

Индивидуальный предприниматель Макаров Матвей Григорьевич

УТВЕРЖДАЮ

ИП Макаров М.Г.

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_ 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**по традиционному ушу**

**«РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В УШУ»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Уровень: Углубленный

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель (разработчик):

Зайниев-Шакиров Р. К.,  
педагог дополнительного образования

г. Москва 2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка .....	3
Цель и задачи.....	4
Планируемые результаты.....	5
Содержание программы.....	5
Учебный (тематический план).....	6
Содержание учебного (тематического) плана.....	9
Формы контроля и оценочные материалы.....	24
Организационно-педагогические условия реализации программы...	26
Список литературы.....	33

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **Актуальность и педагогическая целесообразность программы:**

На сегодняшний день ушу является очень популярным и востребованным направлением в физическом воспитании детей. Учеников учат культуре общения и культуре движения, ориентированных на взаимное уважение и приятие, что особенно актуально для формирования нравственного начала у современной молодежи.

Общую программу по ушу можно разделить на 3 основных уровня, имеющие соответствующие этим уровням названия:

- Ознакомительный уровень – «Игровое ушу для начинающих»;
- Базовый уровень – «Основы традиционного ушу»;
- Углубленный уровень – «Развитие и совершенствование в ушу».

Актуальность программы «Развитие и совершенствование в ушу» в широком спектре разностороннего гармоничного развития молодёжи: развитие и совершенствование соревновательных и прикладных техник ушу: школы Шаолиньцуань, Тинь во Дао и Виньчун, воспитание морально-волевых, нравственных, эстетических, деловых, умственных и физических качеств. Как писал в своей книге «Теория и методика физической культуры» (2007 г.) почетный доктор наук, заслуженный профессор Л.П. Матвеев: «Физическая культура направлена на использование двигательной деятельности в качестве фактора оптимизирующих воздействий на физическое и психофизическое состояние, формирование и развитие человека, служащая одним из основных факторов всестороннего развития личности».

Изучение культуры ушу несет в себе, прежде всего, здоровый образ жизни и позволяет лучше понять свое физическое тело, уметь восстанавливать его, воспитывать физические и морально-волевые качества. Техника ушу преподается вместе с основами изучения этики и нравственности человека, что позволяет в свою очередь гармонично и разносторонне развивать занимающихся детей. В России методика оздоровления методом ушу стала в последнее время очень популярна за счет своей доступности и практичности. Ушу можно рассматривать, как сочетание отдельных упражнений, так и компиляцию различных видов и систем комплексных упражнений, формирующих у ученика определённые качества и навыки, в зависимости от задач, поставленных тренером: боевые практики и самооборону, суставную и дыхательную

гимнастики, йогу, систему оздоровления и психофизического самовосстановления.

Соответственно у населения возникает большой интерес к этому направлению деятельности, так как здоровый образ жизни – один из главных критериев успешного развития и совершенствования человека в современном обществе. На сегодняшний день ушу является очень популярным и востребованным в физическом воспитании детей и молодёжи направлением. На занятиях учат культуре общения и культуре движения, ориентированных на взаимное уважение и приятие, что особо актуально для формирования нравственного начала у современной молодежи.

### **Цель программы:**

Цель программы – обучение боевым и соревновательным элементам, умениям и навыкам УШУ у подростков в возрасте от 12 до 17 лет в сочетании с их гармоничным и разносторонним развитием.

### **Задачи программы:**

#### Образовательные:

- Изучить технику традиционного Ушу продвинутого уровня.
- Усовершенствовать навыки для соревновательной деятельности.
- Освоить техники самообороны.
- Повысить интерес к занятиям боевым искусством Ушу, поддержание интереса к историческому наследию в этой области искусства, изучить основы философии Ушу и традиции Востока.

#### Воспитательные и развивающие:

- Способствовать гармоничному развитию физических качеств ученика: гибкости, быстроты, силы, выносливости и координационных способностей.
- Воспитание личностных свойства и психические качества человека: морально-волевые, нравственные, эстетические, деловые и умственные.
- Сформировать этику боевых искусств;

- Изменение взгляда на формирование человека, владеющего боевыми искусствами, способного развиваться не только физически, но и духовно, нравственно, эстетически и умственно;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Воспитание у занимающихся стремления к сотрудничеству в команде.

**Планируемые результаты:**

- Овладение техникой традиционного Ушу на углубленном уровне.
- Разностороннее и гармоничное развитие подростков: воспитание личностных свойств, психических и физических качеств человека.
- Формирование созидательной жизненной позиции и ведение здорового образа жизни.

**Категория учащихся:**

Дети в возрасте от 12 до 17 лет.

**Срок реализации программы:**

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения. Общее количество часов составляет 75 часов.

**Формы и режим занятий:**

Программа «Ушу» сочетает в себе очную форму обучения (аудиторные и выездные занятия), а также очно-дистанционную, когда выполнение учащимися новых технически сложных элементов заснято на видео, просматривая которое эти учащиеся могут повторять в домашних условиях.

Тренировки проводятся в группах численностью 5-10 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность 1 занятия 50 минут.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

На первых 2-х занятиях предусмотрено обучение мерам пожарной безопасности (по 15 минут на каждом занятии).

## Учебный (тематический план):

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Лекции</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Воспитание нравственных качеств человека</b>			
1.1	Инструкция по охране труда и технике безопасности при проведении занятий и выполнении специальных упражнений ушу, гигиена и профилактика травматизма.	0,5	0,5	-
1.2	Морально-волевые, нравственные, эстетические, деловые и умственные качества человека. Способы их воспитания (лекции, беседы, словесная настройка, строевая подготовка и дисциплинированность, рисование и стихосложение, основы бальных танцев).	8	8	-
1.3	Специальные психоэмоциональные упражнения по системе йоги	3	-	3
1.4	Специальные групповые подвижные игры и эстафеты, направленные на воспитание личностных свойств и психических качеств человека	3	1	2
<b>2</b>	<b>Воспитание физических качеств (ФК) человека</b>			
2.1	Лекции на тему: воспитание физических качеств человека	1	1	-
2.2	Общая физическая подготовка	6	-	6
2.3	Специальные и общеразвивающие упражнения	6	-	6
2.4	Бег (специальная и общая выносливость)	4	-	4
2.5	Специальные психоэмоциональные упражнения по системе йоги, направленные на воспитание физических качеств человека	4	-	4
2.6	Специальные групповые подвижные игры и эстафеты, направленные на воспитание физических качеств	4	0,5	3,5
<b>3.</b>	<b>Восстанавливающие упражнения (ВУ)</b>			
	Релаксация или медитация под музыку, дыхательные упражнения или спонтанные танцы	4	-	4
<b>4.</b>	<b>Теоретический вводный курс «Традиционное Ушу» и техника продвинутого уровня – специальные упражнения (СУ).</b>			
4.1	Беседа: китайские боевые искусства и история их возникновения.	0,5	0,5	-
4.2	Беседа: философия и этические аспекты боевых искусств	0,5	0,5	-
4.3	Беседа: «Экология мысли»	0,5	0,5	-

4.4	Специальная подготовительная разминка с элементами Ушу	2	-	2
4.5	Повторение основ техники ушу	2	-	2
4.6	Положения и техника рук в секции Ушу	1	0,5	0,5
4.7	Стойки и перемещения в секции Ушу	1	0,5	0,5
4.8	Техника ног и балансирование в секции Ушу	1	0,5	0,5
4.9	Техника прыжков в секции Ушу	1	0,5	0,5
4.10	Учебные комплексы в секции Ушу	18	5	13
4.11	Акробатика в секции Ушу	2	0,5	1,5
4.12	Сдача зачетов по программе и подготовка к соревнованиям и отчетным концертам	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>20</b>	<b>55</b>

### **Календарный план реализации программы:**

№ п/п	Наименование разделов и тем	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>1</b>	<b>Воспитание нравственных качеств человека</b>									
1.1	Инструкция по охране труда и технике безопасности при проведении занятий и выполнений специальных упражнений ушу, гигиена и профилактика травматизма	+				+				
1.2	Морально-волевые, нравственные, эстетические, деловые и умственные качества человека. Способы их воспитания (лекции, беседы, словесная настройка, строевая подготовка и дисциплинированность, рисование и стихосложение, основы бальных танцев).	+	+	+	+	+	+	+	+	
1.3	Специальные психоэмоциональные упражнения по системе йоги.	+	+	+	+	+	+	+	+	
1.4	Специальные групповые подвижные игры и эстафеты, направленные на воспитание личностных свойств и психических качеств человека	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>2</b>	<b>Воспитание физических качеств (ФК) человека</b>									
2.1	Лекции: воспитание ФК человека	+	+	+	+					
2.2	Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	

2.3	Специальные и обще-развивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Бег (специальная и общая выносливость)	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.5	Упражнения из йоги для воспитания ФК	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.6	Специальные групповые подвижные игры и эстафеты, для воспитания ФК	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>3.</b>	<b>Восстанавливающие упражнения (ВУ)</b>									
3.1	Релаксация или медитация под музыку, дыхательные упражнения или спонтанные танцы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>4.</b>	<b>Теоретический вводный курс «Традиционное Ушу» и техника продвинутого уровня – специальные упражнения (СУ).</b>									
4.1	Беседа: китайские боевые искусства и история их возникновения.	+								
4.2	Беседа: философия и этические аспекты боевых искусств		+							
4.3	Беседа: «Экология мысли»			+						
4.4	Специальная подготовительная разминка с элементами Ушу					+	+	+	+	+
4.5	Повторение основ техники ушу	+	+							
4.6	Положения и техника рук в секции Ушу	+	+							
4.7	Стойки и перемещения в секции Ушу	+	+	+	+					
4.8	Техника ног и балансирование в Ушу			+	+	+	+	+	+	
4.9	Техника прыжков в секции Ушу					+	+	+	+	
4.10	Учебные комплексы в секции Ушу	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.11	Основы базовой акробатики в секции Ушу				+	+	+	+	+	
4.12	Сдача зачетов по программе и подготовка к соревнованиям и отчетным концертам				+				+	+

## **Содержание учебного (тематического) плана:**

### **Раздел 1. Воспитание нравственных качеств человека.**

#### **Тема 1.1 Охрана труда и техника безопасности. Гигиена и профилактика травматизма.**

Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности проведения занятий и выполнений упражнений ушу, а также дисциплинированности, исходя из требований данного учреждения и боевого искусства Ушу.

Рассказываются основные требования к занимающимся в секции Ушу. Спортивная одежда и уход за ней. Соблюдение требований гигиенических процедур и основ гигиены: кожи, одежды, волос, ногтей. Гигиенические требования к местам занятий: уборка, вентиляция, освещение, отопление, температура и влажность. Подсобные помещения: душ, раздевалка и пользование ими. Соблюдение принципов обучения и тренировки как меры предупреждения травматизма. Правила обращения с оборудованием и инвентарем.

#### **Тема 1.2 Воспитание морально-волевых, нравственных, эстетических, деловых и умственных качеств человека.**

Структура качеств адепта боевых искусств в возрасте 11-17 лет:

- Сознательность – чуткость, лёгкость, интуитивность;
- Достоинство – верность, стойкость, благодарность;
- Доблесть – одухотворённость, мудрость, всемогущество;
- Честь – ярость, строгость, справедливость.

Через лекции и беседы с занимающимися боевыми искусствами необходимо воспитать в них психические качества человека: морально-волевые, нравственные, эстетические, деловые и умственные. На практических примерах с помощью учебных ситуаций показать проявление этих качеств. Необходимо рассказать детям о здоровом образе жизни. Также усвоение у занимающихся соответствующих психических качеств можно реализовывать с помощью следующих методик: словесная настройка, строевая подготовка, основы бальных танцев, стихосложение, арт-терапия и рисование. Все эти методы позволяют

улучшить психоэмоциональное состояние и психологическую устойчивость ребенка к неожиданным, стрессовым для него ситуациям.

### **Лекции и беседы.**

Беседы проходят в дружественной обстановке, в виде дискуссий, когда сами занимающиеся активно высказывают свою точку зрения, опираясь на соответствующие примеры из жизни, и при этом сами активно ищут ответы на все заданные вопросы. Преподаватель, при необходимости, корректирует ответы и активно поддерживает беседу. Именно таким способом можно удерживать внимание и заинтересованность детей, учитывая контингент младшего школьного возраста.

### **Словесная настройка.**

С помощью проговаривания преподавателем темы дня происходит настройка детей на соответствующее нравственное свойство или психическое качество. Во время настройки можно создать образ природы, созвучный с этим состоянием качества.

### **Строевая подготовка.**

Обучение детей строиться и перестраиваться в шеренги, колонны, по группам и т.д. Безупречно выполнять команды преподавателя, что в свою очередь помогает выстраивать дисциплину и порядок на занятиях, способствует собранности и внимательности у детей.

### **Основы бальных танцев.**

Изучение бальных танцев способствует развитию у детей чувства ритма, координации движений, проявляя себя с уважением и достоинством по отношению к партнёру (партнерше) и умение его(её) чувствовать и понимать. Такие танцы помогают лучше гармонизировать взаимоотношения между мальчиками и девочками, особенно в младшем школьном возрасте. При этом изучение бальных танцев является традиционным в боевых искусствах. Например, каждый рыцарь в древности или офицер в современном периоде времени обязан уметь танцевать на праздничных балах.

### **Стихосложение.**

На занятиях дети пишут простые стихотворения - рифмованные или хокку, посвященные соответствующим нравственным качествам, что в свою очередь помогает им лучше разобраться с этими качествами и понять их. При этом у детей лучше развивается эстетическое творчество.

## **Рисование и арт-терапия.**

Дети рисуют на листе или ватмане то, как они видят проявления изучаемого позитивного эмоционального состояния в окружающем их мире, что также способствует лучшему пониманию этого состояния и развивает творческое образное мышление у ребенка. Рисунок имеет важное значение в развитии ребенка. Эмоциональное развитие ученика – это богатство его чувств, их разнообразие. Дети радуются, плачут, испытывают страх, печаль. В каждом возрасте наблюдаются нормативные страхи, при благоприятных обстоятельствах жизни они исчезают. Но бывают случаи, когда страхи накапливаются, мешают индивидуальному развитию ученика и создают для него адаптационные, невротические и другие проблемы. Когда эмоциональное состояние становится патологическим, необходима специальная коррекционная работа.

Одним из эффективных методов работы с эмоциями (в частности проблемами страха) у детей является так называемая арт-терапия. Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности. Творческий процесс является главным терапевтическим механизмом, позволяющим в особой символической форме перестроить конфликтную травмирующую ситуацию, найти новую форму её разрешения.

Через рисунок, игру, сказку арт-терапия даёт выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, помогает понять собственные чувства и переживания, способствует повышению самооценки, расслаблению и снятию напряжения и, конечно же, развивает творческие способности. Арт-терапевтические методики позволяют погружаться в «проблему» настолько, насколько ученик готов к её переживанию. Процесс арт-терапии даёт возможность ребёнку актуализировать и осознать свои проблемы, а также увидеть различные пути их решения. Основной же акцент в процессе творчества на занятиях делается на выражение своих позитивных эмоций и закрепление их рисунком. Ученик учится ощущать определённые состояния, сонастраиваться с ними и выражать цветовой гаммой.

Рисование предоставляет естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластиности мышления. Действительно, дети, которые любят рисовать, отличаются большей фантазией, непосредственностью в выражении чувств и гибкостью суждения. Они легко могут представить себя на месте того или иного человека или персонажа рисунка и выразить своё

отношение к нему. Рисуя, ученик даёт выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Повторное переживание отрицательной эмоции или состояния при отображении на рисунке приводит к ослаблению её травмирующего звучания. Отождествляя себя с положительными и сильными, уверенными в себе героями, ученик трансформирует в себе то, что ему не по душе: защищает близких, побеждает врагов. Здесь нет места бессилию, невозможности постоять за себя, а есть ощущения силы, геройства, способности противостоять негативу и насилию. Рисование неотрывно от эмоций удовольствия, радости, даже гнева, но не страха и печали.

Рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражений эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Это не означает, что активно рисующий ученик ничего не боится, просто у него уменьшается вероятность появления страхов, что само по себе имеет немаловажное значение для психического развития.

### **Тема 1.3 Психоэмоциональные упражнения по системе йоги - оздоровительная гимнастика «Алфавит».**

Это авторская методика оздоровительной гимнастики Барановой С.В. из серии «Волшебные движения», направленная на усиление позитивного психоэмоционального состояния или качества в человека при помощи выполнения («прописывания») им специальных упражнений (асан) по системе йоги. В гимнастике «Алфавит» каждая буква – это определенная поза. Выполняя своим телом позы-буквы, можно составлять отдельные слова или фразы. Прописывая телом названия нужного состояния или качества, ребенок усиливает его в себе. Важно, пред выполнением движений настроиться на нужное качество (например, проговаривая его про себя и ощущая качество) и держать это состояние во время выполнения движений. Двигаться надо медленно, плавно и непрерывно, словно танцуя, или удерживать каждую позу несколько секунд. Гимнастика «Алфавит» также усиливает растяжку, координацию, дарит легкость и радость, гармонизирует все сферы человеческого организма и оздоравливает его в целом.

## **Тема 1.4 Специальные групповые подвижные игры и эстафеты.**

Все специальные групповые подвижные игры и эстафеты должны быть направлены на воспитание физических, психических качеств и личностных свойств, а также развивать командное взаимодействие, взаимопонимание и поддержку. Игра – это один из педагогических способов воспитания детей. Например, основоположник научного подхода к физическому воспитанию в России, замечательный учёный и педагог П. Ф. Лесгафт говорил, что «игра есть упражнение, при посредстве которого ученик готовится к Жизни».

Любую информацию дети лучше всего воспринимают в игровой форме. Прежде всего, игра для ученика – это способ познания мира. Через игру он обретает то, чему его не могут научить взрослые. Игра для него – это возможность исследовать окружающий мир, научиться ориентироваться в пространстве и времени, разбираться в вещах и людях, их взаимоотношениях.

Пользуясь игрой как символическим процессом, как возможностью исследования и экспериментирования, ребенок адаптируется и учится жить в символическом мире взрослых людей, готовится к обязанностям взрослой жизни.

Следует помнить, что ученик очень подвижное, энергичное существо, и игра удовлетворяет его потребность в физической активности. И эта не бессмысленная активность: расходуя в игре энергию, дети учатся преодолевать трудности и освобождаются от неуверенности, агрессии, враждебности в безопасной, социально приемлемой форме. Игра помогает детям развить воображение, овладеть культурными и моральными ценностями, выработать определённые жизненные навыки. Чрезвычайно важно то, что в игре ученик выражает себя, приближается и подводит преподавателя, свидетеля его игры, к своему внутреннему миру.

Игра – это средство общения. Через игру ученик способен естественным образом и наиболее полно выразить свои мысли и чувства. Игра может открыть преподавателю, что пережил ученик, как он реагирует на то, что он пережил, и что он чувствует по этому поводу, а также его желания, мечты и потребности. Выражение переживаний и чувств в игре становится для ученика неким самолечением, активной оздоровляющей деятельностью. Так, в игре ученик выражает свои чувства к окружающим людям, свои страхи и свой гнев. Сталкиваясь с конфликтными ситуациями, неразрешимыми проблемами, дети не только повторяют их в игре, они трансформируют, преобразуют их так, как им

хочется, находят различные способы их разрешения и постепенно учатся с нимиправляться.

Например, в данной программе могут использоваться следующие популярные игры: «Перестрелка», «Вышибалы», «Зашитник укреплений», «Зашитник», «Зашитник товарища», «Невод», «Группа-смирно», «Рыбак и рыбки», «Булавы», «Кубб», «Линейный боуллинг», «День-ночь», «Меткость в цель», «Захват флага», «Захват базы», «Борьба за ленточку», «Боевой круг», «Гуси-лебеди», «Вышибалы в картинках», «Лабиринт». «Тише едешь – дальше будешь» и др.

Многие из вышеперечисленных подвижных игр взяты из учебных пособий для студентов и вузов физической культуры:

- «Подвижные игры. Практический материал», под редакцией Л.В. Былеевой, И.М. Короткова, Р.В. Климковой, Е.В. Кузьмичевой (ТВТ Дивизион, 2014).
- «Подвижные игры в занятиях спортом», под редакцией Томашевич А.М., Жариковой Е.Л., Кузьмичевой Е.В., Салахудиновой Е.С. (ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014)

## **Раздел 2. Воспитание физических качеств (ФК) человека.**

### **Тема 2.1 Лекции на тему: воспитание физических качеств человека.**

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов: освоение двигательных действий и содействие развитию физических качеств. Каждый человек обладает некоторыми двигательными возможностями. Эти его возможности реализуются в определённых движениях, которые отличаются друг от друга своими характеристиками – физическими качествами.

Физические качества - это совокупность свойств организма, обеспечивающих ему возможность осуществлять активную двигательную деятельность. Естественно, что если эти возможности целенаправленно развивать, то они повышаются. Следовательно, воспитание физических качеств - это процесс целенаправленного воздействия физическими упражнениями на комплекс естественных свойств организма, обеспечивающих активную двигательную деятельность.

Об этом пишет заслуженный профессор Л.П. Матвеев в своей книге по теории и методики физической культуры: «Физическое воспитание – это педагогически упорядоченный процесс физической культуры, включающий: обучение двигательным действиям, формирующие двигательные умения и навыки, воспитание физических качеств и способностей, содействующих становлению и развитию свойств личности».

Обычно выделяют пять основных физических качеств человека: координационные способности, быстрота, выносливость, сила и гибкость. В этом разделе на лекциях и беседах необходимо рассказать занимающимся боевыми искусствами о важности воспитания физических качеств и способах их развития.

### **Тема 2.2 Общая физическая подготовка.**

Воспитание физических качеств на занятиях происходит с помощью методики общей физической подготовки у детей.

#### **Координационные способности.**

Применяются средства для развития точности движений в пространстве и во времени, для ритма движений в боевых комплексах ушу, для улучшения дифференцировки мышечных усилий, для улучшения работы аппарата, отвечающего за равновесие:

- Стойки на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами;
- Тренировка равновесия на неустойчивых поверхностях стационарно и в движении;
- Челночный бег и групповые эстафеты;
- Методика использования напольной лесенки.

#### **Выносливость.**

Основные средства общей выносливости: ходьба, бег, прыжки на скакалке, подвижные игры.

#### **Гибкость.**

Основные упражнения для развития гибкости это динамические, статические и статодинамические упражнения сидя, лёжа на полу:

- маховые движения;
- пружинящие движения;
- изометрические силовые упражнения;

- упражнения по системе йоги.

### **Сила.**

Основные упражнения воспитания силы для данной возрастной группы – это упражнения без отягощения (собственный вес тела):

- отжимания;
- подтягивания на перекладине;
- приседания;
- подъем туловища в сед, лежа на спине;
- подъем прямых рук, ног, лежа на животе и т.п.

### **Скорость и быстрота.**

В Ушу обычно используются основные упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей:

- Различные прыжки и командные эстафеты;
- Бег на короткие дистанции из различных исходных положений;
- Выполнение силовых упражнений на время (на количество повторений);
- Подвижные игры.

### **Тема 2.3 Специальные и общеразвивающие упражнения, направленные на воспитание физических качеств человека.**

Специальная разминка, направленная на воспитание ФК – это подбор специальных упражнений, усиливающие физические качества ребенка во время подготовительных упражнений.

Общая развивающая разминка – комплекс упражнений, развивающие суставы, связки, мышцы тела и конечностей:

- бег и ходьба;
- разогрев и растягивание частей тела;
- разминка шеи и плечевого пояса;
- разминка спины и поясницы;
- разминка рук;
- разминка ног;
- шпагаты;
- разминка при помощи партнёра.

Техника боевого искусства ушу насыщена быстрыми амплитудными движениями рук, ног, активными передвижениями, прыжками и потому требует хорошей растянутости и эластичности связок, мышц, а также подвижности суставов. Поэтому на тренировках используются различные виды разминки, комплексов для увеличения гибкости тела, силовых упражнений, значительное место среди которых занимает повторение ранее изученных базовых комплексов упражнений, развивающий суставы, связки, мышцы тела и конечностей.

Основная нагрузка в базовой подготовке ушу приходится на поясницу, ноги и плечевой пояс. Поэтому прежде, чем приступить к повторению базовой техники, следует очень хорошо разогреть и растянуть эти части тела. Это позволит соответственно увеличить амплитуду и скорость движений, а также предохранит от возможных травм. Классический бег и ходьба способствуют равномерному разогреву мышц и суставов, а также подготавливают сердечно-сосудистую и дыхательную систему к предстоящим тренировочным нагрузкам.

#### **Тема 2.4 Бег (специальная и общая выносливость).**

Бег, направленный на тренировку специальной выносливости – это пробежка на длительное время с разными заданиями (ускоренный бег, «рваный» бег, бег с препятствиями, бег с выполнением разных видов упражнений и т.д.).

Бег, направленный на тренировку общей выносливости – это пробежка в среднем темпе без дополнительных нагрузок в течение 6 минут.

#### **Тема 2.5 Упражнения из йоги, направленные на воспитание ФК.**

См. тему 1.3.

#### **2.6 Специальные групповые подвижные игры и эстафеты (скорость, быстрота, ловкость).**

См. тему 1.4.

### **Раздел 3. Восстанавливающие упражнения.**

#### **Тема 3.1 Релаксация или медитация под музыку, дыхательные упражнения или спонтанные танцы.**

Выполнение восстанавливающих упражнений после интенсивной тренировки необходимо занимающемуся для его ускоренного психофизического

восстановления. В данном случае часто используются дыхательные упражнения – цигун, спонтанные танцы, релаксация или медитация под музыку.

**Спонтанные танцы** – это психоэмоциональная двигательная релаксация, как средство восстановления и снятия нервного напряжения, стрессов, депрессий, позитивно влияя на состояние здоровья и общую трудоспособность. Этот приём вместе с основными традиционными приёмами и методами различных школ воинских боевых искусств поражает своей простотой и результативностью. Спонтанный танец можно танцевать, настроившись на определенное состояние соответствующего морально-волевого качества. Во время спонтанного танца происходит разрядка отрицательных доминант в коре головного мозга и формирование положительных, способствующих общему оздоровлению организма, укрепляется внимание, нейтрализуются отрицательные эмоции.

Спонтанный танец раскрепощает тело физически и эмоционально. Снятие и нейтрализация болезненных доминант в коре головного мозга приводят к ускоренному освобождению от психофизических недомоганий.

Во время любого танца пробуждается, активизируется и значительно возрастает индивидуальная сила человека. Причём её пробуждение зависит не от умения танцевать, а от самого участия в танце. Любой человек, если он в состоянии хоть немного двигаться, может принимать участие в коллективном или индивидуальном танце.

Танец – это способ стимулирования в организме определённых видов энергий в зависимости от тех или иных телодвижений. Танец несёт оздоровление, радость, раскрепощение и обладает огромным омолаживающим эффектом. Воздействие музыки в сочетании с движениями, которые осуществляются произвольно, в определённом, подсказанном подсознанием ритме, нейтрализует негативные блоки: старые обиды, комплексы слабости, неуверенность, а также стимулирует работоспособность, вызывает ощущение бодрости, радости и счастья. Движения и музыка несут эмоциональное расслабление, уверенность в себе, ощущение своей красоты и силы.

Танцы, помимо раскрепощения и возвышенных ощущений, помогают избавиться от лишнего веса, укрепляют мышцы, связки и органы. Главное в спонтанных танцах то, что они помогают понять своё тело. Тело каждого человека имеет свои индивидуальные особенности, и каждый должен создать свою собственную систему общения с ним сам.

**Релаксация или медитация под музыку.** Музыка оказывает мощные и разнообразные воздействия на психическую сферу человека, в значительной мере влияет на проявление его функциональных возможностей. Большое количество исследований показали повышение производительности труда под влиянием музыки, её положительное значение при восстановлении после интенсивных нагрузок или болезней, эффективные возможности в спортивной подготовке. Лёгкая, ритмичная музыка положительно влияет на работоспособность, быстроту движений и выносливость, восстановительные процессы, повышает жизнедеятельность организма. Поэтому рекомендуется во всех детских группах, особенно в группах детей младшего школьного возраста, применять музыкальное сопровождение занятий. Сочетание методов музыкальной терапии с разнообразными игровыми и психотерапевтическими техниками усиливает положительное воздействие.

Дети нуждаются в том, чтобы их научили расслабляться. Часто дети бывают очень напряжены физически и эмоционально, особенно после усиленной тренировки. Это приводит к раздражению и иррациональному поведению. Им необходимо помочь расслабиться. При релаксации дети могут лечь на пол, принять любую удобную им позу. Используются специальные детские упражнения, взятые из системы йоги. Музыка служит хорошим фоном. Медитация – превосходный способ обучения релаксации. Дети обнаруживают хорошие способности к медитации. Гиперактивные дети становятся более спокойными, учатся сосредотачиваться, постепенно исчезает скованность в движениях, гипертонус мышц понижается.

В. А. Сухомлинский писал: «В «Школе радости» больше внимания уделялось слушанию музыки – музыкальных произведений и музыки природы. Первой задачей, которая при этом ставилась, было вызвать эмоциональную реакцию на мелодию и потом постепенно убедить детей, что красота музыки имеет своим источником красоту окружающего мира. Детская душа в одинаковой мере чувствительна и к родному языку, и к красоте природы, и к музыкальной мелодии. Если в раннем детстве донести до сердца красоту музыкального произведения, если в звуках ученик почувствует многогранные оттенки человеческих чувств, он поднимается на такую ступеньку культуры, которая не может быть достигнута никакими другими средствами. Чувство красоты музыкальной мелодии открывает перед ребёнком собственную красоту – маленький человек осознает своё достоинство».

**Дыхательные упражнения (цигун).** Цигун – это комплекс упражнений, направленный на восстановление сердечнососудистой и дыхательной систем. Благоприятно влияет на организм в целом, успокаивая и улучшая также психоэмоциональную сферу человека.

#### **Раздел 4. Теоретический вводный курс «Традиционное Ушу» и техника продвинутого уровня – специальные упражнения (СУ).**

Обязательным является повторение теории из программы базового уровня в виде бесед и дискуссий.

##### **Тема 4.1 Китайские боевые искусства. История возникновения.**

Краткий экскурс в историю Древнего Китая. Основы философии и особенности культуры Древнего Китая. История возникновения китайских боевых искусств, передача знаний. История возникновения и развития Ушу. Создание различных стилей ушу. Шаолиньский монастырь – основа традиционного ушу. Развитие боевых искусств на Западе. Внутренние и внешние стили. Категории боевых техник. Высший уровень боя. Кто такой настоящий мастер боевых искусств. Конечная цель учёбы в Ушу. Развитие боевого искусства – основные принципы.

##### **Тема 4.2 Философия и этические аспекты боевых искусств.**

В основе любого направления боевого искусства помимо физических упражнений всегда лежит духовно-философская база, которая просто не мыслима без этики и нравственности, то есть правил поведения человека. В настоящее время весь мир разворачивается в сторону этических норм поведения. Школа боевых искусств - это место, где должны формироваться такие человеческие качества, как: Честь, Доблесть, Достоинство и прочее. Настоящий мужчина должен быть сильным, здоровым, упорядоченным, мудрым, талантливым, способным принимать решения. А настоящую женщину характеризуют: красота, грациозность, легкость, чуткость, нежность, эмоциональность, способность взаимодействовать с окружающим миром через силу любви.

Утверждение этических принципов способствует формированию характера и силы человека. Человек должен развиваться разносторонне, как физически, так духовно и творчески.

Воинская мораль – образ мышления ученика. Мораль деяния – смирение, уважение, праведность, доверие, верность.

Мораль ума – воля, выносливость, настойчивость и терпение, смелость.

#### **Тема 4.3 Беседа на тему: «Экология мысли».**

Мысль человека материальна. Проекция мыслеобразов на события и ситуации в жизни человека. Взаимосвязь здоровья человека и его мыслей. Отражение его практики изучения аспектов боевого искусства на формирование мыслеобразов.

#### **Тема 4.4 Специальная разминка с элементами Ушу.**

Данный вид разминки предназначен для разогрева и одновременно для предварительной подготовки детей к предстоящим новым движениям по Ушу в основной части занятия. Обычно это бывают подводящие простые двигательные движения, переходящие к изучению более сложных упражнений или их комбинаций.

#### **Тема 4.5 Основы техники Ушу, подводящие движения, ознакомление с элементами Ушу.**

Базовая техника Ушу и подводящие упражнения направлены на подготовку и ознакомление занимающихся к освоению основной техники Ушу и подготовку к выполнению более сложных технических приемов. Применяются упражнения из методики подготовки в секциях спортивного и традиционного Ушу.

#### **Тема 4.6 Положения и техника рук в секции Ушу.**

Формы, принимаемые руками: кулак, ладонь, крюк, когти, пальцы. Способы перемещения пальцев, кистей, рук. Техники кулака: атакующий кулак, подпирающий кулак, отрезающий кулак, обходной кулак и т.д.

Техники ладони: толкающая ладонь, раскалывающая ладонь, нажимающая ладонь и т.д. Техника локтя: сбивающий локоть, прямой локоть, сталкивающий локоть и т.д.

### **Тема 4.7 Стойки, положения и перемещения в секции Ушу.**

Стойки – статические позиции ног. Положения – статические позиции всего тела (ног, рук, корпуса и головы). Перемещения – способы передвижения ног с целью перемещения тела, смены стоек.

Перемещения – линейные, прыжковые, накрывающий шаг, вставной шаг и т.д.

### **Тема 4.8 Техника ног и балансирование в секции Ушу.**

Техника ног (туй фа) различает два типа движений: первый — когда прямая нога, поднимаясь вверх, маховым движением наносит удар. Это маховая техника прямой ногой. Второй тип — когда нога из согнутого положения, распрямляясь вверх, наносит удар. Это техника с выпрямлением ноги.

В стилях ушу используются различные элементы маховой техники: нога, сметающая вперед; нога, сметающая назад; мах ногой вовнутрь и наружу; прямой мах ногой; боковой мах ногой; внешний мах ногой, поднимающаяся назад нога; топающая вниз нога.

Имеются приемы техники ног с выпрямлением: пружинящая нога, пинающая нога, боковая пинающая нога, задняя пинающая нога.

В технике ног используются: подошва, носок стопы, передняя часть подошвы, задняя часть подошвы, внешняя сторона стопы, внутренняя сторона стопы, подъем стопы, а также внутренняя и внешняя часть голени.

Балансирование применяется для тренировки чувства равновесия, которое необходимо для лучшего управления центром тяжести тела при выполнении базовой техники ушу, в особенности техники ног, а также для улучшения координации.

В стилях ушу часто используется такой общий тип этого упражнения, как балансирование с поднятым коленом (стойка «Высокий шаг») и «Ласточка».

### **Тема 4.9 Техника прыжков в секции Ушу.**

Наработка прыгучести ног и координации. «Вихревой» удар ногой. «Пинающий» удар в прыжке. «Стреловидный» удар. «Летящая» нога. Боковой переворот. Боковой удар в прыжке.

Техника прыжков используется главным образом для нанесения ударов ногами после отталкивания от земли, при поднятом центре тяжести. Качество

прыжка определяется силой и прыгучестью ног, а также степенью владения перемещением центра тяжести и координацией.

Приземление после исполнения прыжка приходится в основном на одну ногу, поэтому к моменту отработки прыжковой техники следует овладеть балансированием. В тренировках полезно совмещать эти упражнения: прыжок с последующим балансированием.

#### **Тема 4.10 Учебные комплексы в секции Ушу.**

Комплексы – сгруппированные элементы базовой техники. Учитываются различные темпы при изучении комплексов. После того, как изучена базовая техника ушу, наступает время освоения комплексов (таолу), сгруппированных из отдельных элементов базовой техники. Данная программа продвинутого уровня уже предусматривает переход к отработке комплексов более высокого уровня мастерства: в техническом исполнении более сложные движения, таолу с оружием (тренировочным, не боевым) - с веером, мечом Дао, посохом (шестом), прямыми мечами Цзянь и Ким, копьём, алебардой и другими видами традиционного оружия в ушу, а также к постановочным боям дуйлянь.

Проработку комплексов рекомендуется начинать в медленном темпе, обращая серьезное внимание на сохранение требуемого положения корпуса и конечностей, правильность стоек и ударов. После того, как тело усвоит эти комбинации и будет достигнут автоматизм, темп можно увеличивать.

#### **Основные комплексы продвинутого уровня.**

Вид оружия	Название комплекса	Стиль традиционного Ушу
Шест	«Боевой посох»	Шаолиньцюань
Веер	«Крик красного журавля»	Тинь во Дао
Меч Дао + веер	«Гром и молния»	Шаолиньцюань
Меч Ким	«Меч Западной горы»	Тинь во Дао
Копьё	«Копьё Вокочен»	Тинь во Дао
Алебарда	«Алебарда лесного старца»	Тинь во Дао

## **Тема 4.11 Основы базовой акробатики в секции Ушу.**

Повторение основ базовой акробатики, применяемой в традиционном ушу:

- кувырок вперед через голову с группировкой;
- кувырок вперед и назад через плечо;
- боковой перекат (переворот) из позиции «упор лежа»;
- упражнение «Колесо» и «Рандат»;
- падения вперед, назад и набок.

Дополнительно в этом разделе изучается специальная базовая боевая акробатика (падения после прыжков с ударами ногами, удары «скольжение», кувырки через препятствия и многое другое), применяемая непосредственно в ушу, в зависимости от уровня группы.

## **Тема 4.12 Сдача зачетов по программе и подготовка к соревнованиям и отчетным концертам.**

Сдача нормативов по общей физической подготовке и владением техникой Ушу на продвинутом уровне. Подведение итогов по формированию морально волевых качеств у занимающихся в секции Ушу. Подготовка к выступлениям на плановых отчетных концертах с показательными боевыми комплексами традиционного Ушу. Подготовка к итоговым соревнованиям по традиционному ушу.

## **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Общие формы и средства подведения итогов:**

- Во время занятий всем занимающимся ставятся оценки (баллы) по итогам их успеваемости и определяется среди них лидер.
- Все оценки (баллы) и лидерство заносятся в итоговую таблицу.
- В течение учебного года (обычно 2 раза в год) проводятся зачетные занятия по сдаче нормативов и участие в соревнованиях по Ушу.
- В течение учебного года ежемесячно ведется педагогический контроль над успеваемостью и общим состоянием детей.
- В конце учебного года проводится награждение по итогам учебного года, победителям вручаются поощрительные призы (грамоты, медали или др.)

### **Итоговый контроль освоения базовой техникой традиционного Ушу:**

- Теоретический опрос по данной теме занятий.
- Сдача специальных нормативов по базовой технике традиционного Ушу (техника рук и техника ног, техника передвижений и прыжков, элементы из базовой акробатики).
- Выступления с показательными базовыми комплексами Ушу, включенные в программу («Боевой посох», «Крик красного журавля», «Гром и молния», «Меч западной горы» или другие более сложные комплексы в зависимости от знаний занимающихся)
- Принятие участия в итоговых соревнованиях и отчетных концертах.

### **Итоговый контроль воспитания нравственных качеств:**

- Теоретический опрос по данной теме занятий.
- Психологический рисуночный тест: «Красивый рисунок». Оценка рисунка проводится по следующим критериям: яркость, разнообразие цветовой гаммы, расположение и заполненность, позитивность и разнообразие рисунка, использование ластика.
- Подведение итогов учебного года и обсуждение проявления позитивных нравственных качеств у детей.

### **Итоговый контроль воспитания физических качеств:**

- Теоретический опрос по данной теме занятий.
- Сдача нормативов по общей физической подготовке, используя нормативы по данным комплексной программы физического воспитания В.И Ляха (таблица 1) или контрольные нормативы уровня физической подготовленности для младшего школьного возраста (таблица 2), утвержденные Министерством образования для общеобразовательных школ и заведений вместе с нормативами ГТО (таблицы 3, 4 и 5).

# **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

## **Материально-технические условия реализации программы:**

Мебель, спортивное и игровое оборудование, инструменты и инвентарь должны соответствовать росто-возрастным особенностям детей. Технические средства обучения, игрушки и материалы, используемые для детского и технического творчества, должны быть безопасными для здоровья детей.

Используемые спортивные маты, ковер, дадянги и другие инвентарь и оборудование должны быть покрыты материалами, легко поддающимися очистке от пыли, влажной уборке и дезинфекции.

## **Методическое обеспечение программы:**

Концепция программы направлена на этап освоения боевой техники Ушу – обще-подготовительный и специально-подготовительные периоды, согласно теории и методики физической культуры и спорта.

## **Распределение периодов**

Период	Подготовительный							Соревновательный	
	Обще-подготовительный			Специально-подготовительный					
Месяц	сентябрь	октябрь	Ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май

При этом в программу гармонично включена методика воспитания физических и морально-волевых качеств ученика, что способствует его психоэмоциональному развитию и психической устойчивости, развивая его гармонично и разносторонне. Данная программа продвинутого уровня ориентирована на учеников, которые уже овладели базовой техникой ушу, и окончательно выбрали ушу предметом своего дальнейшего развития и совершенствования:

1. Ученики, принявшие решение регулярно участвовать в соревнованиях по следующим номинациям:

- традиционное таолу с оружием и без оружия – виды индивидуальных соревновательных выступлений спортсменов с традиционным для ушу оружием или без него, целью которого является демонстрация спортсменами высокого уровня специальной физической и технической подготовленности, а также выявление судьями лучших выступлений и награждение соответствующих спортсменов согласно занимаемыми призовыми местами. Проводится в группах по возрастам и видам оружия;
- «толкающие руки» туйшоу и ушу-саньда – виды спортивных контактных единоборств в ушу, по которым соревнования проводятся в группах по возрастам и весовым категориям.

2. Ученики, воспринимающие занятия ушу, как дополнительную физическую нагрузку к собственным занятиям другим видом спорта или физической культурой. Для поддержания хорошей физической формы и подтверждения собственного статуса в универсальной поясной системе ушу регулярно ученики участвуют во внутренних зачётных и соревновательных мероприятиях:

- Зачётное мероприятие по универсальной поясной системе Центра воинских духовных традиций «Содружество»;
- Открытый Новогодний турнир по ушу на призы Деда Мороза;
- Открытый турнир по ОФП и Игровым поединкам;
- Зачётное мероприятие по ступеням развития нравственных качеств человека, с целью повышения интереса к духовным и нравственным аспектам боевого искусства.

3. Ученики, занимающиеся ушу для самообороны – посещают все обязательные внутренние зачётные и соревновательные мероприятия, при этом в тренировках большее внимание уделяют самообороне и развитию физических и нравственных качеств, нежели выступлениям и сорту;

4. Ученики, принявшие решение активно участвовать в нескольких или всех выше описанных мероприятиях и коллективных выступлениях.

Данная программа рассчитана на один учебный год (9 месяцев), при этом ученик может тренироваться по ней в течение 7 лет, с учётом его возрастных изменений и уровня физической и технической подготовленности.

Совершенствование технической подготовленности предусматривает постепенное изучение двигательных комплексов традиционного ушу – от менее сложных к более сложным.

**На данном этапе решаются три главные задачи:**

1. Совершенствование общих координационных способностей и расширение двигательного опыта в стандартных (регламентированных) и ситуационных (нерегламентированных) условиях. Это в свою очередь повысит скорость и качество усвоения новых движений, повысит уровень «двигательной находчивости» во время занятий Ушу.

2. Совершенствование физических качеств (сила, ловкость, выносливость, скорость, гибкость), позволяющих мощно, длительно и с большой амплитудой выполнять двигательные тренировочные упражнения и задания.

3. Гармонично развивать позитивные психические (нравственные) качества, повышая психологическую устойчивость ребенка: уровень тревожности и страха, восприимчивость к стрессам, дисциплинированность, уверенность в себе и уравновешенность в различных ситуациях.

**Примерная структура и распределение по времени одного занятия:**

**I. Подготовительная часть** (вводная и организационная часть, установочные действия, разминка).

1. Построение, строевая подготовка – 1 мин.  
2. Объявление темы занятия, состоящей из 2-х частей: изучение техники Ушу и воспитание физических или психических качеств человека – 1 мин.

3. Беседа или лекция, которые чередуются с настроем на соответствующее физическое или нравственное качество с помощью рисования, стихосложения или специальных психоэмоциональных упражнений по системе йоги (асаны) (авторская методика оздоровительной гимнастики «Алфавит» из серии «Волшебные движения») – 10 мин.

4. Бег и разминка (общая развивающая, специальная или комбинированная) – 5 мин.

**II Основная часть.**

5. Изучение технических элементов и технико-тактических действий в Ушу – 20 мин.

Из них: общефизическая подготовка, игровые упражнения или групповые подвижные эстафеты, направленные на усвоение темы занятия (чередуются с изучением основ бальных танцев) – 10 мин.

### III Заключительная часть.

6. Восстановительные упражнения: релаксация или медитация под музыку, дыхательные упражнения или спонтанный танец – 2 мин.

7. Подведение итогов занятия – 1 мин.

**Таблица 1**  
**Уровень физической подготовленности учащихся 5-11 классов**

Физические способности	Контрольные упражнения	Класс	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Скоростно-ловые	Прыжок в длину с места, см.	5	195 и >	180	140 и <	185 и >	165	130 и <
		6	200	185	145	190	170	135
		7	205	190	150	200	175	140
		8	210	195	160	200	180	145
		9	220	205	175	205	185	155
		10	230 и >	210	195	210 и >	190	165
		11	240	220	205	210	190	165
Выносливость	Прыжки через скакалку, мин.	5	1.15	1.00	0.45	1.15	1.00	0.45
		6	1.30	1.15	0.45	1.30	1.15	0.45
		7	1.40	1.20	0.50	1.40	1.20	0.50
		8	1.50	1.25	0.50	1.50	1.25	0.50
		9	2.00	1.30	1.00	2.00	1.30	1.00
		10	2.30	2.00	1.30	2.30	2.00	1.30
		11	3.00	2.30	1.45	3.00	2.30	1.45
Силовые	Подтягивания: мальчики - из виса, девочки - из виса лёжа.	5	6 и >	4	1	19 и >	14	4 и <
		6	7	5	1	20	17	4
		7	8	6	1	19	16	5
		8	9	7	2	17	15	5
		9	10	8	3	16	13	5
		10	11 и >	8	4	18 и >	15	6
		11	12	9	5	18	15	6
Скоростные	Прыжки через скакалку, количество раз за	5 за 15 сек	36	34	30	40	38	34
		6 за 20 сек	40	38	34	46	44	40
		7 за 20 сек	52	48	40	60	54	46

определённое время	8 за 25 сек	62	58	50	75	62	54
	9 за 30 сек	88	70	54	92	75	58
	10 за 30 сек	92	75	56	95	80	68
	11 за 30 сек	93	76	64	96	80	70

  

Координационные	Челночный бег 3x10м (сек.)	5	8,5 и <	8,8	9,7 и >	8,9 и <	9,3	10,1
		6	8,3	8,6	9,3	8,8	9,1	10
		7	8,3	8,6	9,3	8,7	9,0	10
		8	8	8,3	9	8,6	9,0	9,9
		9	7,7	8,0	8,6	8,5	8,8	9,7
		10	7,3 и <	7,6	8	8,4	8,7	9,3
		11	7,2	7,5	7,9	8,4	8,7	9,3

**Таблица 2**  
**Контрольные нормативы для среднего школьного возраста**

Сгибание рук в упоре лёжа (раз)				
Классы	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 класс	М	20	15	13
	Д	8	6	4
6 класс	М	23	18	16
	Д	10	8	6
7 класс	М	25	20	18
	Д	15	12	10
8 класс	М	30	25	23
	Д	17	15	12
9 класс	М	35	30	28
	Д	20	16	14
10 класс	М	40	35	30
	Д	22	17	15
11 класс	М	45	38	33
	Д	20	15	14
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин.)				
Классы	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 класс	М	27	24	21
	Д	26	23	20
6 класс	М	28	25	22
	Д	27	24	21
7 класс	М	29	26	23
	Д	28	25	22
8 класс	М	30	28	24

	Д	29	26	23
9 класс	М	31	29	25
	Д	30	27	24
10 класс	М	32	30	26
	Д	31	28	25
11 класс	М	33	30	27
	Д	32	28	25

**Таблица 3**  
**Таблица нормативов (норм) ГТО для школьников (11-12 лет)**

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	Бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.1	Бег на 1500м (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
2.2	или бег на 2000м (мин:сек)	9:20	10:20	11:10	10:40	12:10	13:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

**Таблица 4****Таблица нормативов (норм) ГТО для школьников (13-15 лет)**

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	-+5

**Таблица 5****Таблица нормативов (норм) ГТО для школьников (16-17 лет)**

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок

<b>1.1</b>	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
<b>1.2</b>	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
<b>1.3</b>	или бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
<b>2.1</b>	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
<b>2.2</b>	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
<b>3.1</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
<b>3.2</b>	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
<b>3.3</b>	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
<b>3.4</b>	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
<b>4</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### **Список литературы для педагога:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Сов. спорт. 2009. – 199 с.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. – М.: АСТ, 1998. – 271 с.

4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
5. Маленкова Л.И. Теория и методика воспитания. – М., 2002.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
8. Музруков Г.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ.-М.: ОАО «Издательский Дом «Городец», 2006.- 576 с.
9. Неверкович С.Д.. Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. Педагогика физической культуры: учебник для студ. высш. учеб. Заведений. – 2-е изд.. перераб. и доп.. – М: Издательский центр «Академия», 2013. – 368 с.
10. Столяров В.И. Инновационная спартианская технология духовного и физического оздоровления детей и молодежи. – М.: Советский спорт, 2003.-335 с
11. Табаков С.Е. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
12. Передельский А.А. Философия, педагогика и психология единоборств: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2008 – 240 с