

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Железнодорожного района г. Ростова-на-Дону  
«Детско-юношеская спортивная школа № 5»**

**ПРИНЯТА:**

на заседании методического  
совета  
МБУ ДО ДЮСШ №5  
Прот. № 11 от 01.07.2015 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ ДО ДЮСШ №5  
\_\_\_\_\_  
С.Е.Кутасов  
Пр. №346 от 01.07.2015 г.

**ВИД СПОРТА «УШУ»  
дисциплина таолу**

**дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в  
области физической культуры и спорта**

**Наименование организации,  
осуществляющей образовательную  
деятельность**

**МБУ ДО ДЮСШ № 5**

**Срок реализации программы  
Год составления программы  
Авторский коллектив**

**10 лет  
2015  
Черемисин В.В.  
Соловьева Н.И.**

**Внутренняя рецензия**

**Методический совет МБУ ДО  
ДЮСШ №5 № 11 от 01.07.2015 г.**

**Внешняя рецензия**

**Ростов-на-Дону  
2015**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№</b>	<b>Наименование разделов программы</b>	<b>Стр</b>
1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Краткая история ушу	4
1.2.	Актуальность	5
1.3.	Нормативно-правовая база	5
1.4.	Направленность	6
1.5.	Структура	7
1.6.	Цель программы	7
1.7.	Задачи	7
2.	Нормативная часть программы	9
2.1.	Условия зачисления на этап подготовки	9
2.2.	Требования к уровню подготовки обучающихся	9
2.3.	Режим учебной нагрузки и требования по физической, технической и теоретической подготовке.	10
2.4.	Учебный план-график распределения почасовой нагрузки в спортивно-оздоровительных группах	11
2.5.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ушу	12
3.	Методическая часть программы	16
3.1.	Методически основы образовательной деятельности в ушу на спортивно-оздоровительном этапе	16
3.2.	Особенности обучения ушу на спортивно-оздоровительном этапе	17
3.3.	Основные тренировочные средства на спортивно-оздоровительном этапе	19
3.4.	Основные методы выполнения упражнений ушу на спортивно-оздоровительном этапе	19
3.5.	Методы и формы образовательной деятельности на занятиях ушу	21
3.6.	Структура занятия	21
3.7.	Рекомендации при организации учебного процесса для детей 6-17 лет	22
3.8.	Восстановительные и здоровьесберегающие технологии	24
4.	Программный материал	25
4.1.	Теоретическая подготовка	25
4.2.	ОФП,СФП,ТТП	25
5.	Воспитательная работа	36
5.1.	Задачи воспитательной работы	36
5.2.	Методы формирования социального опыта детей	36
5.3.	Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения	38

5.4.	Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе	39
5.5.	Пример, образ тренера как объект для подражания	40
5.6.	Образовательная деятельность как воспитательная модель	41
5.7.	Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах	44
5.8.	Распределение нагрузки воспитательной работы	45
5.9.	Воспитательные мероприятия	48
5.10.	Методы поощрения	51
5.11.	Модель выпускника спортивной школы	52
6.	Нормативы для комплексной оценки подготовленности детей	53
6.1.	Общая физическая подготовленность	53
6.2.	Указания к выполнению контрольных нормативов	54
6.3.	Требования к выполнению КПН по ТТП	55
7.	Список информационного обеспечения	60
7.1.	Список используемой литературы	60
7.2.	Перечень аудиовизуальных материалов	61
7.3.	Перечень интернет-ресурсов	61
8.	Дидактические материалы	62
8.1.	Методика обучения прыжку "тэнкун фэй цзяо" ("взлетающая стопа")	62
8.2.	План-график самостоятельной утренней тренировки для воспитанников второго года обучения	66

## 1. Пояснительная записка

**1.1. Краткая история ушу.** Зарождение китайских боевых искусств (ушу) относится к Периоду Сражающихся царств (403-221 гг. до н.э.), когда многочисленные государства, существовавшие на территории нынешнего Китая, вели между собой непрерывные войны, и возникла необходимость в эффективных системах подготовки бойцов. Первым способом такой подготовки стали воинские танцы, имитировавшие различные исторические сражения и заставлявшие участвующих в них воинов отрабатывать основные боевые приемы. Именно из них вышли формальные упражнения (таолу), ставшие одним из основных методов тренировки в ушу. Но лишь при династии Мин (1368-1644 гг. н.э.) боевые искусства превратились в стройную систему, получили глубокое философское обоснование и достигли своего расцвета.

С созданием в 1949 году Китайской Народной республики в развитии ушу наступает настоящий перелом: ушу признается официальным видом спорта и включается в программу Всекитайских соревнований..

Весной 1956 года будущий председатель КНР Лю Шаоци, выступая на совещании в Госкомспорте предложил «усилить исследовательскую и реформаторскую работу по традиционным видам физической культуры, таким как ушу и цигун». Для этого была сформирована специальная исследовательская группа, во главе которой стоял мастер Цай Лунъюнь. Из традиционных комплексов были убраны повторы, задан более четкий ритм, выбраны технические действия в наибольшей степени отвечающие требованиям эстетичности и гармоничного физического развития. Для повышения зрелищности выступлений был введен ряд акробатических элементов. Так появилось три новых направления «современного ушу»: 1) чанцюань (длинный кулак), в основу которого легли северные стили, отдающие предпочтение бою на дальней дистанции; 2) наньцюань (южный кулак), основанный на пяти классических стилях южной провинции Гуандун; 3) тайцзи-цюань (кулак Великого Предела), составленный на основе движений одноименного традиционного стиля. Осенью 1956 года были проведены первые показательные состязания по новому виду спорта — комплексам ушу (ушу-таолу).

В 1958 году создается Всекитайская Ассоциация Ушу, перед которой ставится задача разработки правил и соревновательного стандарта для спортивных школ и секций ушу. Создание в 1991 году Международной федерации ушу и включение ушу в программу Олимпийских игр 2008 года открывает в истории этого вида спорта новую страницу.

**1.2. Актуальность.** В последнее время все более актуальной становится проблема здоровья и физического развития детей и подростков, как потенциального фонда энергичных, способных к решению важнейших задач людей современного российского общества. В настоящее время высокие нагрузки в учебных заведениях, доминирование статических интересов (компьютер, телевизор, электронные игры и т.д.) создают условия для снижения здоровья и развития гиподинамии подрастающего поколения. Динамичное же развитие современного общества требует воспитания интеллигентных, духовно богатых и физически развитых людей. Одним из реальных средств, не требующих больших финансовых затрат, для решения данной проблемы является физическая культура.

Ушу - это вид спорта, обеспечивающий укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие и формирование навыков самозащиты. Занятия ушу оказывают комплексное воздействие на организм занимающегося, гармонично развивают все 5 физических качеств и способствует к тому же овладению массой жизненно важных двигательных навыков. Например, вырабатывается умение правильно падать из любого положения так, чтобы не получить травму. Важно также понимать, что эффект от занятий боевыми искусствами выходит далеко за рамки поединка. Речь идет, прежде всего, о развитии морально-волевых качеств. Занятия ушу вырабатывают терпение, смелость, способность быстро ориентироваться в экстремальной ситуации.

Актуальность программы обусловлена прежде всего ее практической значимостью. Обучающиеся смогут применить полученные знания, практические умения и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, роста спортивных результатов, укрепления здоровья на всех последующих жизненных этапах.

### **1.3. Нормативно-правовая база.**

Предлагаемая учебная программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1) Федеральный Закон Российской Федерации "Об образовании и в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (редакция от 23.07.2013).

2) Федеральный Закон Российской Федерации "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 г. №329 (редакция от 02.07.2013).

3) Приказ минспорта Российской Федерации №1125 от 27.12.2013 г. "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

4) Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ, утвержденные Министерством образования и науки РФ №06-1479 от 29.09.2006 г.

5) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам (приказ минобрнауки №1008 от 29.08.2013 г.).

6) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

7) Примерные региональные требования к регламентации деятельности учреждений дополнительного образования детей в Ростовской области (приказ минобрнауки РО №661 от 18.07.2012 г.).

8) Устав МБУ ДО ДЮСШ №5.

Программа отвечает всем основополагающим принципам подготовки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе обучения.

В соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 учебная нагрузка в группах спортивно-оздоровительного этапа варьируется в следующих пределах:

- для детей старше 8 лет: 4-6 академических часов в неделю, т.е. 2-3 занятия в неделю по 2 академических часа каждое.

- для детей моложе 8 лет: 2-3 академических часа в неделю, т.е. 2-3 занятия в неделю по 1 академическому часу каждое.

При разработке нормативных требований по физической и тактико-технической подготовке детей были учтены новейшие научно-методические разработки и рекомендации, а также мнение специалистов, имеющих многолетний опыт педагогической работы в этой области.

Программа рассчитана на 10 лет обучения в спортивно-оздоровительных группах. Возраст обучающихся - 6-17 лет. Зачисление обучающихся на спортивно-оздоровительный этап осуществляется с 6 лет. Спортивно-оздоровительный этап может рассматриваться как самостоятельный этап подготовки и как этап подготовки к занятиям в группах начальной подготовки.

Единовременная продолжительность учебного занятия не должна превышать 2-х академических часов три раза в неделю.

**1.4. Направленность.** Программа направлена на создание условий для развития личности, а также мотивации детей, занимающихся по данной программе, к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия детей. Занятия ушу обеспечивают профилактику асоциального поведения детей, содействуют укреплению физического и психического здоровья детей, их интеллектуальному и духовному развитию.

Программа предназначена для учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности (ДЮСШ, СДЮШОР), федераций, спортивных клубов и других юридических организаций, занимающихся дополнительным образованием детей.

**1.5. Структура.** Программа содержит методическую, нормативную часть и контрольные нормативы. Методическая часть раскрывает методические основы образовательной деятельности спортивно-оздоровительного этапа спортивной

школы, а также методические основы занятий ушу с детьми 6-17 лет, специфику организации воспитательной работы с детьми данного этапа обучения.

В нормативной части программы представлен режим учебной нагрузки (учебный план на 216 часов в год на каждый год обучения) по физической, технической и теоретической подготовке.

Контрольные нормативы отражают нормативы комплексной оценки подготовленности обучающихся (мальчиков и девочек) и указания к их выполнению.

**1.6. Цель программы.** Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей детей и подростков в процессе систематических занятий ушу.

### **1.7. Задачи.**

#### ***Образовательные:***

- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники ушу в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучение использованию в речи детей спортивной терминологии.

#### ***Воспитательные:***

- воспитание личностных качеств: коллективизма, толерантности (терпимости), трудолюбия, уважения к товарищам и педагогам, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание духовно-нравственных качеств поведения в коллективе.

#### ***Развивающие:***

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений) и физической подготовленности обучающихся;
- развитие природного потенциала каждого ребенка;
- укрепление здоровья, повышение работоспособности обучающегося;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;

**Оздоровительные:**

- укрепление здоровья;
- предотвращение приобретения вредных привычек;

**Социальный аспект программы.** В процессе реализации программы осуществляется:

- реализация социального заказа родителей обучающихся на развитие двигательных качеств, физическую подготовку и физическое совершенствование детей;

- адаптация детей к занятиям в школе;
- формирование интереса к физической культуре и спорту;
- формирование устойчивой потребности в здоровом образе жизни;
- формирование физически и психически здоровой и успешной личности;
- социализация обучающихся.



## 2. Нормативная часть программы

**2.1. Условия зачисления на этап подготовки.** Порядок зачисления в группы, перевод из одной группы в другую определяются непосредственно учреждением и оформляются приказом директора спортивной школы.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки могут заниматься все желающие, годные по состоянию здоровья, предоставившие заявление родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего и медицинскую справку от участкового педиатра с указанием вида спорта.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Зачисление обучающихся на спортивно-оздоровительный этап осуществляется с 6 лет. Спортивно-оздоровительный этап может рассматриваться как самостоятельный этап подготовки и как этап подготовки к занятиям в группах начальной подготовки.

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-17 лет.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Виды подготовки (структура учебного предмета):

- теоретическая подготовка.
- общефизическая подготовка.
- специальная физическая подготовка.
- техническая подготовка.
- тактическая подготовка.
- контрольно-переводные испытания.
- воспитательная работа.

## 2.2. Требования к уровню подготовки обучающихся.

**В результате обучения обучающиеся должны:**

**Знать:**

- о спортивной одежде, инвентаре при занятии ушу, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;
- основы строения и функций организма;

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- места занятий и инвентарь;
- об истории развития вида спорта в России, Ростовской области и МБОУ ДОД ДЮСШ №5;
- терминологию ушу;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

**Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- правильно применять технические приемы;
- выполнять основные технические элементы по ушу;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным категориям.

**Использовать полученные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для:**

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- ведения здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях;
- оказания первой медицинской помощи.

**Формы контроля:**

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях школы, района, города (по желанию ребенка).

**2.3. Режим учебной нагрузки и требования по физической, технической и теоретической подготовке.** В настоящей программе выделено 10 этапов подготовки: от СО-1 до СО-10. Продолжительность обучения при освоении образовательных программ составляет 1 год для каждого этапа. Перевод обучающегося на следующий этап подготовки возможен только при условии соответствия предусмотренным программой требованиям по физической и тактико-технической подготовке. Продолжительность одного учебного занятия на спортивно-оздоровительном этапе составляет 2 академических часа для детей старше 8 лет и 1 академический час для детей моложе 8 лет.

**Таблица 1. Наполняемость групп и объем учебной нагрузки**

			Число обучающихся в группе	
--	--	--	----------------------------	--

Этап	Минимальный возраст для зачисления	Количество учебных часов в неделю	Минимальное	Максимальное	Требования по физической и тактико-технической подготовке
СО-1	6 лет	3	10	30	ОФП, СФП, ТТП
СО-2	7 лет	3	10	30	ОФП, СФП, ТТП
СО-3	8 лет	6	10	30	ОФП, СФП, ТТП
СО-4	9 лет	6	10	30	ОФП, СФП, ТТП
СО-5	10 лет	6	10	30	ОФП, СФП, ТТП
СО-6	11 лет	6	10	30	ОФП, СФП, ТТП
СО-7	12 лет	6	10	30	ОФП, СФП, ТТП
СО-8	13 лет	6	10	30	ОФП, СФП, ТТП
СО-9	14 лет	6	10	30	ОФП, СФП, ТТП
СО-10	15 лет	6	10	30	ОФП, СФП, ТТП

## 2.4. Учебный план-график распределения почасовой нагрузки в спортивно-оздоровительных группах.

Таблица 2. Распределение почасовой нагрузки в спортивно-оздоровительных группах.

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
<b>Теория</b>										
Краткие сведения о строении и функциях организма человека							0,25		0,25	0,5
Значение физических упражнений							0,25		0,25	0,5
Гигиена, питание и режим дня спортсмена	0,25	0,25		0,25		0,25				1
Интересные факты о физической культуре и спорте		0,25		0,25						0,5
Правила поведения в спортивном зале	0,25					0,25				0,5

<b>ИТОГО часов</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>		<b>0,5</b>		<b>0,5</b>	<b>0,5</b>		<b>0,5</b>	<b>3</b>
<b>Практические занятия</b>										
ОФП	12	10	12	10	12	10	12	12	10	100
СФП	5,5	5,5	6	5,5	6	5,5	5,5	6	5,5	51
ТТП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
Участие в соревнованиях, КПН		2		2		2			2	8
<b>ИТОГО часов</b>	<b>23,5</b>	<b>23,5</b>	<b>24</b>	<b>23,5</b>	<b>24</b>	<b>23,5</b>	<b>23,5</b>	<b>24</b>	<b>23,5</b>	<b>213</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>216</b>

## 2.5. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ушу.

### *Общие требования безопасности.*

1) В качестве тренера-преподавателя для занятий ушу могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

Тренер-преподаватель несет полную ответственность за безопасность и сохранность здоровья во время предусмотренных расписанием занятий по ушу.

2) Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки, установленные Минздравом России.

3) С тренером-преподавателем должны быть проведены инструктажи: вводный, первичный на рабочем месте, повторный, а в случае необходимости — внеплановый и целевой.

4) Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера-преподавателя по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения при занятиях различными видами спорта.

5) К занятиям ушу допускаются дети с 6 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6) Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

7) Во избежание перегрузок на занятиях ушу, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника спортивной школы полную информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого обучающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по

разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

8) Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в спортивной школе правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9) Во время занятий ушу возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- некоординированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;
- неправильное приземление при выполнении прыжков;
- несоблюдение интервалов при выполнении прыжков потоком;
- нахождение на близком расстоянии во время страховки при выполнении упражнений обучающимся;
- несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий;
- пожарная опасность;
- повышенная физическая динамическая нагрузка общего и регионального характера.

10) Для занятий ушу все обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды и обуви.

11) О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен незамедлительно поставить в известность руководителя спортивной школы.

12) В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь, до прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в спортивной школе.

13) Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Со всеми обучающимися перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

14) Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой в зависимости от последствий нарушения виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

### ***Требования безопасности перед началом занятий***

1) Перед началом занятий спортивный зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления гимнастических снарядов и готовность зала к занятиям. Снаряды должны отвечать стандартам.

2) Спортивный зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

3) Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C, влажность — не более 30-40%.

4) Обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий ушу.

5) За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы.

6) Обучающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.

7) Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

***Требования безопасности во время занятий:***

1) Занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером-преподавателем по согласованию с руководителем или представителем администрации спортивной школы.

2) Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

3) При занятиях ушу должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части занятия, разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий;
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

4) В спортивном зале не разрешается заниматься в отсутствие преподавателя. Разрешение на пользование спортивным инвентарем в зале производится только по указанию тренера-преподавателя.

5) Тренер-преподаватель при освоении элементов и комбинаций упражнений должен объяснить обучающимся правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм.

6) Категорически запрещается ставить на страховку обучающегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

7) Страхующий обязан своевременно поддержать обучающегося в случае неудачной попытки выполнения упражнения, не дать ему упасть.

8) На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.).

9) При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

10) Тренер-преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.

11) При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

12) Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

***Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:***

1) При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

2) Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации спортивной школы, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

3) При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в спортивной школе.

4) При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.

5) При обнаружении пожара действия работников спортивной школы должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в школе.

6) Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

***Требования безопасности после окончания занятий:***

1) После занятий весь спортивный инвентарь должен быть аккуратно сложен в места хранения, согласно схеме его размещения в зале.

2) Проветрить спортивный зал.

3) В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4) Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

### 3. Методическая часть программы

#### 3.1. Методически основы образовательной деятельности в ушу на спортивно-оздоровительном этапе.

Изучение программного материала по ушу проводится в форме теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Для обучающихся младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин.). В старших группах для прохождения теоретического раздела необходимо выделять отдельные занятия.

Следует также принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп обучающихся с литературой по ушу и общим вопросам спортивной тренировки. Должны проводиться беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма человека, о врачебном контроле и первой медицинской помощи, что требует от тренера владения широким спектром теоретических знаний по этим дисциплинам.

При проведении учебных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению основных отдельных технико-тактических приемов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебных занятиях с юными учениками, т.к. она лежит в основе специальной физической подготовки и создает базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки.

Такое построение учебного процесса будет способствовать постоянному подъему уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технической подготовленности, что в конечном счете отразится на результате.

При планировании учебных нагрузок рекомендуется придерживаться определенной последовательности в овладении технико-тактическими приемами и в распределении нагрузки. Общую структуру многолетнего учебного процесса разделяется на *микроциклы* (неделя), *мезоциклы* (месяц и более) и *макроциклы* (от полугода до четырех лет). При этом в календарном году выделяется три основных периода (мезоцикла): подготовительный, соревновательный и переходный (восстановительный).

В подготовительном периоде в большом объеме применяются упражнения для развития физических качеств, а также отработка отдельных приемов и комбинаций.



В основном периоде большое внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимися спортивной формы. Основное внимание уделяется совершенствованию технико-тактической и психической подготовки.

Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путем применения широкого круга средств ОФП, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга. Большой объем специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций (страх, апатия). Эмоциональное построение учебного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а также введения элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций.

Педагогический принцип индивидуализации учебного процесса должен предусматривать возможность ускоренного изучения наиболее способными обучающимися учебного материала. Это позволит им в более короткие сроки достичь высоких результатов.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом ушу необходимо ориентировать обучающихся на овладение приемами самозащиты, и долголетнюю, успешную спортивную жизнь.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки занимающихся, т.к. в ходе их проявляются все стороны подготовки, а также ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе учебных занятий. Уровень соревнований должен соответствовать уровню психической, физической и технической подготовок и органично вливаться в учебный процесс. По окончании соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

Планирование учебных нагрузок неразрывно связано с коррекцией их, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации. Широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видео-фотосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия как в процессе тренировок, так и ходе соревнований.

### **3.2. Особенности обучения ушу на спортивно-оздоровительном этапе.**

Спортивно-оздоровительный этап подготовки в ушу охватывает преимущественно старший дошкольный и младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе в учебных занятиях решаются следующие задачи:

- 1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;

2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;

3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно силовых, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Особое внимание уделяется развитию гибкости (*жоугун*), так как характерные для ушу широкоамплитудные движения предъявляют крайне высокие требования к подвижности суставов, эластичности мышц и сухожилий. Будучи одним из самых консервативных физических качеств, гибкость должна развиваться с детства, так как попытки ее воспитания во взрослом возрасте связаны с известными трудностями.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта (преимущественно гимнастики и легкой атлетики), подвижных и спортивных игр ("вышибалы", "подвижная цель", элементы баскетбола и т.д.). Игровой метод помогает эмоционально и непринуждённо выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На этом этапе не должны проводиться учебные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Соотношение *цзибэньгун* (базовых упражнений ушу, включающих общую физическую подготовку и освоение простейших технических элементов) и других учебных методов (специальная физическая подготовка, изучение комплексов таолу, парные упражнения дуйлянь) в первый год обучения - 90% к 10 %. Впоследствии это соотношение постепенно изменяется в сторону уменьшения доли *цзибэньгун* и к четвертому году обучения может достигать 50% к 50%.

**3.3. Основные тренировочные средства на спортивно-оздоровительном этапе.** В арсенал средств спортивной тренировки входят общеразвивающие и специальные физические упражнения непосредственно из различных видов ушу и других систем физического воспитания.

*Общеразвивающими* упражнениями являются разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, элементы гимнастики, легкой атлетики и др. Они служат преимущественно средствами общей физической подготовки обучающегося.

Специальные упражнения делятся на специально-подготовительные и соревновательные.

*Специально-подготовительные упражнения* - это движения и навыки, которые составляют предмет спортивной специализации. К ним относятся технические действия (то есть средства технической подготовки) и сходные с ними по структуре движения, выполняемые с отягощениями, на снарядах, с партнером и т.п. (средства специальной физической подготовки).

*Соревновательные упражнения* - это движения и навыки, сходные по форме и содержанию с элементами соревновательных действий. К ним относятся технические действия, выполняемые в рамках соревнований (включая средства тактической подготовки).

**3.4. Основные методы выполнения упражнений ушу на спортивно-оздоровительном этапе.** В практике ушу применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам относятся:

- *Метод строго регламентированного упражнения.* Сущность метода строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Его основными разновидностями являются метод стандартно-повторного упражнения (например, отработка связок и комплексов таолу) и метод переменного упражнения (различные разделы базовой техники). Для воспитания физических качеств часто используется круговой метод, который представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

- *Игровой метод.* Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными особенностями игрового метода являются: 1) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей; 2) широкий выбор разнообразных способов достижения цели,

импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств; 4) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

- *Соревновательный метод.* Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

В практике ушу соревновательный метод проявляется: 1) в виде официальных соревнований городского, областного и даже всероссийского уровня; 2) как элемент организации занятия, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод позволяет: 1) стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития; 2) обеспечивать максимальную физическую нагрузку; 3) содействовать воспитанию волевых качеств.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

- *Словесные методы.* В данном случае преподаватель решает свои педагогические задачи с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, оказывает воспитательное влияние на учеников. К словесным методам относят: 1) рассказ и описание; 2) беседа; 3) команды и указания.

- *Методы наглядного воздействия.* Эти методы способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. К ним относятся: 1) метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); 2) методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); 3) методы направленного прочувствования двигательного действия (направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия);

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

### **3.5. Методы и формы образовательной деятельности на занятиях ушу.**

Помимо специфической для спорта задачи физического образования (обучение движениям, формирование банка двигательных навыков) в круг задач тренера-преподавателя входит также совершенствование интеллектуальных способностей обучающихся, расширение их кругозора, воспитание волевых и морально-нравственных качеств, формирование общей культуры личности. Для этих целей используются преимущественно методы устного изложения знаний. К ним относятся: рассказ, беседа, метод иллюстрации и демонстрации.

*Рассказ.* Это наиболее распространенные методы организации учебной работы. Чаще всего он используется при изложении такого учебного материала, который носит описательный характер. В чистом виде рассказ применяется сравнительно редко. Чаще всего он включает в себя рассуждения учителя, анализ фактов, приведение примеров, т.е. сочетается с объяснением изучаемого материала.

*Беседа.* Рассказ относится к числу информационно-сообщающих методов обучения. Беседа же является диалогическим методом изложения учебного материала. Сущность беседы заключается в том, что учитель путем умело поставленных вопросов побуждает обучающихся рассуждать, анализировать изучаемые факты и явления в определенной логической последовательности и самостоятельно подходить к соответствующим теоретическим выводам и обобщениям.

*Иллюстративно-демонстрационный метод.* Сущность этого метода состоит в том, что в процессе учебной работы учитель использует иллюстрации (в том числе схемы, презентации, видеофильмы), которые могут, с одной стороны, облегчать восприятие и осмысление изучаемого материала, а с другой - выступать в качестве самостоятельного источника новых знаний.

Хороший эффект в активизации мыслительной деятельности обучающихся при устном изложении знаний дает прием, который ставит их перед необходимостью делать сравнения, сопоставлять новые факты, примеры и положения с тем, что изучалось ранее.

**3.6. Структура занятия.** Учебное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

*Вводная часть занятия.* Задача этой части - разъяснение целей занятия, контроль состояния занимающихся (опрос, визуальный осмотр, при необходимости замер АД и ЧСС).

*Подготовительная часть занятия.* Задачи подготовительной части - общее разогревание организма занимающихся и подготовка к предстоящей нагрузке. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния занимающихся. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной

частью занятия довольно условна, поскольку первая плавно переходит во вторую.

*Основная часть занятия.* Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части может быть однородной или комплексной (комбинированной).

Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного действия или развивающее воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

*Заключительная часть занятия.* Основная задача заключительной части - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности.

Вместе с тем, в заключительной части важно подытожить, насколько удалось решить намеченные во вводной части задачи, и сориентировать занимающихся на очередные цели.

**3.7. Рекомендации при организации учебного процесса для детей 6-17 лет.** Спортивная тренировка основана на сочетании использования физических упражнений с отдыхом и иными средствами восстановления организма, что обеспечивает планомерный рост тренированности. Это выражается в повышении работоспособности, а в конечном итоге - в росте спортивных достижений.

Прирост спортивных достижений у детей, подростков и юношей зависит как от тренировок, так и от их естественного роста. При этом особую важность приобретают так называемые *сенситивные периоды* (наиболее благоприятные для развития физических качеств). Раньше всего наступает сенситивный период для развития гибкости: с 4 до 10 лет. Сенситивный период проявления качества быстроты приходится на возраст 11-14 лет, силы на 14-17 лет, выносливости на 15-20 лет.

Таблица 3. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития на спортивно-оздоровительном этапе обучения

Морфофункциональные	Возраст, лет
---------------------	--------------

показатели, физические качества														
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост								+	+	+	+			
Мышечная масса								+	+	+	+			
Быстрота					+	+	+							
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+				
Сила								+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+								
Координационные способности					+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+				
Точность	+	+	+	+	+	+								

Процесс тренировки обучающихся должен опираться на общеметодические и специфические принципы физического воспитания. К общеметодическим принципам относят: 1) принцип сознательности и активности; 2) принцип наглядности; 3) принцип доступности и индивидуальности. К специфическим принципам относят: 1) принцип непрерывности; 2) принцип чередования нагрузок и отдыха; 3) принцип постепенного наращивания нагрузки; 4) принцип циклического построения занятий; 5) принцип возрастной адекватности тренировочного воздействия.

Спортивная тренировка в детском возрасте влияет на ход естественного роста организма обучающегося. Спортивная тренировка подростков и юношей может считаться правильной лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние. Для этого величина и характер нагрузки должны строго соответствовать возрастным, половым и индивидуальным особенностям занимающихся.

**3.8. Восстановительные и здоровьесберегающие технологии.** По определению О. В. Петрова здоровьесберегающая образовательная технология - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального,

личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.).

В эту систему входит: 1) Использование данных медицинского обследования и собственных наблюдений педагога для оптимизации образовательной программы; 2) Учет особенностей возрастного развития обучающихся и разработка образовательной стратегии, соответствующей этим особенностям; 3) Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии. 4) Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности обучающихся (занятия физкультурой и спортом, соблюдение правил гигиены).

Цель здоровьесберегающей технологии - обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни.

По направлению деятельности среди здоровьесберегающих технологий выделяют: 1) медицинские (профилактика и лечение заболеваний); 2) образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные); 3) социальные (профилактика и коррекция девиантного поведения); 4) психологические (профилактика и коррекция психических отклонений).

Тренеру-преподавателю в организации и проведении занятия необходимо учитывать: 1) обстановку и гигиенические условия в спортивном зале: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.; 2) число видов учебной деятельности: разминка, общая и специальная физическая подготовка, изучение нового технического материала, демонстрация наглядных пособий, контроль и работа над ошибками, воспитательные беседы и др. Норма – 4-7 видов за занятие; 3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 10-15 минут; 4) наличие на занятии методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся (подвижные и развивающие игры, элементы самоуправления); 5) отслеживание наличия у обучающихся мотивации к учебной деятельности (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, т.п.) и использование тренером-преподавателем методов ее повышения; 6) наличие в теоретической части тренировки вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; 7) психологический климат на занятии, наличие на занятии эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.; 8) спокойное завершение занятия: обучающиеся имеют возможность задать учителю вопросы, обсудить задание на дом.

Говоря о сохранении здоровья, следует упомянуть также о способах восстановления организма после физической нагрузки. Как правило, учитывая



умеренность нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе, достаточный сон и здоровое рациональное питание сами по себе являются достаточными средствами восстановления. Для ускорения и оптимизации этого процесса время от времени могут использоваться также массаж, витаминизация и физиотерапевтические процедуры.

#### **4. Программный материал**

**4.1. Теоретическая подготовка.** Основная задача теоретической подготовки – дать обучающимся необходимый минимум знаний, позволяющий: 1) понять функцию физических упражнений; 2) сформировать ценностное отношение к физической культуре вообще и к ушу в частности; 3) освоить правила техники безопасности при выполнении физических упражнений; 4) тренироваться самостоятельно.

Обучение теории начинается с наиболее простых и общих тем по постепенно развивается в направлении углубления и специализации знаний обучающихся.

**Таблица 4. Содержание теоретической подготовки на 1-10 годах обучения.**

Тема \ год обучения	1	2-4	5-7	8-10
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	+	+	+	
Значение физических упражнений	+			
Гигиена, питание и режим дня спортсмена	+	+	+	
Интересные истории и факты о физкультуре и спорте	+			
Правила поведения в спортивном зале	+	+		
История развития ушу			+	+
Профилактика травматизма и оказание первой помощи				+
Этика ушу (у-дэ) и ее проявления в повседневной жизни				+
Техника безопасности при участии в соревнованиях		+	+	+
Правила соревнований по ушу		+	+	+

#### **4.2. ОФП, СФП и ТТП**

##### **1-й год обучения**

##### Общая физическая подготовка:

- **гимнастика:** 1) строевые упражнения (построения в колонну, в шеренгу, повороты и размыкания); 2) общеразвивающие упражнения без предметов (сгибания и разгибания рук в упоре лежа, приседания и т.д.);

- **легкая атлетика:** 1) бег (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени);

- **подвижные игры:** 1) игры с мячом (вышибалы, подвижная цель, мяч водящему);

##### Специальная физическая подготовка:

- **чжуан гун (статическая тренировка позиций):** 1) мабу (широкая П-образная позиция);
- **цин гун (специальная тренировка прыгучести):** 1) прыжки через препятствие;
- **кун туй (удержание ног на весу):** 1) цянькунтуй (вынос ноги вперед);

Технико-тактическая подготовка (ступень 1):

**Шоу син (формы кисти):**

люе чжан (ладонь «лист ивы»)

цюань (кулак)

**Шоу фа (удары руками):**

шуан чунцюань (прямой удар двумя кулаками)

лян чунцюань (поочередные прямые удары кулаками)

шуан туйчжан (толчок двумя ладонями)

лян туйчжан (поочередные толчки ладонями)

**Бу син (позиции):**

кайли бу (позиция "стопы на ширине плеч")

гун бу (позиция выпада)

ма бу (широкая П-образная позиция)

тиси (позиция с поднятым коленом)

**Цзухэ дунцзо (связки):**

бинбу баоцюань - шанбу - мабу чунцюань - гунбу чунцюань

мабу чунцюань - гунбу чунцюань - ся таньтуй чунцюань

Технико-тактическая подготовка (ступень 2):

**Шоу фа (удары руками):**

ань чжан - чуань чжан (накрывающий блок и удар пальцами в сторону)

ань чжан - чунцюань (накрывающий блок и удар кулаком в сторону)

вай гэ (блок предплечьем наружу)

**Бу син (позиции):**

гао суй бу (высокая позиция «пустой шаг»)

бань ма бу (боковая П-образная позиция)

пу бу (низкая позиция с вытянутой ногой)

**Туй фа (удары ногами):**

таньтуй чунцюань (прямой удар подъемом стопы и прямой удар кулаком)

дэнтуй туйчжан (прямой удар пяткой и прямой удар ладонью)

**Таолу (одиночные формы):** 16 форм чанцюань

## ***2-й год обучения***

### Общая физическая подготовка:

- **гимнастика:** 1) строевые упражнения (построения в колонну, в шеренгу, повороты и размыкания); 2) общеразвивающие упражнения без предметов (сгибания и разгибания рук, в упоре лежа, приседания и т.д.);
- **легкая атлетика:** 1) бег (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени);
- **подвижные игры:** 1) игры с мячом (вышибалы, подвижная цель, мяч водящему);

### Специальная физическая подготовка:

- **чжуан гун (статическая тренировка позиций):** 1) мабу (широкая П-образная позиция);
- **цин гун (специальная тренировка прыгучести):** 1) прыжки через препятствие;
- **кун туй (удержание ног на весу):** 1) цянькунтуй (вынос ноги вперед);

### Технико-тактическая подготовка:

#### **Шоу фа (движения руками):**

шуан тяочжан (одновременная фиксация ладоней в запястьях)  
лоу шоу (захват руки)  
луньбэй (полный круг руками)

#### **Бу син (позиции):**

суй бу (позиция «пустой шаг»)  
се бу (позиция «отдыхающий шаг»)  
цзо пань (позиция «сидячий хват»)

#### **Туй фа (движения ногами):**

чжен ти туй (мах ногой вперед)  
хоу ляо туй (мах ногой назад)  
дань пай цзяо (мах ногой с хлопком по стопе)

**Таолу (одиночные формы):** 20 форм чанцюань.

## ***3-й год обучения***

### Общая физическая подготовка:

- **гимнастика:** 1) строевые упражнения (построения в колонну, в шеренгу, повороты и размыкания); 2) общеразвивающие упражнения без предметов (сгибания и разгибания рук в упоре лежа, приседания и т.д.);

- **легкая атлетика:** 1) бег (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени);

- **подвижные игры:** 1) игры с мячом (вышибалы, подвижная цель, мяч водящему);

#### Специальная физическая подготовка:

- **чжуан гун (статическая тренировка позиций):** 1) мабу (широкая П-образная позиция);

- **цин гун (специальная тренировка прыгучести):** 1) прыжки через препятствие;

- **кун туй (удержание ног на весу):** 1) цянькунтуй (вынос ноги вперед);

#### Технико-тактическая подготовка:

##### **Бу фа (техника передвижений):**

гайбу (наступающий шаг)

чабу (вонзающийся шаг)

динбу (шаг-гвоздь)

##### **Туй фа (удары ногами):**

се ти туй (мах ногой по диагонали)

се пай цзяо (мах ногой по диагонали с хлопком по стопе)

цэ чуай туй (удар ногой в сторону)

тэнкун фэй цзяо (удар выпрямленной ногой в прыжке)

**Таолу (одиочные формы):** 32 формы чанцюань.

#### ***4-й год обучения***

#### Общая физическая подготовка:

- **гимнастика:** 1) строевые упражнения (построения в колонну, в шеренгу, повороты и размыкания); 2) общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, палка) и без (сгибания и разгибания рук в упоре лежа, приседания и т.д.);

- **легкая атлетика:** 1) бег (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени); 2) прыжки (на одной и двух ногах, с места, с разбега, из полуприседа);

- **подвижные игры:** 1) игры с мячом (вышибалы, подвижная цель, мяч водящему); 2) игры без мяча (пятнашки, два мороза, бой петухов);

#### Специальная физическая подготовка:

- **чжуан гун (статическая тренировка позиций):** 1) мабу (широкая П-образная позиция); 2) гунбу (позиция выпада);
- **цин гун (специальная тренировка прыгучести):** 1) прыжки через препятствие; 2) прыжки с отягощениями;
- **кун туй (удержание ног на весу):** 1) цянькунтуй (вынос ноги вперед); 2) цзекунтуй (вынос ноги в сторону);

#### Технико-тактическая подготовка:

#### **Дао-шу цзибэнь дунцзо (базовые движения саблей):**

цянь вань хуа (вращение кистью вперед)  
 чжа дао (протыкающий удар саблей)  
 чуань тоу дао ("обматывание головы" саблей)  
 цзя дао (подпирающий блок саблей)

#### **Туй фа (удары ногами):**

ли хэ туй (мах ногой по дуге внутрь)  
 вай бай туй (мах ногой по дуге наружу)  
 цянь саотуй (передняя подсечка)  
 хоусаотуй (задняя подсечка)

**Таолу (одиначные формы):** 16 форм даошу

### ***5-й год обучения***

#### Общая физическая подготовка:

- **гимнастика:** 1) строевые упражнения (построения в колонну, в шеренгу, повороты и размыкания); 2) общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, палка) и без (сгибания и разгибания рук в упоре лежа, приседания и т.д.);
- **легкая атлетика:** 1) бег (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени); 2) прыжки (на одной и двух ногах, с места, с разбега, из полуприседа);
- **подвижные игры:** 1) игры с мячом (вышибалы, подвижная цель, мяч водящему); 2) игры без мяча (пятнашки, два мороза, бой петухов);

#### Специальная физическая подготовка:

- **чжуан гун (статическая тренировка позиций):** 1) мабу (широкая П-образная позиция); 2) гунбу (позиция выпада);
- **цин гун (специальная тренировка прыгучести):** 1) прыжки через препятствие; 2) прыжки с отягощениями;
- **кун туй (удержание ног на весу):** 1) цянькунтуй (вынос ноги вперед); 2) цзекунтуй (вынос ноги в сторону);

#### Технико-тактическая подготовка:

**Дао-шу цзибэнь дунцзо (базовые движения саблей):**

пи дао (рубящий удар саблей)  
 ляо дао (подрезающий удар саблей)  
 гуа дао (подвешивающий удар саблей)  
 сао дао (подметающий удар саблей)

**Пинхэн (упражнения на равновесие):**

цянь кунтуй пинхэн (балансировка с выносом ноги вперёд)  
 янши пинхэн (балансировка с выносом ноги назад)  
 тяньхай пинхэн (балансировка с выносом ноги в сторону)  
 ян шэнь пинхэн (балансировка с откидывание тела)

**Таолу (одиначные формы): 32 формы даошу*****6-й год обучения***Общая физическая подготовка:

- **гимнастика:** 1) строевые упражнения (построения в колонну, в шеренгу, повороты и размыкания); 2) общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, палка) и без (сгибания и разгибания рук в упоре лежа, приседания и т.д.);
- **легкая атлетика:** 1) бег (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени); 2) прыжки (на одной и двух ногах, с места, с разбега, из полуприседа);
- **подвижные игры:** 1) игры с мячом (вышибалы, подвижная цель, мяч водящему); 2) игры без мяча (пятнашки, два мороза, бой петухов);

Специальная физическая подготовка:

- **чжуан гун (статическая тренировка позиций):** 1) мабу (широкая П-образная позиция); 2) гунбу (позиция выпада);
- **цин гун (специальная тренировка прыгучести):** 1) прыжки через препятствие; 2) прыжки с отягощениями;
- **кун туй (удержание ног на весу):** 1) цянькунтуй (вынос ноги вперед); 2) цзюнкунтуй (вынос ноги в сторону);

Технико-тактическая подготовка:**Гунь-шу цзибэнь дунцзо (базовые движения палкой).**

пи гунь (удар шестом вниз)  
 ляо гунь (апперкот шестом)  
 чо гунь (укол шестом)  
 шан/юнь бо гунь (горизонтальное парирование шестом)

**Тяо юэ туй (удары ногами в прыжке):**

сюань фэн цзяо (круговой мах ногой внутрь в прыжке)  
 бай лянцзяо (круговой мах ногой наружу в прыжке)  
 сюань цзы (прыжок с переворотом в горизонтальной плоскости)  
 цэ шоу фань (колесо)

**Таолу (одиночные формы):** 16 форм гуньшу.

### *7-й год обучения*

#### Общая физическая подготовка:

- **гимнастика:** 1) строевые упражнения (построения в колонну, в шеренгу, повороты и размыкания); 2) общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, палка) и без (сгибания и разгибания рук в упоре лежа, приседания и т.д.); 3) акробатика (группировки, перекаты, кувырки, равновесия).

- **легкая атлетика:** 1) бег (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени); 2) прыжки (на одной и двух ногах, с места, с разбега, из полуприседа); 3) метания большого мяча (двумя руками из-за головы, от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча).

- **подвижные игры:** 1) игры с мячом (вышибалы, подвижная цель, мяч водящему); 2) игры без мяча (пятнашки, два мороза, бой петухов) 3) эстафеты (с бегом, прыжками, метаниями).

#### Специальная физическая подготовка:

- **чжуан гун (статическая тренировка позиций):** 1) мабу (широкая П-образная позиция); 2) гунбу (позиция выпада); 3) пубу (низкая позиция с вытянутой ногой).

- **цин гун (специальная тренировка прыгучести):** 1) прыжки через препятствие; 2) прыжки с отягощениями; 3) прыжки с вращением и приземлением в различные позиции (мабу, пубу, цзопань).

- **кун туй (удержание ног на весу):** 1) цянкунтуй (вынос ноги вперед); 2) цзкунтуй (вынос ноги в сторону); 3) хоукунтуй (вынос ноги назад).

#### Технико-тактическая подготовка:

#### **Гунь-шу цзибэнь дунцзо (базовые движения палкой).**

лунь гунь (горизонтальный круговой удар шестом)

шуай гунь (удар шестом по полу)

бэн гунь (фиксация шеста)

дянь гунь (удары концом шеста)

#### **Депу гунь фань (элементы акробатики):**

пу ху (падение на грудь)  
 ян шуай (падение на спину)  
 цянь гунь фань (кувырок вперед через плечо)  
 хоу гунь фань (кувырок назад через плечо)

**Таолу (одиночные формы):** 32 формы гуньшу.

### ***8-й год обучения***

#### Общая физическая подготовка:

- **гимнастика:** 1) строевые упражнения (построения в колонну, в шеренгу, повороты и размыкания); 2) общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, палка) и без (сгибания и разгибания рук в упоре лежа, приседания и т.д.); 3) акробатика (группировки, перекаты, кувырки, равновесия).

- **легкая атлетика:** 1) бег (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени); 2) прыжки (на одной и двух ногах, с места, с разбега, из полуприседа); 3) метания большого мяча (двумя руками из-за головы, от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча).

- **подвижные игры:** 1) игры с мячом (вышибалы, подвижная цель, мяч водящему); 2) игры без мяча (пятнашки, два мороза, бой петухов) 3) эстафеты (с бегом, прыжками, метаниями).

#### Специальная физическая подготовка:

- **чжуан гун (статическая тренировка позиций):** 1) мабу (широкая П-образная позиция); 2) гунбу (позиция выпада); 3) пубу (низкая позиция с вытянутой ногой).

- **цин гун (специальная тренировка прыгучести):** 1) прыжки через препятствие; 2) прыжки с отягощениями; 3) прыжки с вращением и приземлением в различные позиции (мабу, пубу, цзопань).

- **кун туй (удержание ног на весу):** 1) цянькунтуй (вынос ноги вперед); 2) цзкунтуй (вынос ноги в сторону); 3) хоукунтуй (вынос ноги назад).

#### Технико-тактическая подготовка:

**Чэнь-ши тайцзи цигун (Комплекс дыхательных упражнений стиля Чэнь):** 1) Бао шу гун (Обнять дерево); 2) То тянь гун (Поддерживать небо); 3) Ся ань гун (Нажимать ладонями вниз); 4) Чжуа ян гун (Захватить энергию); 5) Чжань чи гун (Расправить крылья); 6) Бао цю гун (Взять шар); 7) Кай хэ гун (Открыть и закрыть); 8) Чжуан яо гун (Развернуть поясницу); 9) Ци шоу гун (Начать и закончить); 10) Шоу ши (Заключительная форма)

**Чэнь-ши тайцзи чжуан гун (Комплекс стиля Чэнь на отработку стоек):** 1) Цзинь ган дао дуй (Цзиньган толчет в ступе); 2) Лань чжа и (Лениво подвязать одежду); 3) Лю фэн сы би (Шесть запечатано, четыре закрыто); 4) Дань бянь (Одиночный хлыст); 5) Ся шунь чань (Нижнее прямое наматывание);



6) Ся ни чань (Нижнее обратное наматывание); 7) Шан шун чань (Верхнее прямое наматывание); 8) Шан ни чань (Верхнее обратное наматывание)

**Дуйлянь (парные формы):** и дуань чанцюань (первый раздел длинного кулака)

### ***9-й год обучения***

#### Общая физическая подготовка:

- **гимнастика:** 1) строевые упражнения (построения в колонну, в шеренгу, повороты и размыкания); 2) общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, палка) и без (сгибания и разгибания рук в упоре лежа, приседания и т.д.); 3) акробатика (группировки, перекаты, кувырки, равновесия).

- **легкая атлетика:** 1) бег (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени); 2) прыжки (на одной и двух ногах, с места, с разбега, из полуприседа); 3) метания большого мяча (двумя руками из-за головы, от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча).

- **подвижные игры:** 1) игры с мячом (вышибалы, подвижная цель, мяч водящему); 2) игры без мяча (пятнашки, два мороза, бой петухов) 3) эстафеты (с бегом, прыжками, метаниями).

#### Специальная физическая подготовка:

- **чжуан гун (статическая тренировка позиций):** 1) мабу (широкая П-образная позиция); 2) гунбу (позиция выпада); 3) пубу (низкая позиция с вытянутой ногой).

- **цин гун (специальная тренировка прыгучести):** 1) прыжки через препятствие; 2) прыжки с отягощениями; 3) прыжки с вращением и приземлением в различные позиции (мабу, пубу, цзопань).

- **кун туй (удержание ног на весу):** 1) цянькунтуй (вынос ноги вперед); 2) цзюкунтуй (вынос ноги в сторону); 3) хоукунтуй (вынос ноги назад).

#### Технико-тактическая подготовка:

#### **Чань сы гун (комплекс «Наматывание шелковой нити»)**

Ю шоу чань сы (наматывание нити правой рукой)

Цзо шоу чань сы (наматывание нити левой рукой)

Цзяо ча чань сы (перекрестное наматывание нити)

Люй чань сы (нейтрализующее наматывание нити)

Кай хэ чань сы (открытое и закрытое наматывание нити)

У хуа чань сы (наматывание нити «танцующий цветок»)

Сюйбу ли юань чань сы (вертикальное наматывание нити).

**Таолу (одиначные формы):** 6 форм Чэнь-ши тайцзи-цюань

**Дуйлянь (парные формы):** эр дуань чан цюань (второй раздел длинного кулака)

### *10-й год обучения*

#### Общая физическая подготовка:

- **гимнастика:** 1) строевые упражнения (построения в колонну, в шеренгу, повороты и размыкания); 2) общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, палка) и без (сгибания и разгибания рук в упоре лежа, приседания и т.д.); 3) акробатика (группировки, перекаты, кувырки, равновесия).

- **легкая атлетика:** 1) бег (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени); 2) прыжки (на одной и двух ногах, с места, с разбега, из полуприседа); 3) метания большого мяча (двумя руками из-за головы, от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча).

- **подвижные игры:** 1) игры с мячом (вышибалы, подвижная цель, мяч водящему); 2) игры без мяча (пятнашки, два мороза, бой петухов) 3) эстафеты (с бегом, прыжками, метаниями).

#### Специальная физическая подготовка:

- **чжуан гун (статическая тренировка позиций):** 1) мабу (широкая П-образная позиция); 2) гунбу (позиция выпада); 3) пубу (низкая позиция с вытянутой ногой).

- **цин гун (специальная тренировка прыгучести):** 1) прыжки через препятствие; 2) прыжки с отягощениями; 3) прыжки с вращением и приземлением в различные позиции (мабу, пубу, цзопань).

- **кун туй (удержание ног на весу):** 1) цянкунтуй (вынос ноги вперед); 2) цзкунтуй (вынос ноги в сторону); 3) хоукунтуй (вынос ноги назад).

#### Технико-тактическая подготовка:

#### **Таолу (одиночные формы):**

- 13 форм тайцзи-цюань стиля Чэнь
- комплекс стиля Чэнь с прямым мечомь

**Дуйлянь (парные формы):** сань дуань чанцюань (третий раздел длинного кулака)

## 5. Воспитательная работа

**Воспитательная работа** – это часть учебно-воспитательного процесса, направленная на развитие нравственно-этического, правового, эстетического сознания ребенка. Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах проводится с акцентом на формирование здорового образа жизни и адаптацию обучающихся к жизни в обществе. В ее основе лежит новая Модель воспитательной системы МБУ ДО ДЮСШ-5.

### 5.1. Задачи воспитательной работы

- формирование общей культуры воспитанника;
- интеллектуальное, физическое, духовно-нравственное развитие личности;
- воспитание гражданственности, патриотизма, трудолюбия, уважения к личности и свободам человека, любви к окружающей природе, семье;
- создание благоприятных условий для разностороннего развития личности, выработки высоких нравственных качеств, психологической устойчивости к негативным влияниям социокультурной среды;
- подготовка подростков физически крепкими, выносливыми, активными в жизни;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- создание условий для психолого-социальной реабилитации социально незащищенных детей и подростков.

Воспитательная деятельность осуществляется по следующим направлениям:

- гражданско-патриотическое воспитание: проведение бесед, экскурсий, демонстрация фото и видеоматериалов;
- профилактика вредных привычек и формирование навыков здорового образа жизни: проведение бесед, демонстрация наглядных пособий;
- создание безопасных условий жизнедеятельности обучающихся: на протяжении учебного года проводится разъяснительная работа с обучающимися и родителями по необходимости соблюдения правил дорожного движения, противопожарной и электробезопасности;
- правовое воспитание, профилактика преступлений и правонарушений;
- экологическое воспитание: проведение экскурсий, бесед, викторин;
- активное участие в общешкольных праздниках, особенно спортивных;
- деятельность ученического самоуправления.

### 5.2. Методы формирования социального опыта детей.

Социальный опыт приобретает ребенок и в рамках воспитательного процесса, и вне его. Воспитание призвано упорядочить, насколько это возможно, влияние внешних факторов социализации и создать благоприятные условия для саморазвития личности ребенка. В эту группу методов входит, например, *педагогическое требование*. Оно может быть индивидуальным (исходить от отдельного воспитателя) и коллективным (исходить от коллектива, сообщества). По своей силе требования делятся на слабые (напоминание,

просьба, совет, намек, порицание), средние (распоряжение, установка, предостережение, запрещение) и сильные (угроза, приказ-альтернатива). Требование сразу включает ребенка в деятельность, но наибольшую внутреннюю силу для самих детей имеют не те требования, которые взрослый навязывает им с позиций своей власти и авторитета, а те, которые дети сами устанавливают для себя вместе со взрослыми. Предъявление действенных требований – настоящее педагогическое искусство.

Также к методам формирования социального опыта относится *упражнение*. Результатом постоянных упражнений становится выработка устойчивых навыков и привычек. Таким путем формируются навыки самообслуживания, привычки соблюдения правил гигиены, этикета. Упражнение должно быть доступным для ребенка, соразмерно его силам, он должен понимать, зачем ему нужны, вырабатываемые упражнением, привычка или навык. Упражняя детей, тренер должен организовать контроль за всеми их действиями и при необходимости оказать им помощь. Ребенок при выполнении упражнения должен справиться со страхом, вызванным тем, что оно у него не получится.

*Поручение* – один из самых эффективных способов организации деятельности детей. Получая поручение, ребенок попадает в очень важную в воспитательном смысле систему «ответственных зависимостей». Любое поручение имеет две стороны: меру полномочия (тебе доверили, тебя попросили, от тебя этого ждут, никто, кроме тебя, этого не сделает, от тебя зависит успех) и меру ответственности (от тебя требуется усилие воли, надо отложить свои занятия и довести порученное дело до конца). Если какая-либо из этих сторон недостаточно хорошо организована, поручение не будет «работать», его воспитательный эффект окажется ничтожным или даже вызовет у ребенка нежелание выполнять порученное. Принимая поручение, ребенок каждый раз берет на себя роль, соответствующую заданному содержанию действия, а через эти роли у детей формируется разнообразный опыт деятельности и общественных отношений. Поэтому любое поручение должно иметь понятный детям социальный смысл, т. е. им должно быть ясно, для кого, на пользу кому они его выполняют. Продолжительное выполнение детьми поручения требует от воспитателя организации ситуации «первичного успеха», чтобы у них закрепился положительный эмоциональный опыт выполнения ответственных дел.

Сюда же относится и такой эффективный воспитательный метод, как *пример*. Его действие основывается на естественном психологическом механизме подражания. Чем младше ребенок, тем менее осознанно и избирательно он подражает, для малыша это самый простой путь приспособления к жизни. По мере взросления ребенка взрослые начинают сознательно предъявлять ему положительные примеры с той целью, чтобы ребенок сам обратился к предлагаемому образу, захотел быть таким, иметь такие черты характера и так поступать. Пример-идеал направляет активность ребенка: те качества, которые ему нравятся в герое, он хочет иметь сам. Примером для осознанного подражания может оказаться сам воспитывающий взрослый, присутствующий рядом сверстник, художественный персонаж или

реальная выдающаяся личность. Приходится пользоваться и отрицательными примерами, показывая на них детям последствия дурных поступков, но доля отрицательных примеров в воспитании должна быть многократно меньше, чем положительных.

Истинную, реальную жизнь для ребенка моделирует воспитательный метод *ситуации свободного выбора*. Для становления социального опыта ребенка чрезвычайно важно, чтобы он умел действовать не только по требованию и прямому указанию взрослого, в рамках его конкретного поручения, где все определено, не только ориентируясь на пример-образец, но и мог самостоятельно, мобилизовав свои знания, чувства, волю, привычки, ценностные ориентации, принять решение. В ситуации свободного выбора в личностном плане у ребенка происходят серьезные изменения. Выбирая решение, он должен мысленно просмотреть свой прошлый опыт, вспомнить, как раньше поступал в подобной ситуации, и каковы были последствия. Одновременно он устремлен в будущее, прогнозируя: что будет, если я так поступлю? Принятие окончательного решения вызывает самое сильное эмоциональное переживание, так как ребенок, еще не осознавая этого, берет на себя ответственность за свой выбор. Воспитательное действие ситуации свободного выбора бывает порой настолько сильно и результативно, что надолго и устойчиво определяет направленность нравственной жизни ребенка

### **5.3. Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения**

Это в основном вербальные методы: рассказ, лекция, беседа. С их помощью описываются события и явления, порой еще не встречавшиеся детям в жизни, формируются понятия, представления, собственное мнение и оценка происходящего.

*Рассказ* – наиболее распространенный метод в работе с дошкольниками и младшими школьниками. Выглядит он как монолог тренера, строящийся по принципу повествования, описания или разъяснения. При этом важно не выводить нравоучение из рассказа прямо, а предоставить возможность детям самим дать оценку услышанному, и сделать выводы.

*Лекция* также представляет собой монолог тренера, но существенно большего объема и на более высоком уровне теоретического обобщения. Она применяется в работе с подростками и старшеклассниками, а также в работе с родителями. В содержании лекции, как правило, выделяется несколько вопросов, последовательное рассмотрение которых составляет у слушателей представление о проблеме. При подготовке лекции информацию, взятую из книг и другой литературы, следует адаптировать для устной речи, так как письменные словесные конструкции плохо воспринимаются на слух. Для большей убедительности лекции лектору необходимо огласить и собственную точку зрения на обсуждаемый вопрос.

*Беседа* в отличие от описанных выше методов состоит в диалоге тренера с воспитанниками (или с одним из них). В беседе могут разъясняться нормы и правила поведения, формироваться представления о главных жизненных

ценностях, вырабатываются собственные взгляды и суждения детей. Для беседы необходимо заранее выбрать тему настолько актуальную, чтобы у детей была собственная внутренняя потребность обсуждать ее. Зная тему за некоторое время до запланированной беседы, дети тоже актуализируют свой жизненный опыт, связанный с ней. Воспитатель должен постараться найти очень точные слова, выстроить логику беседы так, чтобы за короткое время детям удалось осмыслить некую область их социального опыта.

#### **5.4. Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе**

Эти методы помогают детям совместно со взрослыми найти новые резервы своей деятельности, изменить линию поведения, поверить в свои силы и возможности, осознать ценность своей личности. Одним из наиболее действенных методов данной группы является *соревнование*. Оно часто помогает повысить активность детей в деятельности, которая уже стала для них привычной и начала надоедать. Ребенку всегда свойственно сравнивать свои результаты с результатами сверстников. Соревнование создает сильные эмоциональные стимулы, способно проявить совершенно неожиданные способности детей, которые, в привычной обстановке, раскрыть не удавалось, сплачивает детей, развивает дух коллективизма, укрепляет дружбу, но только при его методически правильной организации.

К методам коррекции относятся также два извечных антипода в воспитании – поощрение и наказание. *Поощрение* призвано одобрять правильные действия и поступки детей, поддерживать у них стремление действовать именно так, самоутвердиться в правильной линии поведения. Психологический механизм воспитательного воздействия поощрения состоит в переживании ребенком радости, счастья, удовлетворения собой, сделанной работой. Поэтому конкретная форма поощрения не настолько важна, насколько важно произвести его вовремя, дать понять ребенку, что его усилия замечены и не напрасны. Тогда ребенок навсегда запомнит, за что его похвалили, и будет в дальнейшем придерживаться этой линии поведения. *Наказание* же призвано в первую очередь указать ребенку на его ошибку, помочь осознать ее, признать свою вину, исправить ошибку. Наказание должно заставить ребенка совершать внутреннюю работу по преодолению себя. Как и в случае с поощрением, важна не форма наказания сама по себе, а то, какие переживания оно вызвало у ребенка.

Рассмотренные методы воспитания не исчерпывают всего их многообразия, есть и много других методов воздействия на личность, но приведенные и проанализированные здесь классификации методов помогают разобраться в общих характеристиках их системы.

#### **5.5. Пример, образ тренера как объект для подражания**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога

способствует формированию у ребёнка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Нельзя забывать, что особенностью построения образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования является добровольность их посещения. С одной стороны, это заставляет тренера искать пути формирования мотивации к занятиям выбранной деятельностью у ребёнка. С другой стороны, добровольность занятий и высокий авторитет тренера у ребёнка позволяет вести более эффективный воспитательный процесс, чем в общеобразовательных школах, и даже более эффективный, чем в семье. В связи с этим, как тренер, так и администрация спортивной школы должны подходить к данной проблеме с высокой степенью ответственности.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, целеустремлённость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов;
- Воспитательные дела.

Основные воспитательные мероприятия:

- Торжественный приём вновь поступивших в спортивную школу;
- Проводы выпускников;
- Праздничное подведение итогов учебного года;
- Просмотр соревнований и их обсуждение;
- Просмотр шедевров мировой кинематографии (в том числе и тематическое) и их обсуждение;
- Проведение тематических праздников;
- Встречи со знаменитыми спортсменами;
- Экскурсии, культпоходы;
- Тематические диспуты и беседы;
- Трудовые сборы, субботники;
- Оформление стендов, газет.

Тренеру сегодня приходится сталкиваться с рядом серьёзных проблем. Резким ухудшением состояния физического и психического здоровья детей и

подростков, социального будущего нашей страны, происходящим на фоне увеличения употребления спиртных напитков (алкоголизация среди подростков 15-17 лет приобрела массовый характер - спиртные напитки употребляют 72-92% мальчиков и 80-94% девочек. Доля часто употребляющих спиртное составляет 17%.), неудовлетворительным количественным и качественным уровнем физической подготовки в школах, отсутствием или извращенными ценностными ориентирами у молодёжи (и немаловажную роль в этом играет общественное телевидение, заполнение рынка низкокачественной видеопродукцией, отсутствие цензуры на печатные издания и конечно же, компьютерные и видеоигры, зачастую пропагандирующие культ жестокости и насилия), резкий рост уровня криминогенности в нашей стране.

Воспитательный аспект деятельности тренера должен быть заложен в иерархии целей, которые необходимо структурировать на принципах, так называемого, личностно-ориентированного воспитания, концепция которого схожа с принципами личностно – ориентированного образования. Воспитание мы, вслед за Х.Й. Лийметсом и Л.И. Новиковой, понимаем как целенаправленное управление процессом развития личности ребенка. Этот процесс должен пронизывать всю жизнь ребёнка: ведь развитие личности происходит и на уроке, и за его пределами, и в школе, и вне школы. И всюду на этом пути ребенку нужен взрослый, который окажет ему помощь в «трудной

р а б о т е р о с т а » .  
Ясно, что данная трактовка воспитания предполагает принципиально иную, по сравнению с традиционными представлениями, воспитательную деятельность педагогов, что станет возможным при условии кардинальных изменений, как в сфере профессионального сознания педагога, так и в сфере практической деятельности. Такой подход уже много веков используется в восточной педагогической традиции.

Реализовав цели ребёнка, мы переходим к следующим этапам. Первый этап – это перевод ребёнка от частных личностных целей к, так называемым, социально одобряемым. Следующий этап предполагает компоненты морали и нравственности, а последний - это переход от частных, локальных целей самосовершенствования детей к изучению и осознанному применению философских принципов, на которых базируется данная система.

**5.6. Образовательная деятельность как воспитательная модель.** Всё выше сказанное в большей степени относится к непосредственной учебной деятельности, но воспитание на этом не заканчивается, а продолжается во вспомогательных дисциплинах.

Если говорить о соревновательной деятельности, являющейся вершиной деятельности любой спортивной организации, в том числе и спортивной школы, то соревнования необходимо рассматривать через призму целей участия ребёнка в них. Нами выделяются следующие:

1. Победа, как основная цель участия в соревнованиях.
2. Цель – полная эмоциональная устойчивость во время проведения соревнований (экстремальной ситуации), когда спортсмен становится выше победы, либо поражения, когда соревнование (экстремальная ситуация), в том



числе и его результат, не оказывает на него психологического и эмоционального воздействия.

Первый этап, как правило, длится 3-5 лет, когда ребёнок учится побеждать, к завершению которого он выходит на уровень стабильного спортивного результата.

Второй этап длится от 3 до 7 лет. Одной из особенностей данного этапа является снижение спортивной результативности на начальном этапе его освоения. К середине его спортивная результативность выравнивается, а к завершению выходит на принципиально новый уровень, не доступный предыдущему (первому) этапу.

К освоению третьего этапа необходимо приступать только после полного освоения предыдущего при стабильной результативности и качества проведения соревнований. Данный этап вообще отвергает результат соревнования как самоцель. Он учит психологическому состоянию, известному из древних источников как «сознание, уподобленное глади озера». Суть его сводится к тому, что эмоции и чувства являются раздражающим фактором для сознания, как ветер, вызывающий рябь на глади воды, неспособной объективно отражать действительность. Данное состояние сознания доступно только «Мастеру», способному объективно реагировать в любой экстремальной ситуации. Данный этап способен вывести не только результативность спортивной деятельности, но и любой другой практической деятельности человека, на несоизмеримо высокий уровень. Здесь и кроется ранее сказанный феномен – способность достичь высокого спортивного результата без ориентирования на его достижение.

К соревнованиям необходимо относиться и как к фактору, позволяющему выявить ошибки и в большей степени недопонимание обучающимися тех принципов, которые им объяснялись ранее.

К одной из разновидностей воспитательной деятельности необходимо отнести показательные выступления. Показательные выступления, проводимые во время спортивных и культурных мероприятий, решают достаточно специфические проблемы, в отличие от банальной пропаганды и популяризации своей деятельности, хотя и не отрицая её. Основной целью является эстетическое воспитание детей и подростков. Психологическая подготовка, заложенная в показательных выступлениях, является «мягкой», так как страх перед выходом на сцену, сроднен страху, предшествующему выходу на спортивную площадку, но эмоциональный окрас является положительным в отличие от, зачастую, отрицательных эмоций, связанных с соревнованиями в такой спортивной области, как спортивные игры. Культура движения, чувство партнёра тоже немаловажные аспекты, вырабатываемые в процессе подготовки к показательным выступлениям.

Сдача контрольно-переводных нормативов, помимо контрольной функции являются способом самореализации, возможностью наглядного восприятия результативности своей деятельности обучающимися спортивной школы. КПН являются и хорошим психологическим тренингом, ведь всем нам хорошо известны предэкзаменационные страхи.

Одной из форм воспитательной работы является организация спортивно-оздоровительных лагерей. Лагеря могут обладать мощными факторами психологической подготовки, если за основу проведения их принять ознакомление воспитанников с экстремальными видами спорта (альпинизм и горно-пешеходный туризм, спелеология и горнолыжная подготовка, подводное плавание с аквалангом, водные виды спорта – сплав по горной реке), где постоянно приходится бороться со своими страхами, а надеяться только на себя и своих товарищей.

Чрезвычайно большие возможности представляют воспитательные дела, в которых источником эстетического воспитания выступает природа. К. Д. Ушинский назвал её прекрасным воспитателем молодого поколения, оказывающим глубокое влияние на развитие эстетического чувства. Но одного пребывания среди природы недостаточно, поскольку необходимо видеть красоту природы, эмоционально её переживать. Именно поэтому тренеры во время проведения спортивно-оздоровительных лагерей должны обращать внимание обучающихся на богатство природы, совершенство и гармонию её форм, воспитывать потребность не только любоваться природой, но и бережно к ней относиться.

При проведении спортивно – оздоровительных лагерей дети и подростки знакомятся с памятниками культурного наследия и историческими достопримечательностями тех регионов, в которых проводятся лагеря.

Военно-патриотическое воспитание проводится путём освоения прикладных воинских дисциплин, проведения военно-спортивных игр, викторин, конкурсов, интеллектуальных игр, ну и, конечно же, путём экскурсионного посещения мест боевой славы.

Воспитание коллективизма происходит путём совместного преодоления трудностей походной жизни и совместного переживания положительно окрашенных эмоций, за счёт подстраховки товарищем во время проведения альпинисткой подготовки и единственной надеждой на инструктора во время проведения подводного плавания с аквалангом, командные военные игры, где только товарищ прикроет спину и, конечно же, ночи возле костра.

Праздничные вечера также обладают мощным воспитательным потенциалом. Новогодний вечер с театрализованным представлением, вечера, посвященные Дню защитника отечества и Международному женскому дню, День рождения школы, где обязательными участниками являются не только обучающиеся спортивной школы, но педагогический персонал, обладают мощным воспитательным воздействием. Особо необходимо отметить проведение праздничных мероприятий, посвящённых подведению итогов учебного года, где осуществляется моральное стимулирование спортсменов, тренеров, родителей: награждаются лучшие из лучших, тем самым, формируется идеология организации, выявляются формально-неформальные лидеры, которые должны стать активными помощниками педагогического персонала школы, лидеры, на которых должны ориентироваться другие. Ведь подростки в большей степени самоутверждаются среди сверстников и лидера выбирают среди них же. И по нашему мнению, этот процесс должен быть

управляемым, ведь большая разница, в какой среде подросток найдёт себе кумира для подражания.

### **5.7. Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах**

Физическое воспитание, как один из видов воспитания, это образовательно-воспитательный педагогический процесс с общепедагогическими принципами и специфическими особенностями.

Физическое воспитание осуществляется через упорядоченную двигательную деятельность по определенным принципам и нормам в формах типичных для физической культуры, но не спонтанно.

Физическое воспитание способствует решению общих задач воспитания – нормальному духовному развитию, которое невозможно без двигательной активности.

Целью физического воспитания является содействие гармоничному развитию личности.

Из вышесказанного следует, что, помимо укрепления здоровья, занятия физической культурой и спортом необходимы и для воспитания высоких нравственных и моральных качеств обучающихся.

Одной из основных и в тоже время наиболее сложных задач, стоящих перед учреждениями дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, является личностное развитие детей.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что она проводится на всех этапах обучения детей, и охватывает все формы организации образовательной деятельности обучающихся в спортивной школе: учебный процесс, учебные сборы, летнюю оздоровительную работу.

Особенностью построения образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования является добровольность посещения занятий. В связи с этим тренер-преподаватель постоянно должен искать пути формирования мотивации к занятиям выбранной деятельностью у ребенка. Высокая степень ответственности за выбор ребенка и его моральное удовлетворение сделанным выбором ложится не только на конкретного тренера-преподавателя, ведущего занятия с конкретной группой занимающихся, но и в целом, на педагогический коллектив учреждения.

Организация воспитательной работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки является важнейшим звеном целостной структуры воспитательной работы учреждения, потому что именно на данном этапе обучения тренер-преподаватель получает первые эмпирические данные об особенностях характера занимающихся, знакомится с их родителями, выясняет характер взаимоотношений в семье, степень влияния родителей на своих детей, степень их авторитета, и многие другие нравственно-психологические аспекты.

Именно от того, как быстро педагог найдет контакт с ребенком и его родителями, позволяющий им совместно решать вопросы воспитательного воздействия на ребенка, во многом зависит дальнейшая спортивная судьба обучающегося спортивной школы.

Для реализации задач по организации воспитательной работы на

спортивно-оздоровительном этапе подготовки тренеру-преподавателю необходимо провести следующую работу:

1. Провести анкетирование родителей и обучающихся по интересующим педагога вопросам.
2. Проанализировать полученные анкетные данные.
3. Определить контингент обучающихся, относящихся к группе лидеров и группе риска.
4. Определить контингент наиболее активных родителей обучающихся, возможных спонсоров.
5. Провести собрание с родителями обучающихся, на котором избрать родительский комитет из числа наиболее активных родителей обучающихся.
6. Ознакомить родителей обучающихся с правами и обязанностями обучающихся в спортивной школе, порядком зачисления и выбытия учащихся из спортивной школы, особенностями физиологии, гигиены и питания учащихся в данном возрасте.
7. Совместно с родительским комитетом разработать план воспитательных мероприятий на учебный год, включающий вопросы присутствия родителей при проведении соревнований, их роль в организации для воспитанников группы экскурсий, походов, праздничных мероприятий (дней рождения учащихся), летней оздоровительной работы и т.п.
8. С помощью родительского комитета организовать торжественный вечер приема обучающихся в спортивную школу.
9. В течение учебного года регулярно проводить родительские собрания и заседания родительского комитета по текущим вопросам образовательной и воспитательной работы.
10. В конце учебного года провести родительское собрание, на котором подвести итоги учебного года по всем направлениям учебной, спортивно-массовой и воспитательной работы.
11. Совместно с родительским комитетом провести Праздник, посвященный окончанию учебного года. С этой целью ходатайствовать перед администрацией школы о поощрении лучших спортсменов группы и наиболее активных родителей обучающихся.

На наш взгляд, последовательная реализация тренером-преподавателем вышеперечисленных задач по организации воспитательной работы с обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, позволит не только сохранить в дальнейшем контингент обучающихся, максимально обеспечить перевод обучающихся на следующий год или этап обучения, но и укрепить взаимосвязь между детьми, их родителями и тренером-преподавателем.

**5.8. Распределение нагрузки воспитательной работы.** Распределение нагрузки воспитательной работы с разбивкой на периоды подготовки составляет:

***Таблица 5. Спортивно-оздоровительный этап 1-го года обучения***

Метод	Тема	Часы
-------	------	------

Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.		
Рассказ	Соблюдение техники безопасности, как ответственность перед родителями, тренером, товарищами	0,5
	Соблюдение ПДД, как составная часть правового воспитания	0,5
	Физические навыки и безопасность (зима, самостраховка)	0,5
Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.		
Соревнование	Первенство группы	0,5
Поощрение	Подведение итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание	1

Таблица 6. Спортивно-оздоровительный этап 2-го года обучения

Метод	Тема	часы
Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.		
Рассказ	Соблюдение техники безопасности, как ответственность перед родителями, тренером, товарищами	0,5
	Соблюдение ПДД, как составная часть правового воспитания	0,5
	Этикет в ушу	0,5
	Правила проведения соревнований по виду спорта ушу, поведение детей во время соревнований	0,5
	Соблюдение режима подготовки	0,5
	Соблюдение соревновательной нагрузки, как фактор формирования целеустремления	0,5
Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.		

Соревнование	Участие в соревнованиях (первое полугодие) – Первенство ДЮСШ	0,5
	КПН метод определения мастерства в ушу (второе полугодие)	0,5
Поощрение	Подведение итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание, за результативность среди начинающих спортсменов	1

Таблица 7. Спортивно-оздоровительный этап 3-10-го года обучения

Метод	Тема	часы
Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения.		
Рассказ	Соблюдение техники безопасности, как ответственность перед родителями, тренером, товарищами	0,5
	Соблюдение ПДД, как составная часть правового воспитания	0,5
	Этикет в ушу	0,5
	Правила проведения соревнований по виду спорта ушу, поведение обучающихся во время соревнований	0,5
	Соблюдение режима тренировки	0,5
	Соблюдение соревновательной нагрузки, как фактор формирования целеустремления	0,5
Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.		
Соревнование	Участие в соревнованиях (второе полугодие) Первенство ДЮСШ	0,5
	КПН метод определения мастерства в ушу (второе полугодие)	0,5
Поощрение	Подведение итогов спортивного и учебного года, награждение за прилежание, за результативность спортивной деятельности среди начинающих спортсменов	1

## 5.9. Воспитательные мероприятия

Воспитательное мероприятие - это одна из организационных форм, широко используемая как во внутренинговочной, так и во внешкольной воспитательной работе. Форма организации воспитания - это способ организации воспитательного процесса, отражающий внутреннюю связь различных элементов этого процесса и характеризующий взаимоотношения воспитателей и воспитанников. Воспитательное мероприятие - это форма совместной деятельности, в которой передается (предъявляется и усваивается) содержание воспитания. Воспитательное мероприятие является целостной динамической системой, включающей как содержательные, так и процессуальные элементы.

Типология воспитательных мероприятий:

Воспитательные мероприятия можно различать по: количеству участников (фронтальные, групповые, парные, индивидуальные); содержанию воспитания (социальные, интеллектуальные, художественные, валеологические, трудовые, социально-педагогической поддержки, досуговые); по степени универсальности.

Формы воспитательных мероприятий:

Возникновение новой формы организации воспитания происходит тогда, когда найдена инновационная совместная деятельность, обеспечивающая достижение воспитательной цели. Форма организации воспитания (воспитательное мероприятие) определяется: особенностью содержания воспитания (семантическая, операциональная, метрическая стороны).

Можно предложить следующий примерный набор обязательных и добровольных форм воспитания:

Обязательные:

- фронтальные (собрание, соревнование, тренинговочные сборы, спортивно-оздоровительные лагеря);
- групповые (собрание, заседания органов детского самоуправления);
- индивидуальные (посещение на дому, поручение, собеседование...).

Добровольные:

- фронтальные (общественно-полезный труд, субботник, экскурсии);
- групповые (конкурс, слёт, игра, консультация, экскурсия, круглый стол, диспут, экспедиция, встреча, выставка);
- индивидуальные (поручение, консультация).

Данный перечень форм организации воспитания не претендует на полноту и является ориентационным.

Этапы проведения воспитательного мероприятия. Этапов в воспитательном мероприятии пять: анализ обстановки и формулировка цели, планирование, организация воспитательного воздействия на коллектив, непосредственное воспитательное воздействие на коллектив, и, наконец, заключительная фаза воспитательного мероприятия».

Этапы проведения программного воспитательного мероприятия: планирование (анализ ситуации, целеполагание, формулировка задач,

организация планирования, коррекция процесса планирования); осуществление плана подготовки воспитательного мероприятия (мотивация, организация, коррекция, учёт); осуществление плана воспитательного мероприятия (состав участников, содержание, организация, охрана труда, жизни и здоровья); анализ; оценка; учет и отчетность.

Ситуативное воспитательное мероприятие будет дополнительно включать этап обоснования необходимости (анализ ситуации, предполагаемый воспитательный эффект).

При проведении воспитательных мероприятий целесообразно руководствоваться следующими принципами:

- необходимости;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- доминирования предметно-практической деятельности;
- сочетания форм педагогического воздействия;
- разнообразие форм воспитания;
- оптимизации времени;

При проведении воспитательного мероприятия следует учитывать, что оно чаще всего вносит небольшой вклад в формирование личности юного спортсмена. Тем не менее, накапливаясь, и малозаметные результаты воспитательных воздействий в своей совокупности в течение определенного времени приводят к ощутимым качественным изменениям. Именно последовательность воспитательных мероприятий составляет одну из важнейших содержательных линий целостного процесса воспитания в школе. Такое понимание места и роли воспитательных мероприятий и определяет элементы методики их проведения:

- установление места и роли данного воспитательного мероприятия в системе воспитания (школы, группы);
- определение (инициирование самозаявления) участников;
- постановка целей: образовательных (мотивационных, информативных, развивающих, самоорганизации, оздоровительных, коррекционных, профилактики, ориентационных, релаксационных и др.); побочных (продукты совместной деятельности);
- отбор и структурирование содержания воспитания (знания, деятельность, умения, поведенческие умения, чувства, отношения, ценности);
- разработка плана мероприятия (определение ограничений, организация, используемые методы, средства, условия, время, продолжительность);
- разработка плана подготовки мероприятия (изучение плана мероприятия, анализ имеющихся ресурсов, мотивация, распределение работ, распределение компетенций и ответственности, прогнозирование срывов, инструктирование, подготовка обеспечения, график подготовки, контроль подготовки);
- осуществление плана мероприятия (предъявление и усвоение содержания воспитания, интенсивность, коррекция хода);
- анализ;



- оценка;
- учет и отчетность.

Для обеспечения функционирования и развития воспитательной системы того или иного уровня важно по мере возможности иметь представление об эффективности каждого воспитательного мероприятия. Однако установить конкретный воспитывающий эффект отдельного мероприятия невозможно (насколько ребенок стал аккуратнее, добрее, трудолюбие и т.п.). Поэтому, важнейшим методологическим принципом анализа воспитательного мероприятия является положение: «Воспитательный эффект определяется качеством подготовки и осуществления мероприятия и может быть оценен по косвенным показателям». К таким косвенным показателям можно отнести:

- интерес участников к мероприятию (явка, дисциплинированность, эмоциональное возбуждение, активность и др. признаки);
- удовлетворенность участников мероприятием (удовлетворенность ожиданий, хорошее настроение, оптимизм, желание повторить мероприятие);
- качество и количество побочных продуктов (рисунков, поделок, рефератов, инсценировок, фотографий, сообщений и т.п.).

При этом следует учитывать, что данные косвенные показатели отражают не только данное мероприятие, но и все предыдущую воспитательную работу. Таким образом, анализ воспитательного мероприятия предполагает изучение:

- уровня его готовности;
- уровня осуществления;
- косвенных показателей.

**Таблица 8. Мероприятия спортивно-оздоровительного этапа 1-10-го года обучения:**

Срок	Мероприятие
А в г у с т сентябрь	Праздничное мероприятие. День открытых дверей!
Октябрь	День учителя
Декабрь	Новогодний праздник.
Февраль	Праздничное мероприятие. День защитника отечества.
Март	Праздничное мероприятие. Международный женский день.
Май	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Победы.
Май	Вечер подведения итогов учебного и спортивного года.
Июнь	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.
Июль	Спортивно-оздоровительный лагерь, знакомство с памятниками природы, историческими памятниками.

**5.10. Методы поощрения.** Метод поощрения направлен на стимулирование и закрепление положительного поведения воспитуемого.

Психологическая основа поощрения — переживание ребенком радости. Признанием, похвалой тренера-преподавателя, коллектива товарищей. Дети любого возраста всегда испытывают потребность в оценке своей деятельности и поведения. Оценка помогает юным спортсменкам понять, правильно ли они действуют, что им необходимо изменить в отношении к тренировочному процессу, к товарищам и взрослым людям. Положительная оценка усилий ребенка всегда вызывает у него веру в свои силы, бодрость, прилив энергии и готовность к выполнению более серьезных заданий. Кроме того, педагогически оправданное поощрение вызывает потребность в самовоспитании. Если метод поощрения будет педагогически не обоснован, то это может породить тщеславие, эгоистическую направленность личности, иначе говоря, данный метод воспитания может оказать отрицательное воздействие на психологию воспитуемого. Поэтому естественно, что существует ряд педагогических требований к применению этого метода воспитания, например:

- Поощряются действия и поступки ребенка, которые служат примером для окружающих и поддерживаются коллективом обучающихся, юных спортсменов;
- При поощрении необходимо обязательно учитывать возрастные и индивидуальные особенности спортсмена;
- Поощрение должно исходить от авторитетных лиц, организаций или выборных органов общественного управления;
- Нельзя поощрять часто одних и тех же детей;
- При поощрении самое главное — добиться, чтобы испытывали чувство удовлетворения, гордости за хорошие результаты в спорте, учебе, в общественной работе, трудовой и других видах деятельности, а не сам факт поощрения.
- Цель поощрения — развивать самостоятельность и инициативу юных спортсменов, стимулировать самовоспитание, формировать чувство ответственности за порученное дело.

В системе спортивной школы можно выделить несколько способов поощрения юных спортсменов:

- Объективно-результативные;
- Конкурсные;
- Субъективные.

К объективно-результативным мы относим присвоение спортивных разрядов и званий, категорий спортивных судей в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

К конкурсным мы относим награждения, производимые по итогам подведения рейтингов, результатов конкурсов за утверждённый период.

К субъективным мы относим награждения по результатам представления спортсменов к наградам, утверждённых спортивной школой, органами

местного самоуправления, исполнительными органами власти, общественными организациями.

### **5.11. Модель выпускника спортивной школы**

Основу характеристик образа выпускника составляют результативные действия человеческой деятельности (социально значимые функции и роли), новообразования возраста как механизмы становления человеческой деятельности, а также внутренние побудители деятельности (дают возможность выразить себя, свои способности, в том числе и к творчеству) в их единстве и взаимообусловленности.

Такой подход к пониманию специфики развития, становления социального и индивидуального в человеке позволяет с учетом реализуемых видов деятельности проектировать образ будущего как координатора и ориентира и эффективно управлять развитием личности.

Выпускник школы-личность, осознающая ценности человеческой жизни и ценности других людей, с внутренней установкой поступать согласно своей совести.

Он коммуникабелен, обладает культурой общения, умеет сотрудничать с другими людьми, проявляя открытость, уважение, сопереживание.

У него сформирована готовность и способность выражать и отстаивать гражданскую, общественную позицию, критически оценивать собственные намерения, мысли и поступки; проявлять принципиальность и честность в критических ситуациях и ситуациях конфликта.

Выпускник спортивной школы — социально компетентная личность, способная к саморазвитию и самореализации творческого потенциала в духовной и предметно-продуктивной деятельности.

Человек, который осознает ценность своего здоровья и здоровья окружающих как интегрального понятия, включающего в себя культуру здоровья, культуру жизни и силу личности.

Выпускник школы — оптимист, проявляющий настойчивость в преодолении трудностей, целеустремленность в достижении результата и принятии ответственности за него.

Его характеризует адекватная самооценка, знание своего личностного потенциала и понимание собственных личностных ресурсов.

Выпускник школы представляется конкурентноспособным человеком, которого отличают мобильность, гибкость по отношению к быстро меняющимся условиям, готовность к индивидуально-ответственному поведению в окружающей среде, умение находить социокультурные ориентиры.

## **6. Нормативы для комплексной оценки подготовленности детей**

**6.1. Общая физическая подготовленность.** В основу данных тестов положены школьные нормативы по физической культуре, несколько трансформированные с учетом специфики работы спортивно-оздоровительных групп.

Таблица 9. Нормативы физической подготовленности для мальчиков, юношей.

Этап подг.	Возр.	Отжим.	Пресс	Приседания	Прыжок в длину с места	Наклон вперед (см)
<b>СО-1</b>	<b>6-8 лет</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>115</b>	<b>1</b>
	9-11 лет	8	15	15	130	1
	12-14 лет	10	20	20	140	1
	15-17 лет	12	25	25	145	1
<b>СО-2</b>	<b>7-8 лет</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>130</b>	<b>2</b>
	9-11 лет	10	20	20	140	2
	12-14 лет	12	25	25	145	2
	15-17 лет	15	30	30	150	2
<b>СО-3</b>	<b>8 лет</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>140</b>	<b>3</b>
	9-11 лет	12	25	25	145	3
	12-14 лет	15	30	30	150	3
	15-17 лет	18	35	35	155	3
<b>СО-4</b>	<b>9-11 лет</b>	<b>12</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>145</b>	<b>4</b>
	12-14 лет	15	30	30	150	4
	15-17 лет	18	35	35	155	4
<b>СО-5</b>	<b>10-11 лет</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>150</b>	<b>5</b>
	12-14 лет	18	35	35	155	5
	15-17 лет	20	40	40	160	5
<b>СО-6</b>	<b>11 лет</b>	<b>18</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>155</b>	<b>6</b>
	12-14 лет	20	40	40	160	6
	15-17 лет	25	43	43	170	6
<b>СО-7</b>	<b>12-14 лет</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>160</b>	<b>7</b>
	15-17 лет	25	43	43	170	7
<b>СО-8</b>	<b>13-14 лет</b>	<b>25</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>170</b>	<b>8</b>
	15-17 лет	27	45	45	180	8
<b>СО-9</b>	<b>14 лет</b>	<b>27</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>180</b>	<b>11</b>
	15-17 лет	30	50	50	195	11
<b>СО-10</b>	<b>15-17 лет</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>195</b>	<b>12</b>

Таблица 10. Нормативы физической подготовленности для девочек, девушек.

Этап подг.	Возр.	Отжим.	Пресс (за 1 мин)	Приседание	Прыжок в длину с места	Наклон вперед (см)
СО-1	<b>6-8 лет</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>110</b>	<b>2</b>
	9-11 лет	6	10	10	120	2
	12-14 лет	8	12	12	130	2
	15-17 лет	10	15	15	140	2
СО-2	<b>7-8 лет</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>120</b>	<b>4</b>
	9-11 лет	8	12	12	130	4
	12-14 лет	10	15	15	140	4
	15-17 лет	12	18	18	150	4
СО-3	<b>8 лет</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>130</b>	<b>6</b>
	9-11 лет	10	15	15	140	6
	12-14 лет	12	18	18	150	6
	15-17 лет	15	20	20	155	6
СО-4	<b>9-11 лет</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>140</b>	<b>7</b>
	12-14 лет	12	18	18	150	7
	15-17 лет	15	20	20	155	7
СО-5	<b>10-11 лет</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>150</b>	<b>9</b>
	12-14 лет	15	20	20	155	9
	15-17 лет	17	23	23	160	9
СО-6	<b>11 лет</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>155</b>	<b>11</b>
	12-14 лет	17	23	23	160	11
	15-17 лет	18	25	25	165	11
СО-7	<b>12-14 лет</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>160</b>	<b>13</b>
	15-17 лет	18	25	25	165	13
СО-8	<b>13-14 лет</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>165</b>	<b>15</b>
	15-17 лет	19	28	28	170	15
СО-9	<b>14 лет</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>170</b>	<b>15</b>
	15-17 лет	20	30	30	175	15
СО-10	<b>15-17 лет</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>175</b>	<b>18</b>

## 6.2. Указания к выполнению контрольных нормативов.

*Отжимание.* Отжимание выполняется из исходного положения в упоре лёжа. Упражнение выполняется под счёт. Засчитанным упражнением считается упражнение, выполненное при полном сгибании и разгибании рук при ровном положении туловища и ног.

*Пресс.* Упражнение выполняется из исходного положения, лёжа на спине, ноги зафиксированы, руки в замке за головой. Упражнение выполняется под счёт. Упражнение считается выполненным при подъёме туловища в вертикальное положение (угол между туловищем и ногами не более 90 гр.).

*Приседание.* Упражнение выполняется из положения, стоя прямо, ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется без счёта, в произвольном темпе. Контроль производится в течение 30 сек. Упражнение считается выполненным при полном сгибании и разгибании ног.

*«Прыжок в длину с места».* Упражнение выполняется из положения, стоя прямо, ноги вместе. Обучающийся по команде выполняет легкое приседание с

отведением рук назад, после чего, одновременно с рывком руками вперед, выполняется сам прыжок. При приземлении стопы вместе.

*«Наклон вперед».* Упражнение выполняется из положения сидя, ноги выпрямлены и вытянуты вперед. Обучающийся выполняет наклон вперед, стараясь вытянуть кисти рук как можно дальше за линию стоп. Расстояние измеряется от стоп до кончиков пальцев.

**6.3. Требования к сдаче нормативов по технико-тактической подготовке по годам обучения (оценивается правильность выполнения упражнений):**

*1-й год обучения - 1 полугодие:*

**Шоу син (формы кисти):**

люе чжан (ладонь «лист ивы»)

цюань (кулак)

**Шоу фа (удары руками):**

шуан чунцюань (прямой удар двумя кулаками)

лян чунцюань (поочередные прямые удары кулаками)

шуан туйчжан (толчок двумя ладонями)

лян туйчжан (поочередные толчки ладонями)

**Бу син (позиции):**

кайли бу (позиция "стопы на ширине плеч")

гун бу (позиция выпада)

ма бу (широкая П-образная позиция)

тиси (позиция с поднятым коленом)

**Цзухэ дунцзо (связки):**

бинбу баоцюань - шанбу - мабу чунцюань - гунбу чунцюань

мабу чунцюань - гунбу чунцюань - ся таньтуй чунцюань

*1-й год обучения – 2-е полугодие:*

**Шоу фа (удары руками):**

ань чжан - чуань чжан (накрывающий блок и удар пальцами в сторону)

ань чжан - чунцюань (накрывающий блок и удар кулаком в сторону)

вай гэ (блок предплечьем наружу)

**Бу син (позиции):**

гао суй бу (высокая позиция «пустой шаг»)

бань ма бу (боковая П-образная позиция)

пу бу (низкая позиция с вытянутой ногой)

**Туй фа (удары ногами):**

таньтуй чунцюань (прямой удар подъемом стопы и прямой удар кулаком)  
дэнтуй туйчжан (прямой удар пяткой и прямой удар ладонью)

**Таолу (одиначные формы):** 16 форм чанцюань

### *2-й год обучения*

**Шоу фа (движения руками):**

шуан тяочжан (одновременная фиксация ладоней в запястьях)  
лоу шоу (захват руки)  
луньбэй (полный круг руками)

**Бу син (позиции):**

сюй бу (позиция «пустой шаг»)  
се бу (позиция «отдыхающий шаг»)  
цзо пань (позиция «сидячий хват»)

**Туй фа (движения ногами):**

чжен ти туй (мах ногой вперед)  
хоу ляо туй (мах ногой назад)  
дань пай цзяо (мах ногой с хлопком по стопе)

**Таолу (одиначные формы):** 20 форм чанцюань.

### *3-й год обучения*

**Бу фа (техника передвижений):**

гайбу (наступающий шаг)  
чабу (вонзающийся шаг)  
динбу (шаг-гвоздь)

**Туй фа (удары ногами):**

се ти туй (мах ногой по диагонали)  
се пай цзяо (мах ногой по диагонали с хлопком по стопе)  
цэ чуай туй (удар ногой в сторону)  
тэнкун фэй цзяо (удар выпрямленной ногой в прыжке)

**Таолу (одиначные формы):** 32 формы чанцюань.

### *4-й год обучения*

**Дао-шу цзибэнь дунцзо (базовые движения саблей):**

цянъ ванъ хуа (вращение кистью вперед)  
 чжа дао (протыкающий удар саблей)  
 чуанъ тоу дао ("обматывание головы" саблей)  
 цзя дао (подпирающий блок саблей)

**Туй фа (удары ногами):**

ли хэ туй (мах ногой по дуге внутрь)  
 вай бай туй (мах ногой по дуге наружу)  
 цянъ саотуй (передняя подсечка)  
 хоусаотуй (задняя подсечка)

**Таолу (одиночные формы):** 16 форм даошу

***5-й год обучения***

**Дао-шу цзибэнь дунцзо (базовые движения саблей):**

пи дао (рубящий удар саблей)  
 ляо дао (подрезающий удар саблей)  
 гуа дао (подвешивающий удар саблей)  
 сао дао (подметающий удар саблей)

**Пинхэн (упражнения на равновесие):**

цянъ кунтуй пинхэн (балансировка с выносом ноги вперед)  
 янши пинхэн (балансировка с выносом ноги назад)  
 тяньхай пинхэн (балансировка с выносом ноги в сторону)  
 ян шэнь пинхэн (балансировка с откидывание тела)

**Таолу (одиночные формы):** 32 формы даошу

***6-й год обучения***

**Гунь-шу цзибэнь дунцзо (базовые движения палкой):**

пи гунь (удар шестом вниз)  
 ляо гунь (апперкот шестом)  
 чо гунь (укол шестом)  
 шан/юнь бо гунь (горизонтальное парирование шестом)

**Тяо юэ туй (удары ногами в прыжке):**

сюань фэн цзяо (круговой мах ногой внутрь в прыжке)  
 бай лянъ цзяо (круговой мах ногой наружу в прыжке)  
 сюань цзы (прыжок с переворотом в горизонтальной плоскости)  
 цэ шоу фань (колесо)

**Таолу (одиночные формы):** 16 форм гуньшу.



### **7-й год обучения**

#### **Гунь-шу цзибэнь дунцзо (базовые движения палкой).**

лунь гунь (горизонтальный круговой удар шестом)

шуай гунь (удар шестом по полу)

бэн гунь (фиксация шеста)

дянь гунь (удары концом шеста)

#### **Депу гунь фань (элементы акробатики):**

пу ху (падение на грудь)

ян шуай (падение на спину)

цянь гунь фань (кувырок вперед через плечо)

хоу гунь фань (кувырок назад через плечо)

**Таолу (одиночные формы):** 32 формы гуньшу.

### **8-й год обучения**

#### **Чэнь-ши тайцзи цигун (Комплекс дыхательных упражнений стиля**

**Чэнь):** 1) Бао шу гун (Обнять дерево); 2) То тянь гун (Поддерживать небо); 3) Ся ань гун (Нажимать ладонями вниз); 4) Чжуа ян гун (Захватить энергию); 5) Чжань чи гун (Расправить крылья); 6) Бао цю гун (Взять шар); 7) Кай хэ гун (Открыть и закрыть); 8) Чжуан яо гун (Развернуть поясницу); 9) Ци шоу гун (Начать и закончить); 10) Шоу ши (Заключительная форма)

#### **Чэнь-ши тайцзи чжуан гун (Комплекс стиля Чэнь на отработку стоек):**

1) Цзинь ган дао дуй (Цзиньган толчет в ступе); 2) Лань чжа и (Лениво подвязать одежду); 3) Лю фэн сы би (Шесть запечатано, четыре закрыто); 4) Дань бянь (Одиночный хлыст); 5) Ся шунь чань (Нижнее прямое наматывание); 6) Ся ни чань (Нижнее обратное наматывание); 7) Шан шун чань (Верхнее прямое наматывание); 8) Шан ни чань (Верхнее обратное наматывание)

**Дуйлянь (парные формы):** и дуань чанцюань (первый раздел длинного кулака)

### **9-й год обучения**

#### **Чань сы гун (комплекс «Наматывание шелковой нити»)**

Ю шоу чань сы (наматывание нити правой рукой)

Цзо шоу чань сы (наматывание нити левой рукой)

Цзяо ча чань сы (перекрестное наматывание нити)

Люй чань сы (нейтрализующее наматывание нити)

Кай хэ чань сы (открытое и закрытое наматывание нити)

У хуа чань сы (наматывание нити «танцующий цветок»)

Сюйбу ли юань чань сы (вертикальное наматывание нити).

**Таолу (одиначные формы):** 6 форм Чэнь-ши тайцзи-цюань

**Дуйлянь (парные формы):** эр дуань чан цюань (второй раздел длинного кулака)

*10-й год обучения*

**Таолу (одиначные формы):**

- 13 форм тайцзи-цюань стиля Чэнь
- комплекс стиля Чэнь с прямым мечомь

**Дуйлянь (парные формы):** сань дуань чанцюань (третий раздел длинного кулака)

## 7. Список информационного обеспечения

### 7.1. Список используемой литературы

1. Березнюк Станислав, Лю Ваньи, Ян Лянцунь. Боевая техника ушу. - Мн.: Харвест, 1998. - 512 с.
2. Ван Лин. Восемь упражнений цигун. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. - 128 с.
3. Дашинорбоев В. Д. Физическая культура. Учебное пособие. - Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2007. — 229 с.
4. Дешикачар Т. К. В. Сердце йоги. Совершенствование индивидуальной практики. - К.: София, 2003. - 272с.
5. Евсеев Ю. И. Физическая культура. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 378 с.
6. Еркомайшвили И. В. Основы теории физической культуры. - Екатеринбург: Изд-во УПИ, 2004. - 191 с.
7. Есио Сидзато. Каратэ годзю-рю. - Харьков: Дудукчан, 2006. - 240 с.
8. Журавин М. Л. Гимнастика: Учебник. - М.: Академия, 2002. — 448 с.
9. Маслов А. А. Энциклопедия восточных боевых искусств: 1 т. Традиции и тайны китайского ушу. - М.: Гала-пресс, 2000. - 520 с.
10. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся. — М.: Вентана-Граф, 2008. — 112 с.
11. Музруков Г. Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ. - М.: Пик, 2001. - 623 с.
12. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Академия, 2006. — 368 с.
13. Трусов О. В. Шотокан каратэ-до. Книга 1. Основные аспекты. - К.: София, 2000. - 384 с.
14. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2000. - 480 с.
15. Чой Сунг Мо, Глебов Е. И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 320 с.
16. Шиняев С. Н. Искусство потерянного следа: ушу мицзун-цюань. - Мн.: Харвест, 2000. - 400 с.
17. Ян Цзюньмин. Основы шаолиньского стиля «Белый Журавль»: боевая сила и цигун. - К.: София, 1998. - 352 с.

### 7.2. Перечень аудиовизуальных материалов

1. Ван Дэмин. Чан-цюань. Учебный фильм Пекинской академии ушу.
2. Единая Всероссийская учебная программа по ушу. Видеофильм.
4. Лю Цинхуа. 32 формы чан-цюань, разбор комплекса. Учебный видеофильм.
5. Основы даошу. Учебный фильм международной федерации ушу (IWUF).
3. Юань Цзецянь. Основы тренировки ушу. Учебный фильм сборной команды провинции Цзянсу.

### **7.3. Перечень интернет-ресурсов**

1. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
  - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
  - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
  - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
  - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
2. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru.
3. Официальный канал Джейд Сю (чемпионки мира по спортивному ушу) <http://www.youtube.com/user/JADEOfficialChannel/videos>

## 8. Дидактические материалы

### 8.1. Методика обучения прыжку "тэнкун фэй цзяо" ("стопа, взлетающая в небо").

#### *Тренировка прыгучести (цин гун)*



Упражнение 1. Прыжок с подъемом колена к груди.



Упражнение 2. Прыжок с одновременным подъемом коленей к груди.



Упражнение 3. Прыжок с поочередным подъемом коленей к груди.

#### *Упражнения с использованием опоры (шведской стенки).*



Упражнение 4. Фронтальный мах ногой с хлопком по стопе.



Упражнение 5. Фронтальный мах ногой с перескоком.



Упражнение 6. Тэнкун фэй цзяо с опорой.

### *Основные упражнения*





Упражнение 7. Отработка разбега.



Упражнение 8. Тэнкун фэй цзяо на месте.





Упражнение 9. Тэнкун фэй цзяо с разбегом.



## 8.2. План-график самостоятельной утренней тренировки для воспитанников второго года обучения

Часть занятия	Наименование упражнения	Дозировка
Подготовительная (7 минут)	<b>Разминка:</b> 1. Махи руками вверх и вниз 2. Махи руками в стороны 3. Повороты головы 4. Повороты корпуса 5. Наклон вперед 6. Прогиб назад 7. Приседания 8. Подъём на носки	по 10 раз
Основная (20 мин)	<b>Развитие гибкости (жоу гун):</b> 1. Сведение локтей перед собой 2. Наклон вперед сидя 3. Наклон назад сидя на пятках 4. "Бабочка"	по 15-20 раз
	<b>Повторение комплексов таолу:</b> 1. "16 форм" чан-цюань 2. "20 форм" чан-цюань	по 3-4 раза
Заключительная (3 минуты)	<b>Дыхательные упражнения:</b> 1. Диафрагмальное дыхание (чжен фу ху си) 2. Форма с подъёмом и опусканием рук (хунь юань чжуан) 3. Форма с "открытием и закрытием" (кай хэ чжуан)	по 10 раз