

**Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Карабудахкентская детско-юношеская спортивная школа»**

Утверждаю

Директор МБУ ДО

Карабудахкентская ДЮСШ

Исрапилов М.А.



**Образовательная программа
По УШУ САНЬДА**

Карабудахкент 2020г.

Образовательная программа по УШУ-САНЬДА

Введение

Реформа общества требует улучшения физического воспитания наших детей, его соединения с общим воспитанием и образованием. В этом нам может помочь Ушу не только как средство воспитания, но и как образ жизни.

Что же собой представляет китайская гимнастика Ушу? Наиболее распространенной является трактовка Ушу как боевого искусства. Дословно термин "У" означает военный, имеющий отношение к военной подготовке, и "шу" - техника, ремесло, искусство. Однако в системе Ушу на всем протяжении его существования была адаптирующая функция, т.е. определение места конкретного индивида в контексте социума и культуры с помощью определенного набора методик, основной целью которых было воспитание определенного типа личности, соответствующего ценностной ориентации той или иной школы Ушу и всего социума.

В гимнастике Ушу физкультурные и гимнастические комплексы, дыхательные гимнастики и системы массажа тесно связаны между собой и комплексно воздействуют на организм. Занятия Ушу имеют большой оздоровительно - профилактический эффект. Они оказывают положительное психофизическое воздействие и доступны людям с различным уровнем физической подготовки.

Освоение гимнастики Ушу помогает приобрести навыки правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивает координационные движения и ловкость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах. С 1982 года в Китае начало развиваться новое направление Ушу - Саньда, которое отличается от других направлений (например, Таолу - комплекса формальных упражнений) тем, что это единоборство в системе полного контакта, объединяющее в себе борьбу, бокс, защитные приемы, выполняемые сидя, лежа, стоя. Прикладная функция Ушу, т.е. применение полученных навыков в поединке, никогда не была основной и определяющей, так как Ушу развивалось в русле даосских и буддистских учений, основными постулатами которых были не деяние и ненасилие.

На основании перечисленных выше качеств можно сделать вывод, что Ушу является наиболее приемлемым средством воспитания гармонически развитой личности. Для осуществления этой задачи была создана программа, основанная не только на знаниях и опыте древних китайских мастеров, но и с опорой на современные разработки по педагогике, психологии и медицине.

Пояснительная записка

Цель физического воспитания, как и общего образования, - содействие разностороннему гармоничному развитию личности, как того требуют социально-экономические условия дальнейшего развития современного общества.

Установка на разностороннее развитие личности предполагаем овладение основами Ушу. Его слагаемые - крепкое здоровье, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области Ушу, мотивы и умения (освоенные способы) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основные задачи данной программы:

укрепление здоровья;

содействие более эффективному физическому развитию;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

обучение основным умениям и навыкам Ушу

приобретение необходимых знаний в области Ушу, медицины и философии;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься Ушу, сознательно применять их в целях самообороны, отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности спортсменов;

подготовка спортсменов высокой квалификации.

Возможным условием выполнения этих задач является многолетняя целенаправленная тренировка, которая предусматривает деление учащихся на следующие учебные группы с учетом возраста, учебной нагрузки и спортивной подготовленности:

Группа начальной подготовки (оздоровительная группа) (с 1-ого по 3-ий года обучения; возраст от 7 до 9 лет с недельной нагрузкой от 3 до 6 часов в неделю, оздоровительный этап длится в течение всего этапа обучения).

Группа учебно-тренировочная (с 4-ого по 8-ой год обучения, возраст от 9 до 13 лет с недельной нагрузкой от 12 до 18 часов в неделю).

Группа спортивного совершенствования (с 1-ого года обучения и выше, возраст с 13 лет с недельной нагрузкой от 18 часов в неделю).

Перед учебными группами ставятся следующие частные задачи:

Начальная группа: укрепление здоровья (что включает в себя закаливание организма, лечение и профилактика различных заболеваний); дальнейшее изучение тактико-технических действий УШУ; повышение уровня общей и специальной физической подготовки; развитие двигательных способностей; выполнение нормативов III- II спортивных разрядов в УШУ;

Группа учебно-тренировочная : укрепление здоровья (что предусматривает дальнейшее закаливание лечение и профилактику заболеваний, умение самостоятельно восстанавливаться, приобретение навыков массажа и самомассажа); дальнейшее повышение ОФП и СФП; приобретение умений и навыков вести дневник самонаблюдений; совершенствование тактико-технической и психологической подготовки; выполнение нормативов I спортивного разряда в УШУ;

Группа спортивного совершенствования: совершенствование умений и навыков самостоятельно диагностировать, предотвращать и лечить различные заболевания посредством методов Ушу; дальнейшее повышение СФП и технико-тактической подготовленности адептов Ушу; для достижения высокого уровня работоспособности; высокого уровня соответствия и взаимосвязи всех сторон подготовки (физической, технической, морально-волевой и др.), подготовка и выполнение нормативов КСМ и МСМ.

Данная программа направлена на решение этих задач. Вместе с тем ее суть состоит в разностороннем развитии двигательных качеств (координационных и кондиционных) учащихся посредством Ушу. Это нашло отражение в распределении времени на развитие двигательных способностей со второго года обучения и до седьмого - восьмого годов обучения, в изложении программного материала урочных и самостоятельных занятий с учетом возрастных особенностей детей от 7 до 16 лет видов осваиваемых ими двигательных действий.

Педагог должен обеспечить каждому спортсмену одинаковый доступ к занятиям, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал. Создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только специальных физических, но и интеллектуально-духовных способностей ребенка, помочь ему в

самоопределении. При этом ему необходимо опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения.

Занятия по Ушу должны строиться на принципах демократии, гуманизма, педагогики сотрудничества, личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса, основанного на прогрессивных психолого-педагогических и психофизиологических теориях.

Решая поставленные задачи, педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям Ушу. Воспитывать моральные и волевые качества, гуманистическое отношение к жизни, помочь приобретению опыта общения. Спортсменов необходимо также учить творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, организации самостоятельных занятий. В соответствии с конкретными условиями, каждый педагог может самостоятельно разнообразить содержание, организацию и проведение изложенных мероприятий, а также изменять и дополнять их.

Планирование, проведение и контроль эффективности тренировочных занятий (организационно-методические указания)

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность и конкретные, четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание. Выбор методов и средств обучения, воспитания и способов организации учащихся на каждом уроке связан, как правило, с решением триединой задачи: развитие, оздоровление и воспитание.

Поскольку тренировка и воспитание составляют единый педагогический процесс, то для тренера целью является не только достижение результатов и подготовка бойцов, но и воспитание их моральных качеств. Каждый педагог хочет видеть своего спортсмена физически здоровым духовно богатым и морально чистым. Успех зависит от педагогического мастерства тренера, его целеустремленности, твердости убеждений. Ученик же должен прежде всего осмыслить изучаемое, ясно представить себе, на чем основан данный прием или тактический маневр, понять его значение в схватке и боевой обстановке, приспособить технику приёмов к своим индивидуальным особенностям.

Наглядность обучения позволяет быстрее и точнее получить представление об ударах, защите, приемах и тем самым облегчить их правильное воспроизведение. Немаловажную роль в воспитании активности имеют задания, требующие самостоятельной работы. Они развивают самостоятельный подход к занятиям. Тренер должен следить, чтобы, изучаемый материал усваивался прочно. Прочные навыки приобретаются многократным повторением.

Воспитание воли может идти параллельно со шлифовкой техники и развитием определенных физических качеств - силы, выносливости, смелости решительности, ловкости.

Каждое занятие - это звено системы занятий, проводимых педагогом в определенной последовательности и направленной на освоение учебного материала конкретных тем. Эти темы должны быть согласованы между собой. Кроме того, должны быть определены объем учебного материала, степень постепенного повышения нагрузок при развитии двигательных способностей с учетом переносимости их учащимися.

Важнейшее требование современного занятия - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. То есть необходимо учитывать состояние их здоровья, физического развития, двигательной подготовки, особенностей развития психических свойств и качеств, а также соблюдения гигиенических норм.

Учебно-тренировочные занятия проводятся либо в спортивном зале, либо на открытом воздухе в "ИФУ" (спортивная специальная форма), в зависимости от погоды и времени года.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной, которые имеют свои специфические задачи и соответствующее содержание.

Вводная часть обеспечивает постепенное включение организма занимающегося в основную деятельность. Основная часть - самая большая по объему и значимости, способствует поддержанию уровня работоспособности в соответствии с поставленными задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма для последующих занятий или отдыха.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Постановка задач на занятие, создание благоприятного эмоционального настроения. В эту часть рекомендуется включать медитативно - дыхательную гимнастику и психотренинг (часть) для подготовки сознания и дыхательной системы к предстоящей тренировке. А также разминка, которая включает общие и специальные физические упражнения для подготовки костно-мышечного аппарата к работе в основной части.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. В ней предусмотрены ознакомление, изучение и совершенствование упражнений по Ушу, а также развитие физических и морально - волевых качеств личности.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Она включает медитативно-дыхательную гимнастику, психотренинг, подведение итогов и задание на дом.

Каждое занятие требует специальной организации занимающихся. Кроме того, необходимо наиболее рационально расположить спортивное оборудование, которое готовится заранее в зависимости от поставленных задач на занятия. Достаточная плотность занятий - это показатель высокой двигательной активности учащихся. Однако, переход от одного вида движений к другому, повторяемость упражнений не должны влиять на их качество. Усвоение и закрепление программного материала зависит от возрастных особенностей и возможностей каждого ученика.

При проведении тренировочных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации - фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный. Таким образом, использование различных способов организации учащихся на занятиях Ушу зависит от поставленных задач, конкретных условий и физической подготовленности занимающихся.

Комплексный контроль позволяет объективно оценить уровень физического развития и подготовленности занимающихся детей. Так как ни одна система любых объектов не может эффективно функционировать без необходимого комплекса достоверной информации о текущем состоянии объекта в наиболее трудных для него условиях деятельности. Поэтому система должна включать в себя все подсистемы контроля - педагогический, медико-биологический, психологический. С помощью предложенной в данной программе системы основных компонентов подготовленности учащихся определяются нормативные уровни всех подсистем, т.е. на определенных этапах (как правило, в начале, в середине и в конце учебного года) проводится комплексное обследование. Затем эти показатели сравниваются между собой, отражая динамику развития качеств и способностей занимающихся.

Здесь необходимо подробнее остановиться на методах контроля. Основным методом контроля является педагогическое наблюдение и контрольные упражнения. Медико-биологический контроль представляет собой необходимую совокупность средств и методов, которые используются для оценки функциональных возможностей и состояния организма учащихся. Контроль над развитием прикладной специальной подготовки школьников осуществляется по результатам соревновательной деятельности. Самоконтроль, по общему мнению специалистов, также является обязательным условием повышения качества физического воспитания. Прежде всего, он предполагает знание учащимися влияния физических упражнений на организм человека, главным образом, на показатели гемодинамики (АД, ЧСС и т.д.). Для самоконтроля можно рекомендовать такие показатели как вес (масса) тела, охватные размеры и другие, отражающие целый ряд субъективных ощущений - самочувствие, настроение, аппетит, сон, усталость и т.д. Говоря о самоконтроле, следует учитывать следующие правила: все измерения проводить в одно и то же время, в одинаковых условиях и теми же инструментами; все данные

самоконтроля заносить в дневник. Дневник заполняется ежедневно, сначала с родителями, затем самостоятельно. Тренер обязан на каждом занятии (желательно перед началом) просмотреть дневник и сделать соответствующую индивидуальную корректировку по нагрузке (если показатели негативные).

Если учащиеся регулярно осуществляют самоконтроль, аккуратно ведут дневник, они постепенно накапливают полезный материал, который помогает им и тренеру в анализе тренировок, в правильном их планировании.

Методические указания к тематическому плану

Система передач изотерического знания Ушу включает в себя четыре основные части: медитативно - дыхательные упражнения; гимнастические упражнения - разминочные (разминка, ОФУ, СФУ, акробатика), базовые (техническая подготовка, ТАО); прикладная подготовка (умение вести поединок)

Психотренинг.

I. Медитативно - дыхательные упражнения (МДУ) в программе представлены различными школами и направлениями Ушу. Они являются важной частью и рассматриваются как одно из главных средств поддержания и укрепления здоровья, а также лечения многих заболеваний. Состоят МДУ из двух взаимосвязанных компонентов: физических и дыхательных упражнений. Предлагаемая методика обучения МДГ создана с использованием литературных данных и личного опыта.

Подводящие упражнения условно можно разделить на два этапа: а) комбинирование легочного и диафрагмального дыхания, б) образование так называемого малого круга дыхания в области брюшины. На реализацию и освоение этих типов дыхания направлены подводящие упражнения: и.п. - стоя, мышцы расслаблены, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, спина прямая, правая рука на животе, левая - опущена вдоль тела. Внимание мысленно сосредоточено в области брюшины, глаза закрыты. Вдох - медленно надувается живот. Мысленно представляем, как воздух заполняет области брюшины. Вдох выполняется медленно, без пауз. Выдох - живот медленно "сдувается". Мысленно представляем, как воздух движется вверх в легкие, а затем наружу. Выдох легкий, медленный. По мере освоения вдох и выдох производятся на счет 1-3, 1-4. Затем длительность увеличивается 1-8, 1-10. Можно использовать и другие аналогичные упражнения. Изучение физических упражнений. Сначала разучиваются движения рук, затем - ног и, наконец, движение в целом. Сопоставление вдоха - выдоха с движениями. Составление изученных дыхательных упражнений в связки и единое целое.

II. Гимнастические упражнения делятся на разминочные и базовые. На каждом движении (мах руками, смена стоек и т.д.) строится куст боевых приемов. Именно в таком базово-кустовом построении заключается основное отличие Ушу от западных аналогов. Базовая техническая часть состоит из базовых упражнений, методика изучения которых представлена ниже:

Стойки - начальные базовые упражнения делятся на классические и прикладные. Сначала изучаются классические (учебные) стойки а затем прикладные (боевые). Алгоритм изучения следующий:

- а) Подводящие упражнения;
- б) Общее представление о стойке (показ, предназначение);
- в) Изучение стойки (постановка стоп, положение ног, корпуса);
- д) Принятие стойки из основного положения;
- е) Принятие стойки из различных положений (из упора лежа, сидя и т.д.);

- 2016
- д) Передвижение в стойках (если передвижение сложное, то его выполняют по частям, затем в целом);
 - г) Передвижение в парах (относительно друг друга, "отражением" и т.д.);
 - h) Передвижение в усложненных условиях (с утяжелением, на бревне, по "кочкам" и т.д.).

В дальнейшем стойки совершенствуются в ТАО и в условных и свободных спаррингах. В зависимости от степени сложности стойки и перемещения в ней, а также от степени усваиваемости стоек учащимися, алгоритм может быть сокращен или, наоборот, увеличен. Способы для кулака, ладони, локтя, ног с прямым махом и с выпрямлением принадлежат к ударным базовым упражнениям и делятся на классические (учебные) и прикладные (боевые). В первую очередь изучаются классические стойки, которые являются основой для прикладных, технически сложных способов, которые осваиваются после классических.

- а) Подводящие упражнения.
- б) Общее представление о способе.
- с) Разбор техники по ключевым составным звеньям.
- д) Соединение более мелких частей в более крупные.
- е) Выполнение способа в целом, сначала в медленном темпе, затем в более быстром.
- ф) Выполнение удара с дыханием. ✓
- г) Выполнение удара рывком, с максимальным усилием.
- h) Выполнение способа на различных уровнях.
- и) Выполнение способа в различных стойках и в передвижениях.
- j) Выполнение на мешках, снарядах.
- к) Выполнение способа в связках, затем в парах в условном и свободном спарринге.
- h) Выполнение удара в усложненных условиях. ✓

Дальнейшее совершенствование способов происходит в ТАО и спаррингах. В зависимости от сложности изучаемого способа и степени усвоения его учащимися, алгоритм можно сокращать, или увеличивать. Но только при полном овладении одним положением алгоритма можно переходить к другому.

ТАО - комплекс формальных упражнений - один из важнейших разделов Ушу. К этому разделу переходят, овладев не только вышеперечисленными стойками и способами, но и искусством передвижения, умением сохранять равновесие в разнообразных позициях. Выполняя ТАОЛУ, учащийся овладевает типичным арсеналом приемов, учится переходить от одного к другому, не задумываясь.

- а) Общее представление о ТАОЛУ.
- б) Общее представление изучаемого движения.
- с) Изучение движений рук.
- д) Изучение движений ног. ✓
- е) Изучение движений рук и ног в связке.

б) Изучение движения в целом

в) Совершенствование движения в деталях

г) Исполнение ТАО в целом

ТАО/ТУ разучивается по отдельным движениям, из которых и состоит. Пока ученик полностью не овладел одним движением, не следует переходить к изучению другого. Так как одно неверно выполненное движение приводит к искажению всего комплекса.

III. Прикладная подготовка (умение вести поединок). Способы и приемы борьбы, которые нам кажутся главными в практике УШУ, по своей природе довольно искусны и тесно связаны между собой. Арсенал настоящего мастера включает в себя и знания эффективности и последствий ударов, и науку о точках опоры, и особенности некоторых специальных техник. Анализ, поиск, настрой - необходимые компоненты свободного боя - являются, по существу, поисками себя как бойца. Нельзя обойтись и без воспитания в себе специальных психологических качеств победителя - боевитости и стремления к борьбе, которые ведут прямо к победе.

Некоторые тактические элементы: никогда не идите на поводу у противника. Разрушайте его намерения, начинайте сами проводить маневры, отвлекая его внимание; не будьте слишком долго неподвижны, иначе противник, в конце концов, найдет ваше слабое место; не сохраняйте слишком долго одну и ту же позицию или ритм боя, так как противник привыкает к нему и быстро находит ответ; не забывайте, что самый лучший прием - контратака. Если вы выполняете ее слишком медленно или применяете слишком часто, в конце концов, ваш замысел становится известным. Варьируйте своей техникой. Остерегайтесь частых повторений; скрывайте свои намерения каждый раз с помощью новых приемов; приучайте противника к часто повторяющимся приемам, чтобы однажды, в последний момент, поразить его совершенно новым; если противник продвигается, опуститесь в низкую (защитную) позицию, демонстрируя свое намерение не пустить его дальше; если он отступает, преследуйте его, но не увлекайтесь; часто поворачивайтесь, прыгайте в стороны, заставляйте противника все время пересматривать свои намерения; если противник, находясь в левой стойке, привык атаковать, даже с фингом с левой стороны, обходите его с левой стороны, чтобы оказаться в мертвой зоне; если противник выше и крупнее вас, доставляйте ему беспокойство разными выпадами; если противник ниже вас, удерживайте его на дистанции с помощью коротких серий ударов ногой или передним кулаком; если его перемещение короче ваших, доминируйте над ним; если его перемещения длиннее ваших, старайтесь проникнуть вовнутрь стойки; часто меняйте ритм, обманывайте противника неожиданными остановками, ускоряйте темп, когда противник вас считает выдохшимся. Замедляйте, когда вы видите, что он способен аннулировать вашу следующую атаку; смешивайте короткие и длинные атаки, чтобы дольше удерживать противника в защите; будьте точны в исполнении техники. Проводите ее быстро и с выкриком только в том случае, когда вы уверены в успехе, или существует реальный шанс коснуться противника, или когда намереваетесь сделать финт; привыкайте удваивать, утраивать одну и ту же технику; двигайтесь, поворачивайтесь, но заставляйте противника поворачиваться вокруг вас. Оставайтесь в том же месте, заставляя обороняющегося выдыхаться, двигаясь по всему ковру. Никогда не бросайтесь на противника, который кажется усталым. Действуйте всегда методично. Если противник возбужден и с самого начала боя собирается обрушить на вас град ударов, сейчас же задайте тон остановочным ударом или жестким блоком, чтобы заставить его пересмотреть свои намерения в тактике нападения. Если вы не можете сделать иначе; отступайте прикрываясь, но следите за появлением слабого места в его атаке, чтобы его можно было бы контратаковать. Если противник убегает, не бросайтесь за ним, но держите его недалеко от себя, приближаясь к нему осторожно. Если он много перемещается, двигайтесь мало, столько, сколько необходимо, чтобы нарушить его планы.

Если противник хитер, быстр и ловок, старайтесь нарушить его действия энергичными движениями, мощным блоком. Если он малоподвижен и главная его сила - в его мощности, уклоняйтесь, избегая прямого сопротивления. Никогда не разрабатывайте сначала все комбинации целиком. Дайте ей возможность интуитивно эволюционировать, зависимости от

обстоятельств. Следите за тем, чтобы ваша усталость никак не проявлялась внешне. Ее можно имитировать и сделать ловушкой. Но помните, что за время одной схватки "проходит" лишь одна ловушка. Не атакуйте прямо и в глубину надежно защищенного противника. И не предвидьте заранее контратаку, которую он может применить против вас. Ваша первая техника должна, по меньшей мере, заставить противника качать движение, чтобы открыть брешь в его стойке. Делайте обманные движения в одном направлении, но атакуйте в другом, меняя уровни и технику атаки. Варьируйте применение ног и рук, чтобы в любой момент маневрировать на коротких и длинных дистанциях. Не настаивайте на продолжении своей атаки, если одновременно атакует противник. Избегайте двойного удара, который может травмировать, и является неблагоприятным для продолжения боя, но открывает неограниченные возможности.

IV. Психотренинг:

Психологическая подготовка занимает значительное место в системе подготовке бойца. Это и преодоление чувства страха, и устойчивость к стрессовым ситуациям, и воля к победе и др. Человечество за свою долгую историю перепробовало множество методов преодоления чувства страха, которое возникает у большинства людей перед боем и сопровождает многих из них и во время схватки. Современная психология предлагает множество методик для психологической подготовки спортсменов. Для достижения наиболее эффективного результата, педагог в своей работе должен не только тесно сотрудничать с профессиональным психологом, но и использовать методы старых китайских мастеров, например, "вхождение в образ", "удержание внимания на действии", "обретения невозмутимости духа" и др.

Начальная (оздоровительная) группа 1 - 3-ий год обучения

Теоретические занятия:

История развития Ушу ;

Личная гигиена спортсмена;

Правильное питание адепта;

Врачебный контроль и самоконтроль;

Дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий, с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев;

Оценка достижений в Ушу.

Соревновательная нагрузка может быть увеличена за счет часов других разделов, в зависимости от статуса и количества соревнований.

Общая физическая подготовка:

Бег и беговые упражнения;

Плавание;

Спортивные игры (футбол, ручной мяч);

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, обручи, мячи);

Прыжки (в высоту, в длину, на одной ноге, запрыгивание на снаряд);

Упражнения, развивающие гибкость (полушпагат, шпагат);

Упражнения, развивающие силовые, скоростно-силовые способности (отжимания, подтягивания);

Равновесие (ласточка, "наблюдение луны", "карусель");

Специальная физическая подготовка.

"Круговая" работа с противниками;

"Гладиаторские бои";

Бои с закрытыми глазами;

Работа с огнем (тушение пламени свечи ударами и др.);

Катание по полу, или земле;

Отжимание на пальцах, запястьях, кулаках;

Упражнения со снарядами;

Гимнастический комплекс по школе ЧОЙ.

Медитативно-дыхательные упражнения.

Бадуань-цзинь ("шелковый путь");

Даонинь ("игры пяти зверей").

Техническая подготовка саньда.

Стойки и передвижения (в парах, с "тенью");

Ударная техника руками (удары, блоки);

Ударная техника ногами (удары, блоки);

Простейшие броски (болевые приемы);

Комбинации.

Тактическая подготовка саньда.

Значение тактики саньда (полевое превосходство в саньда, техническое разнообразие, темп действий, точность и сила ударов);

Наступательные и оборонительные действия (атака, защита, контратака).

Акробатика.

Стойки (на голове, руках, с поворотом на 90°, 180°, 360°);

Мост из положения - лежа; - стоя

Традиционное Ушу (Чань-цюань "длинный кулак").

Стойки и передвижения;

Удары руками и ногами;

Связки;

ТАО - 24 движения "длинного кулака" - комплексе формальных упражнений;

Работа в парах.

Работа с оружием (с шестом).

Блоки и удары шестом (с "тенью", с мешком, в парах);

Передвижения;

Посадки, ТАО;

Психотренинг;

Индивидуальная работа с психологом.

Соревновательная подготовка:

Бои с утяжелением;

Бои с несколькими противниками;

Бои на ограниченном пространстве;

Поездки на дружественные встречи.

Медико - биологический контроль

Обследование на установке медицинского контроля "Кентавр";

Обследование врачом - терапевтом в спортивном диспансере;

Ведение дневника самоконтроля.

Группа учебно-тренировочная 4 - 8-ой год обучения

Теоретические занятия:

Временные ограничения и противопоказания к занятиям Ушу сань-да;

Причины травм и их профилактика;

Понятие о тренированности и спортивной форме;

Значение, виды и приемы массажа и самомассажа;

Судейская коллегия, ее состав и обязанности;

Права и обязанности судей.

Общая физическая подготовка:

Бег и беговые упражнения с отягощением;

Спортивные игры (регби, волейбол);

Плавание;

Упражнения на совершенствование физических качеств (со снарядами, на месте, в движении, индивидуально, с партнером и в группе).

Специальная физическая подготовка.

Специальный комплекс (Шаолиньский кулак);

Работа с макиварами, мешками;

Накатка тела круглым местом;

Работа с тенью в различном темпе;

Упражнения на развитие координации и равновесия и т.д.

Медитативно-дыхательные упражнения.

Ицзиньцзин ("канон преобразования мышц");

Тайзи-цюань - базовые движения (великий предел кулака).

Техническая подготовка сань-да.

Подсечки;

Финты, уловки;

Прыжки;

Комбинации;

Сложные броски.

Тактическая подготовка саньда.

Условия боя на различных дистанциях;

Ведение боя со сменой уровня (подкаты, лежа на земле, нырки и уходы с линии атаки, атака по разным уровням).

Акробатика.

Перевороты (в сторону, вперед на одну ногу, на две ноги, в стойку на руках с поворотом на 360°, вперед со сменой ног, назад со сменой ног);

Темповые перевороты (на одну ногу, на две ноги, боком)

Рондат (с места, с разбега).

Традиционное Ушу (Чань-цюань "длинный кулак").

Енцхонцюань (стиль цха);

Стойки и передвижения ТАО;

ТАО;

Поединки.

Работа с оружием (с мечом).

Ударно-блокирующая техника;

Стойки и передвижения;

Посадки.

Психотренинг (психологическая программа),

Концентрация и переключение внимания;

Зрительно - пространственное воображение;

Индивидуальная работа с психологом.

Соревновательная подготовка.

Отработка индивидуальной тактики ведения боя (с "тенью", с противником, со снарядами);

Бои в усложненных условиях;

Медико-биологический контроль;

Обследование на установке медицинского контроля "Кенгаур";

Обследование врачом - терапевтом в спортивном диспансере;

Ведение дневника самоконтроля.

Группа спортивного совершенствования

Теоретические занятия.

Сведения о строении и функциях организма человека, взаимодействие органов и систем, ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах, влияние мышечной массы, воздействие физических упражнений на дыхательную систему, понятие об утомляемости и перетренированности.

Теория и методика тренировки.

Общая физическая подготовка:

Бег и беговые упражнения с отягощением;

Спортивные игры (баскетбол);

Плавание;

Силовые упражнения с тренажерами.

Специальная физическая подготовка.

Набивка тела специальными бамбуковыми палочками;

Набивка ладоней, пальцев, кулаков;

Бои по круговой системе;

Работа с первоэлементами;

Специальный комплекс ("пьяный кулак")

Медитативно-дыхательные упражнения.

Чань-цюань;

Техническая подготовка саньда.

Тактика организации боя (бой против противника с сильным ударом, бой против непрерывно атакующего в быстром темпе противника, бой против бурно атакующего сильными ударами противника, бой против противника, предпочитающего контратаки, бой против искусного противника, бой против противника - левши;

Тактическая подготовка саньда.

Условия боя на различных дистанциях;

Ведение боя со сменой уровня (подкаты, лежа на земле, нырки и уходы с линии атаки, атака по разным уровням).

Акробатика.

Сальто (маховое, прогнувшись, с переворотом, вперед в группировке, назад в группировке, боковое сальто, темповое сальто, "блани");

Традиционное Ушу (Чань-цюань "длинный кулак").

"Пьяный кулак";

"Звериные стили".

Работа с оружием (парное оружие на выбор).

Ударно-блокирующая техника;

Стойки и передвижения;

Поединки.

Психотренинг (психологическая программа).

Индивидуальная работа с психологом;

Гимнастика "Гермес".

Соревновательная подготовка

Отработка индивидуальной тактики ведения боя (с "тенью", с противником, со снарядами);

Бои в усложненных условиях;

Медико - биологический контроль

Обследование на установке медицинского контроля "Кентавр";

Обследование врачом - терапевтом в спортивном дистансере;