

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ушу. Внешние и внутренние стили»

Физкультурно-спортивная направленность

Пояснительная записка

Программа предназначена для обучения детей и подростков виду спорта-ушу и сочетает общую и специальную физическую подготовку с последовательным освоением технических элементов, комплексов и различных направлений традиционного ушу.

В основу программы положены материалы Международной федерации ушу, Всекитайской ассоциации ушу, Федерации ушу России и Федерации шаолиньских боевых искусств.

Программа включает направления шаолиньского ушу и тайцзицюань школы Чэнь, методы развития физических качеств и здоровьесберегающие технологии.

Адресат программы

Программа предназначена для мальчиков и девочек **от 5 до 17 лет**, в том числе не имеющих предварительной подготовки.

Обучение строится с учётом возраста и физической подготовленности ребёнка.

Дети могут заниматься ушу для **общего физического развития, освоения двигательных навыков и техники ушу**, а также при желании развиваться в спортивном направлении.

Цель программы

Укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие обучающихся, формирование знаний, двигательных умений и технических навыков ушу, создание условий для дальнейшего спортивного совершенствования.

Основные задачи

Физическая подготовка:

- развитие силы;
- гибкости;
- быстроты;
- выносливости;
- ловкости;
- координации;
- равновесия;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Техническая подготовка:

- освоение базовой техники ушу;
- изучение стоек, передвижений, техники рук и ног;
- изучение комплексов без оружия;
- изучение комплексов с традиционным оружием;
- освоение акробатических элементов;
- парная и прикладная работа.

Такое содержание непосредственно присутствует в исходной программе: наряду с базовой техникой предусмотрены ОФП, СФП, комплексы без оружия и с оружием, акробатика и парная работа.

Направления подготовки

По мере освоения программы обучающиеся могут продолжить подготовку по двум основным направлениям:

Шаолиньцюань -внешние стили

Изучаются базовая и традиционная техника шаолиньского ушу, комплексы без оружия и с оружием, прикладное применение техники, парная работа.

Тайцзицюань -внутренние стили

Изучаются базовая техника тайцзицюань, комплексы, равновесия, техника работы с оружием и парная практика.

Разделение на шаолиньское направление и тайцзицюань заложено в основном уровне исходной программы.

Организация обучения

В начале каждого учебного года во всех группах проводится работа над **базовой техникой ушу**.

Для продолжающих обучение - это повторение и совершенствование ранее освоенного материала, для новичков - первоначальное освоение стоек, передвижений, техники рук и ног.

После базовой подготовки обучающиеся переходят к изучению программных комплексов соответствующего года.

Ребёнок может быть зачислен на тот год обучения, программный материал которого соответствует его возрасту и физической подготовленности. Это позволяет детям, пришедшим в более старшем возрасте, не начинать обучение с простейших комплексов для младших детей.

Два варианта развития в рамках программы

Физкультурная подготовка

Ребёнок может заниматься ушу для:

- повышения двигательной активности;
- развития физических качеств;
- улучшения координации и гибкости;
- освоения базовой и традиционной техники;
- изучения комплексов ушу.

Спортивная подготовка

При заинтересованности и соответствующем уровне подготовки обучающийся может:

- принимать участие в соревнованиях различного уровня;
- совершенствовать соревновательные комплексы;
- проходить техническую аттестацию;
- выполнять требования для получения спортивных и технических разрядов;
- переходить к более высокому уровню технической и спортивной подготовки.

В исходной программе участие в соревнованиях является существенной частью основного уровня, а уровень совершенствования рассчитан на обучающихся, имеющих спортивные и технические разряды и продолжающих спортивное развитие.

Планируемые результаты

В результате обучения ребёнок:

- улучшает общую и специальную физическую подготовленность;
- осваивает базовую технику ушу;
- изучает комплексы без оружия и с оружием;
- развивает координацию, равновесие, гибкость, силу, быстроту и выносливость;
- приобретает навыки самостоятельной работы над изученным материалом.

Обучающиеся, выбравшие спортивное направление, получают опыт соревновательной деятельности и могут продолжать совершенствование спортивного и технического мастерства.