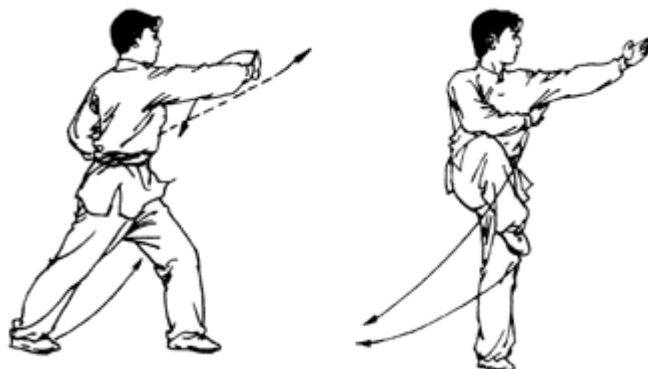
**Гунбу динчжоу** – удар острием локтя.

Корпус поднимается вверх, ноги полураспрямляются в коленном суставе. Одновременно правая рука по дуге снизу вверх поднимается налево и сгибается

в локте на уровне груди. Левая рука по дуге через низ налево выпрямляется в локтевом суставе. Ладонь развернута налево. Взгляд налево. Правая нога выводится вперед. Принимается позиция гунбу. Одновременно ладонь левой руки прижимается к передней части кулака и выполняется удар острием локтя вперед, в направлении выпада. Предплечье и плечо ударной руки параллельны полу. Взгляд направо.



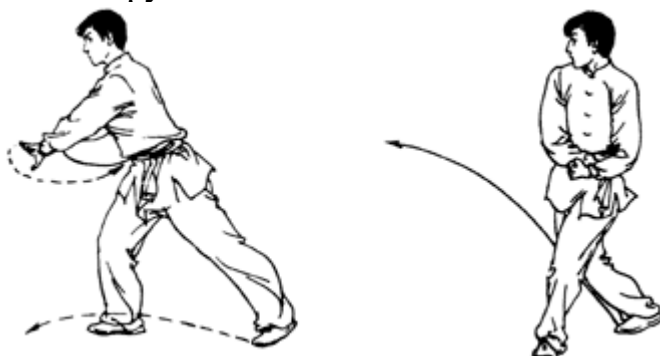
**Тиси чуаньчжан** – удар пальцами в позиции с поднятым коленом. Корпус поворачивается налево на  $180^\circ$ . Правая рука по дуге через верх выполняет давящее движение аньчжан на уровне груди. Вес тела переносится на левую ногу, правая нога, согнутая в колене, поднимается вверх выше уровня пояса. Носок оттянут вниз. Опорная нога выпрямлена. Левая рука выполняет удар пальцами ладони на уровне лица. Ладонь вертикальна. Правая рука подтягивается к подмышечной впадине ладонью вниз.



**Пубу чуаньчжан** – удар пальцами ладони вперед в позиции пубу. Корпус поворачивается на  $180^\circ$  налево. Левая нога полностью сгибается в колене. Правая нога выполняет шаг вперед. Вес тела опускается вниз. Принимается позиция пубу. Корпус наклоняется вперед. Взгляд направо. Правая рука выполняет движение сячуаньчжан – удар пальцами ладони вниз. Левая рука остается в прежнем положении.



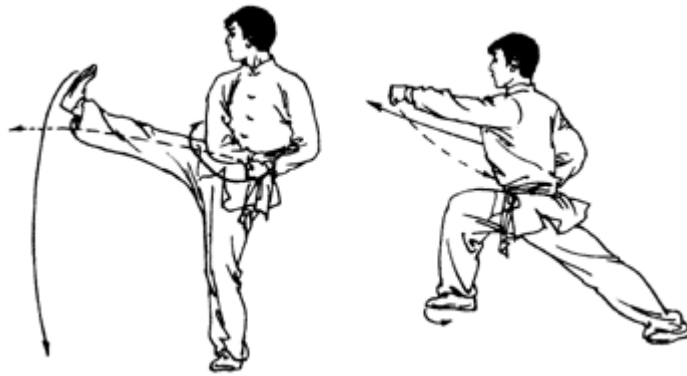
**Чжэньцзяо лушоу** – удар стопой об пол с захватом руки. Носок правой ноги разворачивается вперед. Правая нога сгибается в колене. Вес тела переносится вперед. Левая нога выпрямляется в колене. Обе руки по дуге через низ выводятся вперед. Левая рука разворачивается ладонью вниз. Правая рука с раскрытой ладонью прижимается к предплечью левой руки. Вес тела переносится на правую ногу. Левая нога выполняет шаг вперед и с силой ставится на пол, выполняя движение чжэньцзяо. Левая рука проворачивается в предплечье против часовой стрелки и выполняет движение захвата с отводом руки на уровень пояса. Кулак развернут тыльной стороной вниз. Правая рука сопровождает это движение ладонью, прижатой к внутренней стороне предплечья левой руки.



**Ю дэньцзяо** – удар пяткой правой ноги вперед.

Корпус удерживается в вертикальном положении. Правая нога, согнутая в колене, поднимается на уровень пояса. Носок ноги поднят вверх. Выполняется прямой удар пяткой ноги вперед через разгиб в колене. Руки удерживаются в положении лушоу (захват).

**Гунбу чунцюань** – удар кулаком вперед в позиции гунбу. Правая нога ставится на пол, вес тела переносится вперед и принимается позиция гунбу. Одновременно выполняется прямой удар левым кулаком вперед на уровне груди.



**Мабу чунцюань** – удар кулаком вперед в позиции мабу. Корпус поворачивается на 90° налево. Принимается позиция мабу. Одновременно левая рука оттягивается на уровень пояса, а правая выполняет удар кулаком направо на уровне груди.

**Чжэньцзяо цзацюань** – правая нога приставляется к левой, выполняя движение чжэньцзяо. Правая рука по дуге через верх выполняет удар тыльной частью кулака по левой ладони.

**Бинбу баоцюань** – ноги выпрямляются, кулаки отводятся на уровень пояса.



## *20 форм чанцюань*

### **Эршиши чанцюань**

**Гунбу лоушоу чунцюань** – захват и прямой удар кулаком в позиции гунбу.

Корпус поворачивается налево.левой ногой выполняется шаг налево-вперед, колено сгибается, принимается левосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим левый кулак раскрывается, ладонь обращена наружу, пальцы направлены вниз. Левая рука выполняет движение лоу (захват) по дуге справа налево перед корпусом и в конце движения, сжимаясь в кулак, прижимается к левому боку на уровне пояса. Одновременно правая рука выполняет прямой удар кулаком вперед на уровне груди. Пятка правой ноги не отрывается от пола. При выполнении удара корпус скручивается в пояснице.

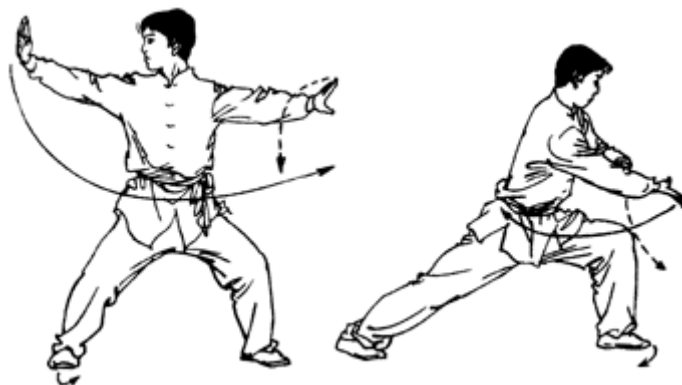




**Гунбу ляочжан** – удар ладонью снизу вверх по дуге в позиции гунбу.

Центр тяжести смещается назад. Правая нога сгибается в коленном суставе. Одновременно с этим левый кулак разжимается и выполняется движение ладонью вперед и налево. Правый кулак разжимается и выполняется движение ладонью через верх назад и направо, ладонью назад. Взгляд на правую ладонь.

Центр тяжести смещается направо. Правая нога выпрямляется, принимается левосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим правая ладонь через низ вперед выполняет удар ладонью снизу вверх по дуге. Ладонь направлена вверх, кончики пальцев вниз. Левая ладонь выполняет давящее движение вниз и прижимается к верхней части предплечья правой руки. Ладонь направлена вниз. Взгляд на правую руку.



**Пубу цечжан** – нижний блок рукой в позиции пубу.

Центр тяжести смещается назад. Правая нога сгибается, носок правой стопы разворачивается наружу. Левая нога выпрямляется в коленном суставе, носок поворачивается внутрь, принимается позиция пубу. Одновременно с этим левая ладонь выполняет над правой ладонью рубящее движение вперед-вниз. Ребро ладони направлено вперед, пальцы направо. Правая ладонь сжимается в кулак и отводится на уровень пояса. Взгляд на левую ладонь. Спина прямая, рубящее движение выполняется с силой.



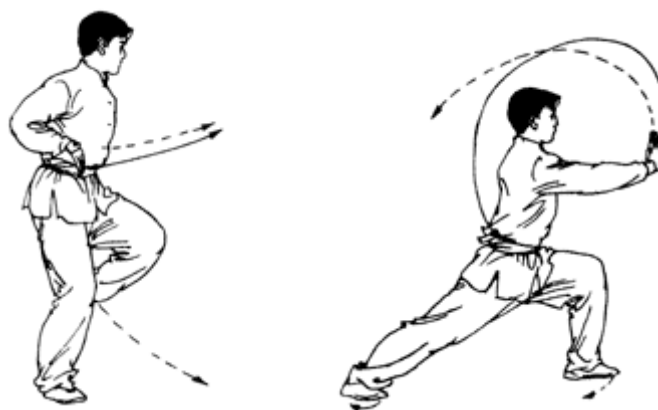
**Гунбу шуан цзячжан** – двойной верхний блок в позиции гунбу.



Центр тяжести переносится вперед. Корпус поворачивается налево, левая нога сгибается в колене, носок стопы разворачивается наружу, правая нога выпрямляется в колене, принимается позиция гунбу. Одновременно правый кулак разжимается, обе руки поднимаются вверх над головой (правая ладонь перед левой). Взгляд вперед. Точка приложения силы – ребро ладоней.

**Чжэньцзяо гунбу шуан туйчжан** – двойной прямой удар ладонями вперед с одновременным ударом стопой об пол.

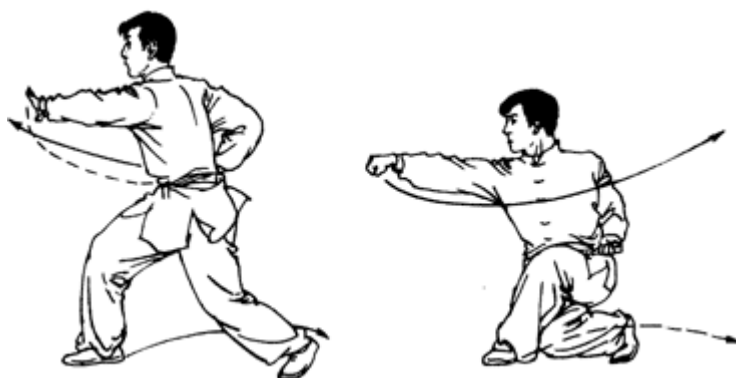
Центр тяжести переносится вперед. Правая нога сгибается в колене и поднимается, затем стопа опускается к внутренней поверхности левой стопы, выполняя удар об пол. Левая нога сгибается в колене и поднимается на уровень пояса. Одновременно с этим обе руки опускаются вниз и прижимаются к корпусу на уровне пояса слева и справа, ладонями вперед. Взгляд вперед. Левая стопа опускается вперед, левая нога сгибается в колене, правая нога выпрямляется, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим обе руки выполняют прямой удар ладонями вперед на уровне груди. Удар шуан туйчжан выполняется с силой, точка приложения силы – ребро ладони, расстояние между ладонями 10–15 см.



**Чжуаньшэнь себу чунцюань** – прямой удар кулаком вперед с поворотом корпуса в позицию себу.

Корпус разворачивается направо на 180°. Правая стопа разворачивается наружу, правая нога сгибается в колене. Носок левой стопы поворачивается внутрь, левая нога сгибается в колене, пятка отрывается от пола. Одновременно с этим правая рука поднимается вверх по дуге, описывает круг и, сжимаясь в кулак, останавливается на уровне пояса с правой стороны. Левая рука поднимается вверх по дуге и на уровне груди выполняет давящее движение аньчжан. Ребро ладони направлено вперед, пальцы – направо. Взгляд на левую руку.

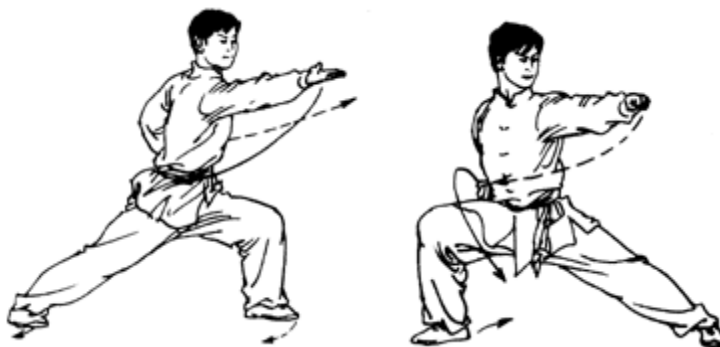
Стопа правой ноги выполняет зашагивание за стопу левой ноги. Обе ноги сгибаются в коленях, принимается левосторонняя позиция себу. Одновременно с этим левая ладонь сжимается в кулак и отводится на уровень пояса. Кулак правой руки от пояса выполняет прямой удар вперед на уровне груди. Взгляд на правый кулак.



**Гунбу чунцюань** – прямой удар кулаком в позиции гунбу.

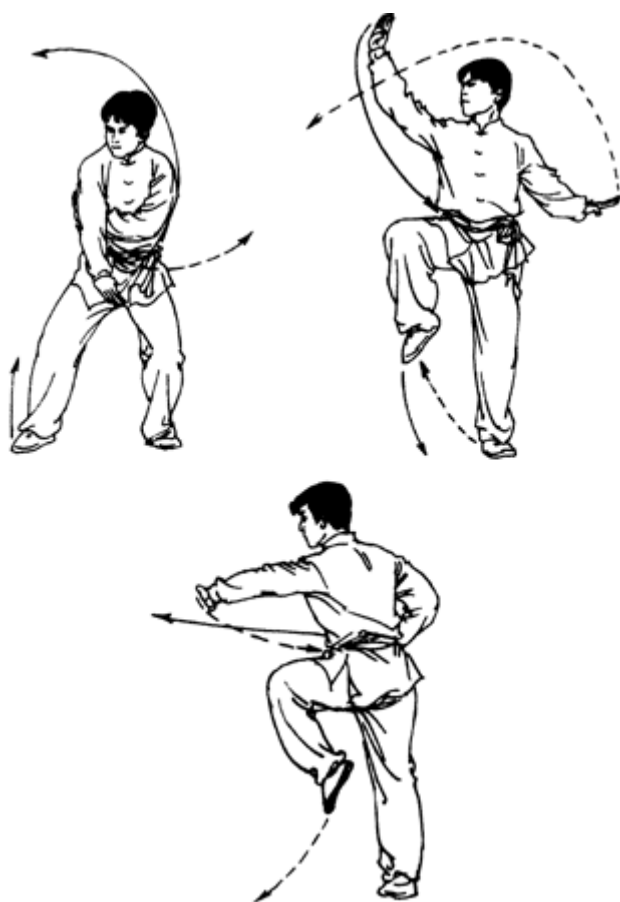
Стопа левой ноги отшагивает назад. Одновременно с этим корпус поворачивается налево. Правая нога резко выпрямляется, принимается позиция гунбу. Кулак правой руки разжимается и разворачивается, ладонь направлена вверх, ребро ладони налево. Ребром ладони справа налево по горизонтали выполняется круговое движение мочжан. Взгляд на правую ладонь.

Центр тяжести переносится на правую ногу. Носок правой стопы разворачивается направо. Правая нога сгибается в колене, левая нога выпрямляется, принимается правосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим ладонь правой руки сжимается в кулак и останавливается на уровне пояса. Кулак левой руки с уровня пояса и вдоль внутренней стороны правой руки выполняет удар вперед. Кулак останавливается на уровне груди. Взгляд на кулак левой руки.



**Чжэньцзяо аньчжан** – давящее движение ладонью с ударом стопы об пол.

Вес тела переносится на левую ногу. Левая рука отводится к правой подмышечной впадине, правая рука опускается вниз, накрывая левую руку. Правая нога поднимается. Обе руки последовательно выполняют движение по часовой стрелке. Стопа правой ноги с силой опускается, выполняя удар об пол. Левая нога, согнутая в коленном суставе, поднимается на уровень пояса. Одновременно корпус разворачивается направо, кулак правой руки отводится на уровень пояса. Левая рука поднимается над головой, затем опускается вперед, выполняя давящее движение аньчжан на уровне груди. Ладонь развернута вниз, кончики пальцев направо. Взгляд на левую ладонь.



**Гунбу чунцюань** – прямой удар кулаком вперед в позиции гунбу.

Стопа левой ноги опускается вперед, левая нога сгибается в колене, правая нога выпрямляется, и принимается позиция гунбу. Одновременно с этим левая ладонь сжимается в кулак и останавливается на уровне пояса с левой стороны. Кулак правой руки выполняет прямой удар вперед. Тыльная часть кулака развернута вниз. Взгляд на правый кулак.



**Бинбу туйчжан** – прямой удар ладонью вперед в позиции бинбу.

Центр тяжести смещается назад, носок правой стопы разворачивается наружу, правая нога выпрямляется. Стопа левой ноги приставляется к внутренней стороне правой стопы, принимается позиция бинбу. Одновременно с этим правый кулак отводится на уровень пояса с правой стороны. Левый

кулак разжимается, и с уровня пояса ладонью выполняется прямой удар вперед ребром ладони.



**Шанбу юданыпайцзяо** – шаг вперед с ударом выпрямленной правой ногой вперед.

Стопа левой ноги выполняет шаг влево-вперед. Центр тяжести переносится вперед на левую ногу, пятка правой ноги отрывается от пола. Одновременно с этим кулак левой руки отводится на уровень пояса с левой стороны. Кулак правой руки разжимается и от уровня пояса поднимается вверх над головой. Взгляд вперед. Правая нога, выпрямленная в колене, поднимается вперед-вверх. В верхней точке ладонь правой руки выполняет удар по подъему правой стопы. Ладонь развернута вниз. Взгляд на правую руку.



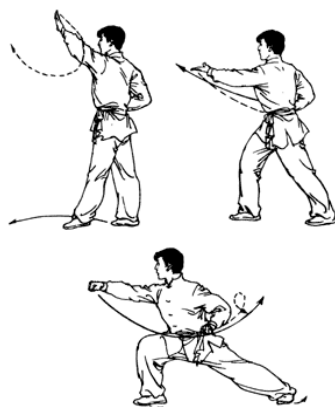
**Шанбу цзоданыпайцзяо** – шаг вперед с ударом выпрямленной левой ногой вперед.

Стопа правой ноги опускается вперед. Центр тяжести переносится вперед на правую ногу. Пятка левой ноги отрывается от пола. Одновременно с этим кулак правой руки отводится на уровень пояса с правой стороны. Кулак левой

руки разжимается и от уровня пояса поднимается вверх над головой. Взгляд вперед. Левая нога выпрямляется в колене и поднимается вперед-вверх. Одновременно с этим ладонь левой руки выполняет удар по подъему левой стопы. Ладонь развернута вниз. Взгляд на левую руку.



**Гунбу чунцюань** – прямой удар кулаком вперед в позиции гунбу.



Стопа левой ноги опускается вперед. Взгляд направлен вперед. Центр тяжести смещается вперед. Правая нога выполняет шаг вперед и сгибается в колене. Одновременно с этим кисть левой руки отводится назад вниз, затем вперед, выполняя движение ляочжан с малой амплитудой. Ладонь направлена вверх. Взгляд на левую ладонь. Центр тяжести смещается вниз, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим ладонь левой руки сжимается в кулак и отводится на уровень пояса с левой стороны. Правый кулак от пояса выполняет прямой удар вперед на уровне груди. Взгляд на правый кулак.

**Чжуаньшэнь чаоцюань** – удар полусогнутой рукой снизу вверх.

Корпус поворачивается налево на 180°. Носок левой стопы разворачивается наружу, нога сгибается в колене. Правая нога выпрямляется, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим правый кулак вдоль корпуса опускается вниз и с правой стороны выполняет вперед-вверх удар чаоцюань. Центр кулака развернут к груди, ударная часть кулака направлена вверх. Кулак

левой руки разжимается, от уровня пояса двигается влево-вверх и по малой дуге назад, затем опускается вниз и прижимается к верхней части правого предплечья. Ладонь направлена вниз, кончики пальцев направлены вправо. Взгляд на правый кулак. При переходе из правосторонней позиции гунбу в левостороннюю позицию центр тяжести не должен подниматься.



**Даньтуй чунцюань** – прямой удар ногой вперед с прямым ударом кулака вперед.

Центр тяжести смещается вперед. Левая нога выпрямляется, правая нога выполняет удар носком стопы вперед. В конечной точке удара нога параллельна полу. Одновременно с этим правый кулак отводится на уровень пояса с правой стороны, левая ладонь сжимается в кулак и в плоскости, параллельной полу, выполняет удар чунцюань. Взгляд вперед. При выполнении удара чунцюань корпус скручивается в пояснице.

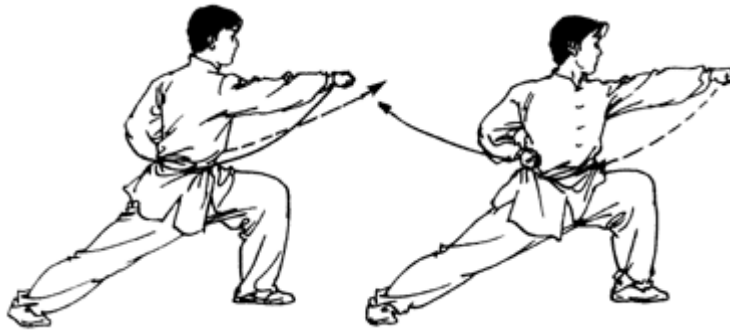


**Гунбу цзо ю чунцюань** – два удара кулаком вперед в позиции гунбу.

Стопа правой ноги опускается назад, левая нога сгибается в колене, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим кулак левой руки отводится на уровень пояса с левой стороны, кулак правой руки от уровня пояса выполняет удар вперед в плоскости, параллельной полу. Взгляд на правый кулак.

Кулак правой руки отводится на уровень пояса с правой стороны. Кулак левой руки от уровня пояса выполняет удар вперед в плоскости, параллельной полу. Взгляд на левый кулак.





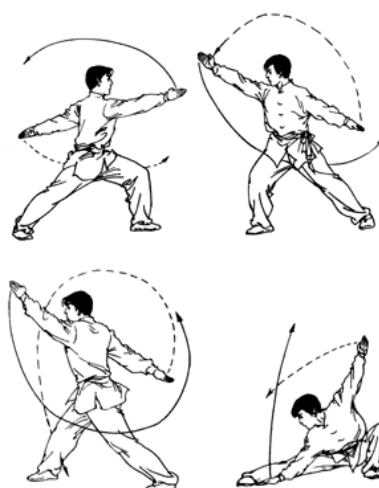
**Чжуаньшэнь гунбу чунцюань** – удар кулаком вперед в позиции гунбу с поворотом корпуса.

Корпус разворачивается вправо на 180°. Правая нога сгибается в колене, левая нога выпрямляется, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим кулак левой руки отводится на уровень пояса, кулак правой руки от уровня пояса выполняет удар вперед в плоскости, параллельной полу. Взгляд на правый кулак.



**Луньби пубу пайчжан** – полный круг руками с ударом ладони о пол.

Корпус разворачивается налево, принимается левосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим кулак правой руки разжимается и опускается вниз с правой стороны, затем поднимается вперед-вверх. Левый кулак разжимается и ладонь отводится влево-назад. Взгляд на правую ладонь. Корпус продолжает поворачиваться направо, центр тяжести смещается в правую сторону, принимается правосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим правая кисть, разворачиваясь, поднимается вверх-вправо, левая кисть движется влево-вниз. Взгляд на правую кисть. Корпус продолжает разворачиваться вправо. Одновременно с этим кисть правой руки движется вниз-назад, кисть левой руки движется вперед-вверх. Взгляд направлен вперед. Корпус поворачивается налево, центр тяжести смещается налево, левая нога сгибается в колене, правая нога выпрямляется, и принимается позиция пубу. Одновременно с этим кисть правой руки поднимается вверх над головой, а затем опускается вниз к внутренней поверхности правой стопы, выполняя удар по полу. Ладонь направлена вниз, взгляд на правую руку. Кисть левой руки движется вниз, проходит вдоль корпуса с левой стороны и поднимается вверх-назад.



**Гунбу шан чунцюань** – прямой удар кулаком вверх в позиции гунбу.

Центр тяжести смещается вперед вправо. Правая нога сгибается в колене, левая нога выпрямляется, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим ладонь левой руки движется вправо, поднимается над головой, затем опускается вперед-вниз, выполняя давящее движение аньчжан. Ладонь останавливается перед грудью с правой стороны. Ладонь правой руки сжимается в кулак и выполняет прямой удар кулаком вверх. Центр кулака направлен налево, взгляд налево-вперед.



**Сюйбу баоцюань** – баоцюань в позиции сюйбу.

Центр тяжести смещается вправо, правая нога сгибается в колене. Левая нога, сгибаясь в колене, поднимается, и стопа левой ноги прижимается к подколенной впадине правой ноги. Кулак правой руки разжимается, две руки одновременно опускаются вниз, затем правая рука отводится направо-назад, а левая – налево-вперед. Взгляд налево. Правая нога сгибается в колене под прямым углом. Левая нога, согнутая в колене, ставится вперед, принимается позиция сюйбу. Подъем стопы левой ноги вытянут, пальцы касаются пола. Одновременно с этим правая рука сгибается в локте, ладонь правой руки сжимается в кулак, движется вперед и останавливается перед грудью. Ладонь

левой руки движется назад и останавливается перед правым кулаком. Центр ладони направлен к ударной части кулака, рука согнута в локте. Взгляд вперед.



**Бинбу баоцюань, шоуши** – заключительная позиция.

Правая нога выпрямляется, левой ногой выполняется шаг вперед, стопа правой ноги приставляется к внутренней части левой стопы. Принимается позиция бинбу. Одновременно с этим обе руки, сжатые в кулак, опускаются на уровень пояса. Взгляд вперед.



## **6. Итоговые занятия – 8 часов.**

*Практика – 8 часов.*

Показательные выступления на концерте. Открытое занятие для родителей. Повторение всех основных знаний, умений и навыков.

### **Ожидаемый результат освоения программы.**

В результате освоения программы обучающиеся должны:

#### **Знать:**

- ✚ роли и значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- ✚ о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;

- ✚ о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- ✚ о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- ✚ об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- ✚ о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
- ✚ правила поведения на занятиях оздоровительной гимнастикой и подвижными играми

#### **Уметь:**

- ✚ составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- ✚ организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- ✚ уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- ✚ ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- ✚ выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой;
- ✚ лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке;
- ✚ прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища.
- ✚ соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- ✚ помогать друг другу и педагогу во время занятий,
- ✚ поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты;
- ✚ быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

#### **Демонстрировать:**

- ✚ уровень общей физической подготовленности соответствующий возрасту;
- ✚ уровень специальной физической подготовленности соответствующий возрасту;
- ✚ технику выполнения базовых и прикладных двигательных действий присущих единоборствам;
- ✚ приёмы само страховки.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

Утвержден  
приказом директора ГБОУ СОШ №276  
Санкт-Петербурга  
От 01.09.2021 г №88-у

**Календарный тематический план**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Театр боевых искусств»  
на 2021-2022 учебный год  
педагога Ганюшкина Романа Игоревича

<b>№ п/п</b>	<b>Дата планируемая</b>	<b>Дата фактическая</b>	<b>Раздел/ тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примечание</b>
1	02.09.2021		Вводное занятие. Охрана труда.	2	
2	07.09.2021		Вводное занятие. Охрана труда.	2	
3	09.09.2021		Основы знаний.	2	
4	14.09.2021		ОРУ (общеразвивающие упражнения) на гибкость	2	
5	16.09.2021		ОРУ (общеразвивающие упражнения) на гибкость	2	
6	21.09.2021		ОФП на развитие ССВ (скоростно-силовой выносливости) изучение шаолинь цуань	2	
7	23.09.2021		Изучение стоек УШУ	2	
8	28.09.2021		ОРУ на гибкость. Повторение базовых стоек	2	
9	30.09.2021		ОФП на развитие ССВ (скоростно-силовой	2	

			выносливости). Изучение шаолинь цуань.		
10	05.10.2021		Изучение стоек УШУ	2	
11	07.10.2021		ОРУ на гибкость. Повторение базовых стоек	2	
12	12.10.2021		Работа с флагами. Подготовка к показательным выступлениям	2	
13	14.10.2021		ОФП на развитие ССВ (скоростно-силовой выносливости). Изучение шаолинь цуань	2	
14	19.10.2021		ОРУ (общеразвивающие упражнения) на гибкость	2	
15	21.10.2021		Работа с флагами. Подготовка к показательным выступлениям	2	
16	26.10.2021		Изучение дао шаолинь	2	
17	28.10.2021		ОРУ (общеразвивающие упражнения) на гибкость	2	
18	02.11.2021		Работа с флагами. Подготовка к показательным выступлениям	2	
19	09.11.2021		Изучение дао шаолинь	2	
20	16.11.2021		ору на гибкость	2	
21	18.11.2021		упражнения с веерами	2	
22	23.11.2021		ОРУ (общеразвивающие упражнения) на гибкость	2	
23	25.11.2021		Упражнения с веерами. Подготовка к показательным выступлениям	2	

24	30.11.2021		ОРУ (общеразвивающие упражнения) на гибкость	2	
25	02.12.2021		Изучение «таолу дао шу 16 форм». Развитие гибкости	2	
26	07.12.2021		ОРУ (общеразвивающие упражнения) на гибкость	2	
27	09.12.2021		Изучение дао шаолинь	2	
28	14.12.2021		Упражнения с веерами. Подготовка к показательным выступлениям	2	
29	16.12.2021		Изучение дао шаолинь	2	
30	21.12.2021		ОРУ на гибкость. Изучение наь дао	2	
31	23.12.2021		ОРУ на гибкость изучение наь дао	2	
32	28.12.2021		Упражнения с веерами. Подготовка к показательным выступлениям <sup>2</sup>	2	
33	30.12.2021		ОРУ на гибкость <sup>22</sup> . Изучение наь дао	2	
34	11.01.2022		Упражнения с веерами. Подготовка к показательным выступлениям. Развитие координационных способностей	2	
35	13.01.2022		Упражнения с веерами. Подготовка к показательным выступлениям	2	
36	18.01.2022		Упражнения с веерами. Подготовка к показательным выступлениям. Развитие скоростной и силовой выносливости	2	
37	20.01.2022		ОРУ на гибкость.	2	

			Изучение нань дао		
38	25.01.22		Работа с флагами. Подготовка к показательным выступлениям	2	
39	27.01.2022		ОРУ на гибкость. Изучение нань дао	2	
40	01.02.2022		Упражнения с веерами. Подготовка к показательным выступлениям	2	
41	03.02.2022		ОРУ на гибкость. Изучение нань гунь	2	
42	08.02.2022		Упражнения с веерами. Подготовка к показательным выступлениям	2	
43	10.02.2022		Работа с флагами. Подготовка к показательным выступлениям	2	
44	15.02.2022		ОРУ на гибкость. Изучение нань гунь	2	
45	17.02.2022		ОРУ на гибкость. Изучение нань гунь	2	
46	22.02.2022		Упражнения с веерами. Подготовка к показательным выступлениям	2	
47	24.02.2022		ОРУ на гибкость. Изучение нань гунь	2	
48	01.03.2022		ОРУ на гибкость. Изучение нань гунь	2	
49	03.03.2022		Упражнения с веерами. Подготовка к показательным выступлениям	2	
50	10.03.2022		ОРУ на гибкость. Изучение нань гунь	2	
51	15.03.2022		Упражнения с веерами. Подготовка к показательным выступлениям	2	
52	17.03.2022		ОРУ на гибкость. Изучение нань гунь	2	
53	22.03.2022		ОРУ на развитие ССВ (скоростно-силовой выносливости). Изучение показательного боя.	2	
54	24.03.2022		ОРУ на гибкость. Изучение нань гунь	2	



55	29.03.2022		ОРУ на гибкость. Изучение нань гунь	2	
56	31.03.2022		Упражнения с веерами. Подготовка к показательным выступлениям. Развитие гибкости.	2	
57	05.04.2022		ОРУ на развитие ССВ (скоростно-силовой выносливости). Изучение показательного боя.	2	
58	07.04.2022		Изучение «таолу дао шу 16 форм». Развитие координационных способностей.	2.	
59	12.04.2022		Изучение «чань цуань 20 форм». Развитие гибкости.	2	
60	14.04.2022		Работа с флагами. Подготовка к показательным выступлениям.	2	
61	19.04.2022		ОРУ на развитие ССВ (скоростно-силовой выносливости). Изучение показательного боя.	2	
62	21.04.2022		Развитие скоростно - силовой выносливости.	2	
63	26.04.2022		Изучение «таолу дао шу 16 форм». Развитие координационных способностей.	2	
64	28.04.2022		Упражнения с веерами. Подготовка к показательным выступлениям.	2	
65	05.05.2022		ОРУ на развитие ССВ (скоростно-силовой выносливости). Изучение показательного боя.	2	
66	12.05.2022		Упражнения с веерами. Подготовка к показательным выступлениям	2	
67	17.05.2022		Упражнения с веерами. Подготовка к показательным выступлениям	2	
68	19.05.2022		Упражнения с веерами.	2	

			Подготовка к показательным выступлениям		
69	24.05.2022		Упражнения с веерами. Подготовка к показательным выступлениям	2	
70			ОРУ на развитие ССВ (скоростно-силовой выносливости). Изучение показательного боя.	2	
71			ОРУ на развитие ССВ (скоростно-силовой выносливости). Изучение показательного боя.	2	
72			ОРУ на развитие ССВ (скоростно-силовой выносливости). Изучение показательного боя.	2	
	Всего часов			144	

### План воспитательной работы объединения

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Городская акция «Выбираю спорт»	Сентябрь	Экспофорум	
2	Районная акция «Мы выбираем спорт»	Сентябрь	ЦФКиС Красносельского района	
3	Показательные выступления	Октябрь	ГБОУ СОШ 276	
4	Районные соревнования «Веселые старты»	Октябрь	Школы района	
5	Районный Фестиваль ШСК	Ноябрь	Школы района	
6	Кубок «Красный Дракон»	Декабрь	ЦФКиС Красносельского района	
7	Новогодний концерт	декабрь	ГБОУ СОШ № 276	

8	Показательные выступления	Март	Школы района	
9	Отчетный концерт	Май	ГБОУ СОШ № 276	

### План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Первое родительское собрание обучающихся по программе «Театр Боевых искусств»	Сентябрь	ГБОУ СОШ №276	
2	Анкетирование родителей	октябрь	ГБОУ СОШ №276	
3	Открытое занятие объединения «Театр Боевых искусств» для родителей	Ноябрь-декабрь	ГБОУ СОШ №276	
4	День открытых дверей для родителей.	Октябрь-ноябрь	ГБОУ СОШ №276	
5	Проведение второго родительского собрания	май	ГБОУ СОШ №276	
6	Консультации для родителей	В течение всего года	ГБОУ СОШ №276	

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Оценочные материалы**

#### **Система контроля результативности обучения**

В начале обучения проводится диагностика знаний и умений обучающихся в форме опроса по охране труда.

В ходе осуществления программы педагог осуществляет промежуточный контроль после изучения каждого раздела. Проводятся следующие формы контроля:

1. Раздел «Основа знаний» проводятся тестовые задания
2. Раздел «Общая физическая подготовка» проводится турнир
3. Раздел «Базовые основы ушу (двигательные умения и навыки)» проводят турнир
4. Раздел «Специальные развивающие игры, эстафеты» проводит Открытое занятие для родителей

По окончании изучения программного материала педагог проводит итоговое занятие (показательные выступления на концерте).

Также в процессе реализации программы для выявления её эффективности используются следующие направления работы:

1. Тестовое задание:

Выполнение тестовых заданий на показатели физического развития (один раз в полугодие). Результат программы наблюдается по изменениям показателей.

2. Социологическое:

Определяется по морально-социологическому климату среди обучающихся, уровню их эмоционального настроения и их желанию продолжать занятия.

Кроме того обучающиеся показывают свои результаты на соревнованиях школьного, районного и городского уровней.

**Формы выявления, фиксации и предъявления результатов:**

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
❖ Опрос	❖ Грамоты	❖ Конкурсы
❖ Беседа	❖ Дипломы	❖ Фестивали
❖ Наблюдение	❖ Видео	❖ Праздники
❖ Соревнования	❖ Фото	❖ Открытые занятия
❖ Уроки-соревнования	❖ Зачетные работы	❖ Итоговые занятия
❖ Открытое занятие	❖ Тестовые задания	❖ Тестовые задания
❖ Итоговое занятие		
❖ Самооценка обучающихся		
❖ Анализ мероприятий		
❖ Анализ выполнения программы		
❖ Взаимообучение		

**Методические материалы**

На занятиях по ушу используются следующие образовательные технологии:

### 1. Технология дифференцированного обучения.

Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная. В результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. В более слабых группах обучающиеся раньше заканчивают выполнение заданий, у них остаётся больше времени на отдых и восстановление. Для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, используются карточки с индивидуальными заданиями (с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки).

### 2. Здоровьесберегающая технология.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях:

✚ *Чередование видов деятельности.* Разнообразие форм организации занятий, чередование физической и умственной нагрузки обучающихся - один из способов повышения эффективности учебно-тренировочного занятия.

✚ *Благоприятная дружеская обстановка на занятиях.* Тренировка должна быть развивающей, интересной. На учебно-тренировочных занятиях обязательно обращается внимание на физическое и психологическое состояние обучающихся.

✚ *Занятия на свежем воздухе.* Известно, что обучающиеся очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма, опираясь на естественные факторы закаливания. При благоприятных погодных условиях тренировка проходит на улице.

✚ *Воспитательная направленность занятия.* Воспитательный эффект учебно-тренировочных занятий достигается за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

### 3. Информационно-коммуникативная технология

Использование **новых технологий** при реализации программы  
Использование презентаций в обучении и Интернет-ресурсов, интерактивной доски для разбора постановки туловища, рук, ног при выполнении упражнений.

### 4. Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий при необходимости.

Занятия построены по обычной структурной схеме вводной, основной и заключительной частей. Это обусловлено специфическими особенностями спортивного занятия, на котором обучающиеся получают физическую нагрузку, вследствие чего происходят функциональные сдвиги в сердечно-сосудистой, дыхательной и других системах организма, и необходимостью следовать общим правилам дидактики.

Схема построения занятий по ОФП и подвижным играм имеет ряд принципиальных особенностей. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки и некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей занятия.

**Вводная часть** включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями. Нагрузка должна повышаться очень осторожно и постепенно на основе гибкого и рационального применения средств и упражнений, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части занятия. Поэтому не рекомендуется предлагать большое количество упражнений, намного увеличивать нагрузку. Важно создавать условия для выполнения общеразвивающих упражнений в удобном для каждого ученика темпе, а не под общий счет.

Подбор упражнений в комплексах и их структура тщательно продуманы. Каждое предназначено, прежде всего, для конкретной части тела - рук, ног, туловища и т.д. Продолжительность ее 5 - 10% общего времени.

**В основной части** занятия, обучающиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них оптимальную физическую нагрузку и эмоциональное напряжение. В этой части решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, формирования правильной осанки, совершенствование общей координации движений, овладения двигательными навыками, воспитания волевых качеств. Большое значение при этом приобретают подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий.

Упражнения на быстроту, а также новые и поэтому пока сложные для обучающихся движения на координацию следует разучивать в начале основной части занятия. Это обусловлено тем, что с наступлением утомления центральной нервной системы снижается быстрота смены процессов возбуждения и торможения, создаются затрудненные условия для разграничения раздражителей.

Упражнения, дающие большую общую нагрузку (игры, бег и др.) и вызывающие сильное эмоциональное переживание, целесообразнее чередовать с ОРУ использовать в середине и в конце основной части. Сильное возбуждение, усталость затрудняют овладение техникой последующих упражнений, воспитание быстроты и ловкости. Надо чередовать упражнения, учитывая особенности их структуры, влияние на группы мышц и функции организма в целом с тем, чтобы создавать наиболее благоприятные условия для

выполнения последующих упражнений. Для снятия утомления, а это очень важно, между выполнением различных упражнений рекомендуется применение упражнений на расслабление. Продолжительность этой части занятий - 80 - 85% общего времени.

**В заключительной части** необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление и подвести итоги занятий. Занятие завершается изложением его результатов и заданием на дом. Продолжительность 5 - 10% общего времени.

При определении структуры конкретного занятия надо стремиться к его целостности, особо обеспечивая органическую связь всех трех его частей.



## Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение Занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения	Беседа	Инструкции по охране труда памятки	Интерактивная доска	Опрос
2	Основы знаний	Беседа Методическое занятие	Энциклопедия здоровья	Компьютер, проектор	Тестовые задания
3	Общая и специальная физическая подготовка.	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт инвентарь	Турнир
4	Техническая подготовка	Игра, групповое занятие	Таблицы, правила игры	Спорт инвентарь	Тестовое задание.
5	Базовые основы ушу (двигательные умения и навыки)	Групповое занятие	Таблицы, плакаты по технике игры	Спорт. инвентарь	Турнир
6	Итоговые занятия. Контрольные испытания	Спортивные эстафеты	Контрольные нормативы	Спорт. инвентарь	Открытое занятие для родителей Показательные выступления на концерте

## **Информационные материалы**

### **Нормативная база:**

- ✓ Федеральный закон № 273 – ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р)
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, утвержденными распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017, № 617-р.
- ✓ САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режим работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **Информационные источники для педагога.**

1. «Сокровенное учение монастыря Шао-Линь» Маслов А.
2. «У-шу школа Чой Сагоян О. Саньда восточные единоборства» Маслов А.
3. «Останови оружие: Линдер И У-шу путь к победе» Стригин Н.А
4. «Шаолинское ушу» Красулин И.А
5. «Входные ворота вводный курс Ушу Чэнь Яоцзя». Чертовских Е.В., Глебов Е.И.

### **Информационные источники для обучающихся.**

1. «Шаолинское ушу». Красулин И.А
2. «Входные ворота вводный курс Ушу Чэнь Яоцзя». Чертовских Е.В., Глебов Е.И.»