

Частное учреждение дополнительного образования  
«ПЕРМСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ИЗУЧЕНИЯ УШУ»

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
протокол от 30.08.2022 г. № 2



УТВЕРЖДЕНО  
Директором ЧУДО «Пермский  
региональный  
центр изучения ушу»

А.Ю. Грибанов  
приказ № 10 от 01.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО УШУ**

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок освоения: 7 лет

РАЗРАБОТЧИК:  
Гребнева И.Л.

Пермь, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	29
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	36
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	51

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ушу, называемое также кунфу или гунфу, является современным видом спорта, развившимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приёмы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной борьбы и акробатики.

Дисциплины ушу «таолу» и «кунгфу-традиционное ушу» включают практически все существующие в настоящее время стили и разновидности этого древнего искусства, поскольку правила соревнований составлены таким образом, чтобы позволить судьям, исходя из определённого набора параметров классифицировать и оценить по десятибалльной шкале любой из существующих видов ушу.

Ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, развивает координацию, чувство равновесия, даёт необходимые навыки самообороны. Важной положительной чертой является и то, что занятия ушу на любительском уровне не требуют специального инвентаря и оборудования и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

Зародившись несколько тысячелетий назад, ушу, и по сей день, является эффективной системой единоборств, великолепной оздоровительной и профилактической гимнастикой, а также способом физического и нравственного формирования личности. Ушу пользуется большой популярностью и привлекает детей разнообразием боевых техник, видов оружия и средств тренировки.

*Отличительной особенностью* Программы является то, что она обеспечивает комплексную психофизическую подготовку средствами ушу, развитие физических и нравственных качеств, интеллектуальных способностей, формирует привычку здорового образа жизни, совершенствует культуру двигательной активности; повышает физическую работоспособность. Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях учреждений дополнительного образования.

Содержание программы предусматривает знакомство с теоретическими основами ушу, целенаправленную разностороннюю общефизическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся, совершенствование

общефизических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы. Она включает освоение базовых технических движений ушу, знакомство с комплексами с оружием (меч Дао, меч Цзянь, палка Гунь, копье Цян), базовыми акробатическими упражнениями, подготовку и участие в соревнованиях, развитие способностей обучающихся к самоанализу и коррекции своей деятельности. В процессе освоения программы внимание также уделяется упражнениям на развитие правильной осанки и дыхательным упражнениям.

Содержание программы также охватывает знакомство с философскими основами и принципами воинской морали «у-дэ», лежащими в основе ушу. Смысл ушу кроется в расшифровке иероглифов, обозначающих этот термин. Первый из них иероглиф «у», дословно можно перевести как «остановить оружие», «воспрепятствовать его применению». Второй «шу» переводится как «техника», «искусство». Таким образом, первоначально смысл китайского боевого искусства заключался в том, чтобы «остановить, или прекратить действие оружия».

*Целевая аудитория.* Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ушу» (далее – Программа) предполагает контингент обучающихся в возрасте от 7 до 17 лет по 3 уровням подготовки:

- Ознакомительный уровень–обучающиеся 7–9 лет.
- Базовый уровень–обучающиеся 10–13 лет.
- Углубленный уровень–обучающиеся 14–17 лет.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов ушу с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе. Набор в группы осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен). Общее количество обучающихся в группе не должно превышать 15 человек.

Программа предусматривает *общий объем прохождения материала* в течение 7 лет обучения за 1404 академических часа.

*Общий срок освоения программы* определяется содержанием программы:

*Ознакомительный уровень*

108 часов, 36 недель, 9 месяцев, 1 год; режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

*Базовый уровень*

648 часов на весь период обучения, 108 недель, 27 месяцев, 3 года;

ежегодный режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

*Углубленный уровень*

648 часов на весь период обучения, 108 недель, 27 месяцев, 3 года;  
ежегодный режим занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Программа предусматривает следующие *формы организации* учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);
- практические (общая физическая, специальная физическая, тактико-техническая, психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);
- индивидуальные, групповые, фронтальные.

*Цель Программы* – содействие всестороннему развитию личности, формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе занятий ушу.

*Задачи Программы:*

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «ушу»;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «ушу»;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «ушу»;
- содействиеразвитиюпсихомоторныхфункцийиформированиеморально-волевых качеств;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско-патриотического воспитания обучающихся.

*Планируемые результаты.*

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции вида спорта ушу, биографии известных мастеров и спортсменов ушу;
- специальную базовую терминологию ушу;
- основные гигиенические требования на занятиях ушу;

- основные правила техники безопасности на занятиях ушу и при непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, технические элементы и комплексы таолу, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные комплексы ушу для пропаганды вида спорта ушу (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена–ушуиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

*Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:*

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;

- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны–России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «УШУ».

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС.

*Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ушу. Врачебный контроль и самоконтроль.*

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях ушу. Техника безопасности при работе со спортивным оружием. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в ушу. Первая помощь при травмах. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Врачебный контроль и самоконтроль. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Показания и противопоказания к занятиям ушу. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

*Общие понятия о гигиене.*

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания

организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания спортсменов. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

#### *Физическая культура и спорт в России.*

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

#### *История возникновения вида спорта ушу и его развитие.*

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Чемпионатов мира по виду спорта ушу. Развитие вида спорта ушу в России, разновидность стилей и техник, применяемых в обучении.

#### *Основы техники и элементы ушу.*

Понятие о технических элементах вида спорта ушу. Теоретические знания по технике их выполнения. Понятие о технике ушу. Спортивная техника и тактика. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Основные разделы техники ушу. Терминология и ее основные разделы.

#### *Краткие сведения о физиологических основах тренировки.*

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии тела человека. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий ушу. Понятие о волевых качествах спортсмена (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков.



Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

*Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.*

Соревнования по ушу, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивный инвентарь, применяемый на занятиях ушу. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Устройство и методика применения спортивных тренажеров, применяемых на тренировках ушу. Установки спортсмена перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях по виду спорта ушу.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС.

*Общеподготовительные упражнения.*

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, смыкание, размыкание, перестроение в колонну;
- выполнение команд в строю на месте, в движении;
- переход с шага на бег, с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методами);
- с предметами (набивные мячи, обручи, гимнастические палки, гантели, амортизаторы, скакалки);
- на снарядах (гимнастическая стенка, скамья, бревно, брус).

Упражнения для развития гибкости:

- кувырки, вперед, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия;

- перевороты вперёд, боком;
- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;
- упражнения на растягивание в паре с партнёром, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.;
- подтягивание на высокой перекладине;
- лазанье по канату, шесту;
- приседание и выпрыгивая вверх на одной, двух ногах;
- упражнения с преодолением противодействия партнёра (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнёру);
- перетягивание каната;
- приседания с отягощением (в утяжеленных браслетах, поясе, жилете);
- метание набивного мяча из различных и.п.;
- упражнения ОФП с гантелями, в утяжеленных манжетах, поясе.

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ходу;
- бег под уклон;
- «челночный» бег;
- повторный бег на отрезках от 20 - 30 до 60 м;
- бег за лидером;
- бег с низкого старта без команды;
- бег с низкого старта под команду;
- старты из различных и.п.;
- упражнения ОФП на скорость с фиксацией времени;
- эстафеты, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости:

- элементы акробатики;
- упражнения с разнонаправленным движением рук и ног;
- прыжки через гимнастические снаряды;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамье;
- жонглирование и метание мячей в подвижную и неподвижную цель;
- метание мяча после кувырков, поворотов;
- спуски и повороты на лыжах;
- катание на коньках с изменением траектории движения;
- подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития выносливости:

- кроссовая подготовка;
- равномерный и повторный бег на длинных отрезках;
- плавание;
- марш-броски;
- туристические походы;
- ходьба на лыжах;
- упражнения ОФП круговым методом с большим количеством «станций»;
- подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме.

Подвижные игры: «Третий лишний», «Салки», «Невод», «Чай-чай, выручай!», «Подвижная цель», «День-ночь», эстафета с бегом, прыжками, мячом и другими предметами.

#### *Специально-подготовительные упражнения.*

Специальная физическая подготовка.

- прыжки в длину, вверх, многоскоки, прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов, упражнения на равновесие (пинхэн),
- акробатические упражнения (кувырки вперед (цзяньбэй), кувырок назад (хоубэй), переворот боком (цэшоуфань), подъем разгибом (лиюйдатин);
- упражнения на развитие силовых способностей (упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.), упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи, спортивные тренажеры);
- упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения);
- упражнения для развития гибкости (жоугун). Данный раздел является наиболее важным в структуре этого этапа обучения ушу, поскольку ушу основано на движениях с широкой амплитудой, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхностей бедра, голеностопные суставы.

Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;

Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;

Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ (7-9 ЛЕТ).**

**ПЕРВЫЙ ГОДОБУЧЕНИЯ.**

## I. Цюаньшу (кулачная техника)

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоуусин):
  - Чжан - ладонь;
  - Цюань - кулак;
  - Гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”;
2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):
  - Пинчунцюань – прямой удар кулаком;
  - Пинлицюань – прямой удар вертикальным кулаком;
  - Туйчжан – удар ладонью;
  - Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
  - Цзацюань – удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
  - Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед;
  - Аньчжан – «давящее» движение ладонью;
  - Пичжан – рубящий удар ребром ладони;
  - Пайчжан – удар ладонью по полу;
  - Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
  - Динчжоу – удар в сторону острием локтя;
  - Ячжоу – удар локтем сверху вниз;
  - Тяочжан – фиксация ладони в запястье;
  - Луньби – полный круг руками.
3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):
  - Мабу - П-образная позиция;
  - Баньмабу - полу-П-образная позиция;
  - Гунбу - позиция выпада;
  - Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
  - Бинбу - позиция “стопы вместе”;
  - Динбу - Т-образная позиция;
  - Дулибу - позиция на одной ноге;
  - Цзопаньбу - скрученная позиция сидя;
  - Сюйбу - позиция пустого шага;
  - Себу - скрученная позиция;
4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):
  - Шанбу – шаг вперед;
  - Туйбу – шаг назад;
  - Цзибу – «шаг с хлопком», подскок с хлопком;
  - Юэбу – шаг-прыжок;

- Гайбу – отшагивание;
- Чабу – зашагивание;
- Цилиньбу – «шаг единорога», диагональные шаги (южные стили).

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

- Даньтуй – удар носком разгибающейся ноги вперед;
- Дэнтуй – удар пяткой вперед;
- Чжэнтитуй – удар выпрямленной ногой вперед – вверх;

II. Изучение комплексов таолу начального уровня:

- 18 форм чанцюань (шибашичанцюань)

18 ши Чанцюань: циши, бинбу – дуйцюань, баньмабу-гэда, гунбу-чунцюань, динбу-шуан тяочжан, цзибу, гунбу-туйжан, даньтуй – туйчжан, гунбу – цзичжан, чжуаньшень – аньчжан, тисидули – чуаньчжан, пубу – чуаньчжан, луньби пубу – пайчжан, даюэбу, себу – тяочжан, чжуаньшэнь – титуй, мабу – паньчжоу, суйбу – баоцюань, шоуши.

III. Изучение программы на технические степени

Изучение программы на 6 Цзи (техническую степень ушу):

Баоцюаньли (приветствие), мабу, баньмабу, гунбу, динбу, цзяохуань чжан гоушоу,

Бинбу – баоцюань, тяюэ (прыжок в длину), цюофа (мост), цянбэй (кувырок).

Цзяоча шуанлуньбэй (парные встречные круги руками), даньби жаохуань (одиночные круги рукой), цюю жаохуань (парные круги руками), шуанби жаохуань (поочередные круги руками), чжуаньшэнь даньби жаохуань – круги рукой с поворотом корпуса, чжэн ятуй – наклоны к выпрямленной ноге, чачжан, чуаньчжан, даньтуй, тэнкун чжуаньти.

## «УШУ–БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ» (10–13 ЛЕТ)

### ВТОРОЙ ГОДОБУЧЕНИЯ

#### I. Цюаньшу (кулачная техника)

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

- Чжан - ладонь;
- Цюань - кулак;
- Гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”;
- Даньчжи – одиночный палец (южные стили);
- Хучжао – лапа тигра (южные стили);

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):

- Пинчунцюань – прямой удар кулаком;
  - Пинлицюань – прямой удар вертикальным кулаком;
  - Туйчжан – удар ладонью;
  - Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
  - Цзацюань – удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
  - Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед;
  - Аньчжан – «давящее» движение ладонью;
  - Пичжан – рубящий удар ребром ладони;
  - Пайчжан – удар ладонью по полу;
  - Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
  - Динчжоу – удар в сторону острием локтя;
  - Ячжоу – удар локтем сверху вниз;
  - Тяочжан – фиксация ладони в запястье;
  - Луньби – полный круг руками.
3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):
- Мабу - П-образная позиция;
  - Баньмабу - полу-П-образная позиция;
  - Гунбу - позиция выпада;
  - Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
  - Бинбу - позиция «стопы вместе»;
  - Динбу - Т-образная позиция;
  - Дулибу - позиция на одной ноге;
  - Цзопаньбу - скрученная позиция сидя;
  - Сюйбу - позиция пустого шага;
  - Себу - скрученная позиция;
  - Цилунбу – шаг «сидя на драконе» (южные стили);
  - Гуйбу – позиция «одиночное колено» (южные стили).
4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):
- Шанбу – шаг вперед;
  - Туйбу – шаг назад;
  - Цзибу – «шаг с хлопком», подскок с хлопком;
  - Юэбу – шаг-прыжок;
  - Гайбу – отшагивание;
  - Чабу – зашагивание;
  - Цилиньбу – «шаг единорога», диагональные шаги (южные стили).
5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

- Даньтуй – удар носком разгибающейся ноги вперед;
- Дэнтуй – удар пяткой вперед;
- Чжэнтитуй – удар выпрямленной ногой вперед – вверх;
- Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу,
- Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой,
- Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой,

## II. Короткое оружие – Дуаньцисе

Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

- Баодао – удерживание меча в вертикальном положении;
- Водао – удерживание меча полным хватом;
- Чаньтоудао – обведение головы, “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао – обратное обведение головы, движение мечом, обратное чаньтоудао;
- Пидао – вертикальный рубящий удар мечом;
- Каньдао – нисходящий диагональный рубящий удар мечом;
- Чжадао – прокалывание мечом;
- Чжаньдао – горизонтальное рубящее движение мечом;
- Аньдао – прижимание клинком меча;
- Гэдао – нижний блок клинком меча;
- Цандао – «скрытый меч», удержание меча в промежутках между техническими действиями;
- Дайдао – отведение с сопровождением;
- Туйдао – «толкающий меч».

Базовые движения с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо):

- Баодао – способ удержания меча;
- Каньдао – рубящее движение мечом по диагонали;
- Чаньтоудао – «оборачивающее» движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао – движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- Пидао – рубящий удар движением от локтя;
- Цзедао – диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао – диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао – «цепляющее» круговое движение мечом;
- Чжадао – прокалывание мечом;
- Чжаньдао – горизонтальное рубящее движение мечом;
- Цзядао – блок - подставка мечом вверх;

- Цзедао – блок-подставка мечом вниз;
- Цодао – блокирующее движение лезвием меча вперед;
- Туйдао – «толкающий меч»;
- Аньдао – прижимание клинком меча.

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- Цзянь чжи – положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь – способ удержания меча;
- Цыцзянь – прокалывание мечом;
- Чжаныцзянь – горизонтальное рубящее движение мечом;
- Пицзянь – рубящее движение мечом сверху вниз;
- Сяоцзянь – горизонтальное секущее движение;
- Гуацзянь – «цепляющее» круговое движение мечом;
- Моцзянь – горизонтальное отводящее движение мечом;
- Тяоцзянь – подъем меча вверх;
- Бэнцзянь – отбив клинком к себе за счет движения запястьем.
- Дяньцзянь – укол мечом сверху вниз.

III. Изучение комплексов таолу начального уровня:

- 18 форм дао шу, 18 форм цзяньшу, 16 форм наньдао (1 на выбор);

18 ши Даошу: гунбу – цандао, суйбу – цандао, гунбу – чжадао, гунбу – луньпи, тиква – гэдао, гунбу – туйдао, мабу – пидао, пубу – аньдао, дэнтуй – цандао, гунбу – пинчжань, пубу – дайдао, себу – сякань, гунбу – чжадао, чабу – фаньяо, гунбу – цандао, суйбу – баодао.

18 ши Цзяньшу: гунбу – цыцзянь, гайбу – чжаныцзянь, гунбу – пицзянь, себу – бэнцзянь, гунбу – сяоцзянь, цзою – гуацзянь, чабу – яцзянь, тиква – дяньцзянь, бинбу – цыцзянь, гунбу – тяоцзянь, себу – пинцзянь, шанбу – цзевань, тяобу – ляоцзянь, пубу – яцзянь, тиква – цыцзянь, гунбу – моцзянь.

16 ши Наньдао: циши, цзосуйбу – гайчжан, цилунбу – цзядао, гуайбу – цзоканьдао, гуайбу – чжаньдао, гуйбу – цзадао, цилунбу – сякань, цзогунбу – цодао, чжуаньшэнь – мабу – цзедао, цзогунбу – ляодао, баньмабу – аньдао, цилиньбу – цзогунбу – туйдао, дулибу – гуадао, мабу – гэдао, чжуаньшэнь – мабу – каньдао, хуэйшэнь – цзогунбу – цзадао, баньмабу – пэндао, шоуши.

IV. Изучение программы на технические степени

Изучение программы на 5 Цзи (техническую степень ушу):

Динцзыбу, дулибу, суйбу, пубу, гунбу.

Чунцюань – прямой удар кулаком, туйчжан – прямой удар ладонью, с, шанцзя – верхний блок предплечьем.



Дэнтуй – прямой удар пяткой.

Динчжоу – удар локтем в сторону, шуаншоуфань – колесо.

Даньтуй – чунцюань, дэнтуй – туйчжан, гунбу шанпичжан – туйбу баньмабу – шанцзя.

Гунбу шан чунцюань – туйбу баньмабу шанцзя.

## ТРЕТИЙ ГОДОБУЧЕНИЯ.

### I. Цюаньшу (кулачная техника)

#### 1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

- Чжан - ладонь;
- Цюань - кулак;
- Гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”;
- Даньчжи – одиночный палец (южные стили);
- Хучжао – лапа тигра (южные стили);

#### 2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):

- Пинчунцюань – прямой удар кулаком;
- Пинлицюань – прямой удар вертикальным кулаком;
- Туйчжан – удар ладонью;
- Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
- Цзацюань – удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
- Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед;
- Аньчжан – «давящее» движение ладонью;
- Пичжан – рубящий удар ребром ладони;
- Пайчжан – удар ладонью по полу;
- Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
- Динчжоу – удар в сторону острием локтя;
- Ячжоу – удар локтем сверху вниз;
- Тяочжан – фиксация ладони в запястье;
- Луньби – полный круг руками.

#### 3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):

- Мабу - П-образная позиция;
- Баньмабу - полу-П-образная позиция;
- Гунбу - позиция выпада;
- Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
- Бинбу - позиция “стопы вместе”;
- Динбу - Т-образная позиция;

- Дулибу - позиция на одной ноге;
  - Цзопаньбу - скрученная позиция сидя;
  - Сюйбу - позиция пустого шага;
  - Себу - скрученная позиция;
  - Цилунбу – шаг «сидя на драконе» (южные стили);
  - Гуйбу – позиция «одиночное колено» (южные стили).
4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):
- Шанбу – шаг вперед;
  - Туйбу – шаг назад;
  - Цзибу – «шаг с хлопком», подскок с хлопком;
  - Юэбу – шаг-прыжок;
  - Гайбу – отшагивание;
  - Чабу – зашагивание;
  - Цилиньбу – «шаг единорога», диагональные шаги (южные стили).

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):
- Даньтуй – удар носком разгибающейся ноги вперед;
  - Дэнтуй – удар пяткой вперед;
  - Чжэнтитуй – удар выпрямленной ногой вперед – вверх;
  - Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу,
  - Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой,
  - Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой,

## II. Длинное оружие – Чан бинци.

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

- Пигунь – «рубящее» движение палкой сверху вниз по косой линии;
- Луньгунь – «рубящее» движение в горизонтальной плоскости;
- Саогунь – «секущее» движение палкой;
- Ляогунь – удар палкой снизу вверх;
- Дяньгунь – точечный удар палкой;
- Бэнгунь – «вздергивающее» движение палкой, блок-подставка;
- Чогунь – «протыкающее» движение-толчок;
- Цзегунь – отбив древком в сторону вниз;
- Цзяогунь – круговое движение палкой;
- Тяобагунь – удар снизу толстым концом палки;
- Шуайгунь – «разбивающий» удар об пол сверху вниз;
- Баогунь – способ удержания палки перед грудью.

Базовые движения с палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо):

- Пигунь – «рубящее» движение сверху вниз по косой линии;
- Гуньягунь – давящее движение палкой с проворотом;
- Бэнгунь – «вздергивающее» движение палкой, блок-подставка;
- Гэгунь – «блокирующее» вертикальное движение палкой;
- Цзигунь – горизонтальные удары концами палки;
- Чогунь – «протыкающее» движение-толчок;
- Гайгунь – накрывающий удар палкой;
- Шуайгунь – «разбивающий» удар сверху вниз концом палки;
- Хэнцзигунь – удар сбоку концом палки;
- Тяобагунь – удар снизу толстым концом палки;
- Туйгунь – толкающее движение палкой;
- Чоугунь – тянущее движение палкой.

Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):

- Во цянфа – способы хвата копья;
- Чжацян – горизонтальное прокалывание;
- Сячжацян – прокалывание вниз;
- Ланьцян – блокирующее движение передней частью копья наружу;
- Нацян – блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;
- Бэнцян – «вздергивание» копьем;
- Тяобацян – удар снизу древком копья;
- Боцян – сбив полукруговым движением влево или вправо;
- Туйцян – толкающее движение вперед копьем;
- Пицян – рубящее движение копьем сверху;
- Дяньцян – точечный прокол копьем вниз;
- Цзяцян – верхний блок-подставка от удара сверху;
- Шуайцян – «разбивающий» удар сверху вниз копьем.

III. Изучение комплексов таолу начального уровня:

16 форм гунь шу, цяншу, наньгунь (1 на выбор).

16 ши Гуньшу: циши, гунбу – хэнцзигунь, гунбу – пигунь, гунбу – ляогунь, гунбу-ляогунь, мабу – пигунь, чжуаньшень гунбу – цзегунь, дулибу – тяоба гунь, цзяогунь, гунбу – чогуь, луньгунь, себу – баогунь, тияоухуагунь – пубу шуайгунь, гунбу – бэнгунь, шоуши.

16 ши Цяншу: циши, баньмабу - лань на цян, гунбу – пинчжацян, чабу, гунбу – цзяцян, гунбу – пицян, бинбу - сячжацян, гунбу – тяоба цян, коутуй – дяньцян, суйбу – бэнцян, ухуацян, динбу – пицян, дулибу – боцян, цзяоцян, гунбу

– туйцян, гунбу – шуайцян, шоуши.

16 ши Наньгунь: циши, гунбу – пигунь, мабу – чогунь, мабу – гуньягунь, цилунбу – хэнцзигунь, мабу – гайдяньгунь, гунбу – хэнцзигунь, мабу – тяобагунь, цилунбу – гэгунь, гунбу – пигунь, гунбу – юньбогунь, гунбу – шуантуйгунь (фа шэн), даньдебу – шуайгунь, суйбу – бэнгунь, гунбу – чогунь, гунбу – пигунь, суйбу – чоугунь, шоу ши.

#### IV. Изучение программы на технические степени

Изучение программы на 6 Цзи (техническую степень ушу):

Баоцюаньли (приветствие), мабу, баньмабу, гунбу, динбу, цзяохуань чжан гоушоу,

Бинбу – баоцюань, тяоюэ (прыжок в длину), цяофа (мост), цяньбэй (кувырок).

Цзяоча шуанлуньбэй (парные встречные круги руками), даньби жаохуань (одиночные круги рукой), цзою жаохуань (парные круги руками), шуанби жаохуань (поочередные круги руками), чжуаньшэнь даньби жаохуань – круги рукой с поворотом корпуса, чжэн ятуй – наклоны к выпрямленной ноге, чачжан, чуаньчжан, даньтуй, тэнкун чжуаньти.

Изучение программы на 4 Цзи:

Гуаньцюань – боковой удар по дуге согнутой рукой, цзацюань – удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз.

Ляньхуань мабу шуанчунцюань – мабу шуантуйчжан – чередование двойного удара ладонями в стороны в позиции мабу.

Чжуаньшэнь ляньхуань гоушоу личжан – чередование гоушоу – личжан с проворотом корпуса.

Яньши пинхэн – равновесие с вытянутой назад ногой.

Цэчуайтуй – удар ногой в сторону.

Цзухэ ляньси: баньмабу – лоушоу – гунбу чунцюань – даньтуй чунцюань – мабу шанця чунцюань.

Чайчжао – объяснение применения движений: шанбу цзо чунцюань – туйбу цзо шанця, гунбу цзо лоушоу, гунбу – ячжоу, ю даньти – туйбу шуан пайчжан, шанбу гунбу бяньцюань – шанця, шанбу – баоцюань – туйбу баоцюань.

## ЧЕТВЁРТЫЙ ГОДОБУЧЕНИЯ.

Основные базовые элементы ушу. (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо).

### I. Цюаньшу

#### 1. Положения кисти (шоусин):

- Хучжао – «когти тигра» (южные стили);
- Инчжуа – «когти орла» (южные стили);
- Лунчжао – «когти дракона» (южные стили);
- Даньчжуцюань – кулак «одиночная жемчужина»;
- Даньчжи – «одиночный палец» (южные стили).

#### 2. Движения руками (шоуфа):

##### Чанцюань

- Лигэ – блокирующее движение предплечьем внутрь;
- Вайгэ – блокирующее движение предплечьем наружу;
- Шанцзя – блокирующее движение предплечьем вверх;
- Тяовань – фиксация ладони в запястье;
- Цзичжан – прямой удар (толчок) ребром ладони;
- Лянчжан – фиксация ладони в запястье над головой (букв. «сверкающая ладонь»);
- Ляочжан – удар ладонью снизу вверх по дуге;
- Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- Аньчжан – давящее движение ладонями вниз;
- Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед;
- Шуанбайчжан – двойной круговой мах руками в положение личжан;
- Лоушоу – захват снаружи внутрь;
- Сячунцюань – удар кулаком вниз;
- Тяоцюань – удар кулаком снизу вверх;
- Гуаньцюань – боковой удар по дуге согнутой рукой;
- Чаоцюань – удар полусогнутой рукой снизу вверх;
- Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
- Динчжоу – сдвигающий горизонтальный удар в сторону острием локтя;
- Паньчжоу – круговой удар локтем;

Наньцюань. Техника “Южного кулака”. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

- Чунцюань – прямой удар кулаком;
- Бяньцюань – удар-«хлыст» тыльной стороной кулака сбоку;

- Гуацюань – удар тыльной стороной кулака вниз;
- Гайцюань – «накрывающий» удар кулаком;
- Паоцюань – широкоамплитудный удар по дуге изнутри наружу внутренней стороной кулака;
- Шуанпицюань – парный рубящий удар кулаком сверху;
- Туйчжан – удар раскрытой ладонью;
- Цзячжан – верхнее блокирующее движение ладонью;
- Бяочжан – «протыкание» пальцами;
- Шуандечжан – парный удар ладонью (бабочка);
- Шуанцечжан – парный блок предплечьем вниз;
- Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- Чжуанчжоу – «сбивающий» удар локтем;
- Даньчжоу – восходящий удар локтем;
- Гэчжоу – блокирующее движение предплечьем руки в горизонтальной плоскости;
- Туйданьчжи – толчок пальцем;
- Цецяо – блок предплечьем вниз;
- Паньцяо – блок предплечьем изнутри наружу;
- Чэньцяо – блок вперед вверх по диагонали;
- Шуанцзяцяо – двойная защита от удара в лицо;
- Гуньцяо – блок предплечьем с проворотом;
- Туй чжуа – удар ладонью в форме «когтей тигра» вперед;
- Ляо чжуа – удар ладонью в форме «когтей тигра» вверх;
- Лэшоу – захват руки противника;
- Ухуашоу – малый круг предплечьями рук;
- Гэдан – «преграждающий» блок предплечьем.

### 3. Позииции (бусин):

- Баньмабу – полу-П-образная позиция;
- Цзопаньбу – скрученная позиция сидя;
- Хэнданбу – поперечная позиция гунбу;
- Себу – скрученная позиция;
- Сюйбу – позиция “пустого шага”;
- Гаосюйбу – высокая позиция “пустой шаг”.
- Даньдебубу – позиция растянутого полуприседа (южные стили);
- Гуайбу – шаг-поворот (южные стили);
- Гаосюйбу – высокая позиция «пустой шаг (южные стили)

- Цилунбу – шаг «сидя на драконе» (южные стили);
- Гуйбу – позиция «одиночное колено» (южные стили).
- 4. Перемещения (буфа):
  - Дулибу – позиция на одной ноге;
  - Табу – шаг с подбивом;
  - Цзибу – шаг с хлопком;
  - Цзунбу – шаг-полет;
  - Юэбу – шаг-прыжок;
  - Синбу – скользящий шаг;
  - Хуаньтяобу – прыжок с проворотом и ударом стопой об пол (чжэньцзяо).
- 5. Движения ногами (туйфа):
  - Цэчуайтуй – удар ногой в сторону;
  - Чжэньтуй – «топающий» удар;
  - Даньпайцзяо – одиночный удар с хлопком по подъему стопы;
  - Цзетуй – опережающий удар ногой (южные стили);
  - Хэндинтуй – поперечный диагональный удар ногой (южные стили);
  - Цайтуй – толкающий горизонтальный удар ногой (южные стили).
- 6. Техника Движения в прыжках (Тяоюэдунцзо)
  - Тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой;
  - Сюаньцзы – прыжок переворот в горизонтальной плоскости;
  - Цэжунфань – боковое маховое сальто.
- 7. Равновесия (пинхэн):
  - Яньшипинхэн – равновесие «ласточка»;
  - Тисипинхэн – равновесие с поднятым коленом.

## II. Изучение комплексов таолу:

- 32 формы чанцюань (саншиэрши чанцюань сань дуань таолу), 32 формы наньцюань (эрцзи наньцюань).

Эрцзи Чанцюань: циши, сюйбу – лянчжан, бинбу – дуйцюань, гунбу – чунцюань, даньтуй – чунцюань, мабу – чунцюань, гунбу – чунцюань, даньтуй – чунцюань, даюебу цянью чюань, гунбу – цзичжан, мабу – цзячжан, сюйбу – цзайцюань, тиси – чуаньчжан, пубу – чуаньчжан, сюйбу – тяочжан, мабу – цзичжан, чабу – шуанбайчжан, гунбу – цзичжан, чжуаньшэнь – титуй, мабу – паньчжоу, себу – луныцацюань, пубу – лянчжан, гунбу – пицюань, хуаньтяобу – гунбу – чунцюань, мабу – чунцюань, гунбу – сячунцюань, чабу – лянчжан цэчуайтуй, сюйбу тяоцюань, гунбу – динчжоу, чжуаньшэнь – цзопайцзяо – юпайцзяо, тэнкунфэйцзяо – себу сячунцюань, пубу – луныпицюань, тиси –

тяочжан, тиси – пичжан гунбу – чунцюань, суйбу – лянчжан, бинбу – дуйцюань, бинбу, шоуши.

Эрци Наньцюань: циши, цилиньбу, гунбу – чунцюань (фашэн), цилунбу – туйчжао, мабу – шуанцецяо, мабу – даньчжи, шуан паньцяо, мабу – шуанчэньцяо, туйчжи, мабу – шуанбяо тяоцюань, югунбу – шуанцяцяо, даньдебу – юканьчжан, югунбу цзопаоцюань, цзогунбу юпаоцюань, цзогунбу – туйчжао, мабу – шуанпицюань, югунбу – шуандечжан, цилиньбу – гунбу – шуан цечжан, лэшоу – цайтуй, цзогунбу – шуанцечжан, юньшоу – гунбу – туйчжуа, юдулибу – шуанхучжао, цзогунбу – гуагай, туйбу – цзоюгэдан, цзогунбу – чунцюань, бинбу – баоцюань, гайбу – цзодэнтуй, гуйбу – шуантуйчжао (фашэн), чабу – бяньцюань, чжуаньшэнь – гуагай, юэбу – гунбу – ляочжао, суйбу – цзоцецяо, мабу – чунцюань, мабу – гуньцяо, гунбу – чэньцяо – туйчжи, цилунбу – юданьчжоу, шоуши.

### III. Изучение программы на технические степени

Изучение программы на 3 Цзи (техническую степень ушу):

Ляочжан – восходящий широкоамплитудный удар ладонью.

Бяньти – хлесткий удар ногой через разгиб в колене.

Фаньяо луньби – проворот в пояснице с вращением руками.

Цэкунтуй пинхэн – равновесие с выпрямленной в сторону ногой.

Цзухэ лянсьи: туйбу-чабу-цайшоу – себу чунцюань – тиси чуаньчжан – пубу чачжан – суйбу тяочжан.

Чайчжао – объяснение применения движений: Гунбу чунцюань – гунбу цзя чжан, гунбу чжуаби – мабу, чаньвань – ю гунбу, шанбу гунбу чачжан – шанбу гунбу чжуаньшэнь шанцзя, чжуаби, чаньвань, чжуаньшэнь хуэй шоу. Цзо бяньти – шанбу мабу – шуан пайяжан. Шанбу ю бяньти – туйбу мабу шуан пайчжан.

## «УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ» (14–17 ЛЕТ) ПЯТЫЙ ГОДОБУЧЕНИЯ.

Основные базовые элементы ушу. (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо).

### I. Цюаньшу

#### 1. Положения кисти (шоусин):

- Хучжао – «когти тигра» (южные стили);
- Инчжуа – «когти орла» (южные стили);
- Лунчжао – «когти дракона» (южные стили);
- Даньчжуоцюань – кулак «одиночная жемчужина»;
- Даньчжи – «одиночный палец» (южные стили).



## 2. Движения руками (шоуфа):

### Чанцюань

- Лигэ – блокирующее движение предплечьем внутрь;
- Вайгэ – блокирующее движение предплечьем наружу;
- Шанцзя – блокирующее движение предплечьем вверх;
- Тяовань – фиксация ладони в запястье;
- Цзичжан – прямой удар (толчок) ребром ладони;
- Лянчжан – фиксация ладони в запястье над головой (букв. «сверкающая ладонь»);
- Ляочжан – удар ладонью снизу вверх по дуге;
- Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- Аньчжан – давящее движение ладонями вниз;
- Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед;
- Шуанбайчжан – двойной круговой мах руками в положение личжан;
- Лоушоу – захват снаружи внутрь;
- Сячунцюань – удар кулаком вниз;
- Тяоцюань – удар кулаком снизу вверх;
- Гуаньцюань – боковой удар по дуге согнутой рукой;
- Чаоцюань – удар полусогнутой рукой снизу вверх;
- Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
- Динчжоу – сдвигающий горизонтальный удар в сторону острием локтя;
- Паньчжоу – круговой удар локтем;

Наньцюань. Техника “Южного кулака”. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

- Чунцюань – прямой удар кулаком;
- Бяньцюань – удар-«хлыст» тыльной стороной кулака сбоку;
- Гуацюань – удар тыльной стороной кулака вниз;
- Гайцюань – «накрывающий» удар кулаком;
- Паоцюань – широкоамплитудный удар по дуге изнутри наружу внутренней стороной кулака;
- Шуанпицюань – парный рубящий удар кулаком сверху;
- Туйчжан – удар раскрытой ладонью;
- Цзячжан – верхнее блокирующее движение ладонью;
- Бяочжан – «протыкание» пальцами;
- Шуандечжан – парный удар ладонью (бабочка);
- Шуанцечжан – парный блок предплечьем вниз;

- Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- Чжуанчжоу – «сбивающий» удар локтем;
- Даньчжоу – восходящий удар локтем;
- Гэчжоу – блокирующее движение предплечьем руки в горизонтальной плоскости;
- Туйданьчжи – толчок пальцем;
- Цецяо – блок предплечьем вниз;
- Паньцяо – блок предплечьем изнутри наружу;
- Чэньцяо – блок вперед вверх по диагонали;
- Шуанцзяцяо – двойная защита от удара в лицо;
- Гуньцяо – блок предплечьем с проворотом;
- Туй чжуа – удар ладонью в форме «когтей тигра» вперед;
- Ляо чжуа – удар ладонью в форме «когтей тигра» вверх;
- Лэшоу – захват руки противника;
- Ухуашоу – малый круг предплечьями рук;
- Гэдан – «преграждающий» блок предплечьем.

### 3. Позиции (бусин):

- Баньмабу – полу-П-образная позиция;
- Цзопаньбу – скрученная позиция сидя;
- Хэнданбу – поперечная позиция гунбу;
- Себу – скрученная позиция;
- Сюйбу – позиция “пустого шага”;
- Гаосюйбу – высокая позиция “пустой шаг”.
- Даньдебубу – позиция растянутого полуприседа (южные стили);
- Гуайбу – шаг-поворот (южные стили);
- Гаосюйбу – высокая позиция «пустой шаг (южные стили)
- Цилунбу – шаг «сидя на драконе» (южные стили);
- Гуйбу – позиция «одиночное колено» (южные стили).

### 4. Перемещения (буфа):

- Дулибу – позиция на одной ноге;
- Табу – шаг с подбивом;
- Цзибу – шаг с хлопком;
- Цзунбу – шаг-полет;
- Юэбу – шаг-прыжок;
- Синбу – скользящий шаг;
- Хуаньтяобу – прыжок с проворотом и ударом стопой об пол (чжэньцзяо).

5. Движения ногами (туйфа):

- Цэчуайтуй – удар ногой в сторону;
- Чжэньтуй – «топающий» удар;
- Даньпайцзяо – одиночный удар с хлопком по подъему стопы;
- Цзетуй – опережающий удар ногой (южные стили);
- Хэндинтуй – поперечный диагональный удар ногой (южные стили);
- Цайтуй – толкающий горизонтальный удар ногой (южные стили).

6. Техника Движения в прыжках (Тяоюэдунцзо)

- Тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой;
- Сюаньцзы – прыжок переворот в горизонтальной плоскости;
- Цэжунфань – боковое маховое сальто.

7. Равновесия (пинхэн):

- Яньшипинхэн – равновесие «ласточка»;
- Тисипинхэн – равновесие с поднятым коленом.

II. Короткое оружие - Дуань бинци.

1. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- Баоцзянь – способ удержания меча перед грудью;
- Цзянь чжи – положение пальцев в форме “меча”;
- Цыцзянь – прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь – прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцыцзянь – прокалывание вниз;
- Шанцыцзянь – прокалывание вверх;
- Ляоцзянь – восходящее подрезающее движение мечом;
- Пицзянь – «рубящее» движение мечом;
- Дяньцзянь – укол мечом сверху вниз;
- Цзяцзянь – верхний блок мечом;
- Цзецзянь – отбив клинком в сторону вниз;
- Бэнцзянь – отбив клинком к себе за счет движения запястьем;
- Юньцзянь – кистевой поворот меча над головой в горизонтальной плоскости;
- Дайцзянь – «нести» меч;
- Чуаньцзянь – «пронзающий» меч;
- Тяоцзянь – подъем меча вверх;
- Цзяньваньхуацзянь – круговое кистевое вращение мечом вперед;
- Ляованьхуацзянь – обратное круговое кистевое вращение мечом.

## 2. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

- Баодао – способ удержания меча;
- Водао – способ удержания меча в горизонтальной плоскости
- Чаньтоудао – «оборачивающее» движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао – движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- Пидао – рубящий удар движением от локтя;
- Цзедао – диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао – диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао – скрестное движение прокалывания мечом;
- Чжадао – прокалывание мечом;
- Модао – режущее движение мечом;
- Чжаньдао – горизонтальное рубящее движение мечом;
- Саодао – круговое секущее движение мечом;
- Юньдао – кистевой поворот меча над головой в горизонтальной плоскости;
- Бэндао – «вздергивающее» блокирующее движение мечом;
- Аньдао – давящий нижний блок;
- Гуа ли бэй дао – свисающий за спиной, вертикальный скрытый меч;
- Туйдао – «толкающий меч»
- Цзяньвахуадао – прямое кистевое вращение меча;
- Ляованьхуадао – обратное кистевое вращение меча.

## 3. Базовые движения с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо):

- Баодао – способ удержания меча;
- Цзядао – способ удержания меча перед грудью, меч находится на предплечье левой руки;
- Пэндао – способ удержания меча перед грудью в вертикальном положении;
- Каньдао – рубящее движение мечом по диагонали вниз;
- Чаньтоудао – «оборачивающее» движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао – движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- Пидао – рубящий удар движением от локтя;
- Цзедао – диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао – диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао – «цепляющее» круговое движение мечом;
- Чжадао – прокалывание мечом.
- Саодао – горизонтальное подрезание мечом ниже колена;
- Гэдао – блокирующее горизонтальное движение мечом;
- Цадао – восходящее движение мечом;

- Тяодао – поднимающее движение мечом вверх;
- Аньдао – давящее движение вниз лезвием меча;
- Туйдао – толкающее движение лезвием меча;
- Юньдао – проворот меча над головой в горизонтальной плоскости;
- Модао – горизонтальное режущее движение мечом;
- Дайдао – отведение с сопровождением;
- Ляованьхуадао – обратное кистевое вращение меча.

#### IV. Изучение комплексов таолу:

- 32 формы дао шу (эрцзи дао шу), 32 формы цзяньшу (эрцзи цзяньшу), 32 формы наньдао (эрцзи наньдао), 32 формы тайцзи цзянь (1 на выбор);
- Кунгфу -традиционное цюаньшу – 1 комплекс на выбор.

Эрцзи Даошу: циши, гунбу – чаньтоу, суйбу – цандао, гунбу – цянцы, бинбу – шантяо, цзоцянши, юцянши, гунбу – цандао, тиси – чаньтоу, гунбу – пинчжань, пубу – дайдао, себу – сякань, цзопидао, юпидао, себу – аньдао, мабу – пинпи, гунбу – ляодао, чабу – фаньяо, чжуаньшэнь – гуапи, пубу – сякань, цзядао – цянцы, цзосеппи, юсеппи, суйбу – цандао, сюаньчжуань – саодао, фаньшэнь – пидао, чаньтоу – цзяньти, пубу – аньдао, чаньтоу – дентуй, суйбу – цандао, гунбу – чаньтоу, бинбу – баодао, шоуши.

Эрцзи Цзяньшу: циши, гунбу – чжицы, хуэйшэнь – хоупи, гунбу – пинмо, гунбу – цзоляо, тиси – пинчжань, хуэйшэнь – сяцы, гуацзянь – чжицы, суйбу – цзяцзянь, суйбу – пинпи, гунбу – сяпи, дайцзянь – цяндянь, тиси – сяцзе, тиси – чжицы, хуэйшэнь – пинбэн, себу – сяпи, тиси – сядянь, бинбу – чжицы, гунбу – шантяо, себу – сяпи, юцзевань, цзоцзевань, юэбу – шантяо, пубу – сяя, тиси – чжицы, гунбу – пинпи, хуэйшэнь – хоуляо, себу – шанбэн, гунбу – сесяо, цзиньбу – цзоляо, цзиньбу – юляо, цзопань – фаньяо, чжуаньшэнь – юньцзянь, шоуши.

Эрцзи Наньдао: циши, цзосуйбу – гайчжан, цилунбу – цзядао, гуайбу – цзоюсякань, даньдебу – цодао, югунбу – тяодао, дулибу – цзоюгуадао, мабу – гэдао, чжуаньшэнь – югунбу – цзедао, цилунбу – цзопинчжань, цилунбу – юпинчжань, цзогунбу – пидао, цзогунбу – чжадао, динбу – аньдао, тяочжуань – югунбу – чжадао, дулибу – сякань, паобу – литуйдао, цилиньбу – цзоюньдао, цзогунбу – модао, цилиньбу – ююньдао, цилунбу – дайдао, цзогунбу – чжадао, мабу – цзедао, гуайбу – цзоюсаодао, баньмабу – пидао, хуэйшэнь – югунбу – ляодао, шанбу – ляованьхуа, цилиньбу – цзоюсякань, цзогунбу – пинчжань, мабу – гуапидао, тяочжуань – мабу – сякань, хуэйшэнь – цзогунбу – чжадао, баньмабу – пэндао, шоуши.

#### VI. Изучение программы на технические степени

Изучение программы на 2 Цзи (техническую степень ушу):

Шоуфа – техника рук. Лигэ (гэдан) – блок ладонью снаружи внутрь.

Туйфа – техника ног. Чжишэнь цяньсаотуй – передняя круговая подсечка с вертикальным корпусом.

Шэньфа – техника включения корпуса в движения. Ниняо – скручивание с наклоном.

Цинна – захваты и ключи. Чаньвань – выкручивание запястья.

Цзичу таолу – комплексы начального уровня. Шилюши чанцюань – 16 форм чанцюань.

Чайчжао – объяснение применения движений. Шанбу гунбу чунцюань – туйбу гунбу гэдан. Цзочунцюань – ю гэдан. Ю чунцюань – цзэ гэдан. Цзо гуаньцюань – дитоу шаньдо. Фуди цяньсао – тэнкун шаньдао. Бинбубаоцюань.

## ШЕСТОЙГОДОБУЧЕНИЯ

Основные базовые элементы ушу. (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо).

### I. Цюаньшу

#### 1. Положения кисти (шоусин):

- Хучжао – «когти тигра» (южные стили);
- Инчжуа – «когти орла» (южные стили);
- Лунчжао – «когти дракона» (южные стили);
- Даньчжуцюань – кулак «одиночная жемчужина»;
- Даньчжи – «одиночный палец» (южные стили).

### II. Длинное оружие - Чан бинци.

#### 1. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

- Пигунь – «рубящее» движение палкой сверху вниз по косой линии;
- Шуайгунь – «разбивающий» удар об пол сверху вниз концом палки;
- Луньгунь – «рубящее» движение в горизонтальной плоскости;
- Луньпигунь – рубящее движение в вертикальной плоскости;
- Саогунь – «секущее» движение палкой;
- Ляогунь – удар палкой снизу вверх;
- Бэйгунь – удержание палки за спиной;
- Дяньгунь – точечный удар палкой;
- Бэнгунь – «вздергивающее» движение палкой, блок-подставка;
- Чогунь – «протыкающее» движение-толчок;
- Цзегунь – отбив древком в сторону вниз;
- Цзяогунь – круговое движение палкой;
- Ланьгунь – блок-подставка в сторону, «преграждать» палкой;
- Лагунь – тянущее движение палкой;
- Тяобагунь – удар снизу толстым концом палки;
- Баогунь – способ удержания палки перед грудью.

#### 2. Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо):

- Пигунь – «рубящее» движение сверху вниз по косой линии;
- Гуньягунь – давящее движение палкой с проворотом («перекатить палку»);
- Бэнгунь – «вздергивающее» движение палкой, блок-подставка;
- Хэнцибагунь – удар сбоку толстым концом палки;
- Сецзигунь – диагональный удар палкой сбоку;
- Гэгунь – «блокирующее» вертикальное движение палкой;
- Цзигунь – горизонтальные удары концами палки;

- Чогунь – «протыкающее» движение-толчок;
- Гайгунь – накрывающий удар палкой;
- Гуапигунь – круговые рубящие удары палкой;
- Тяогунь – удар палкой снизу;
- Цзяогунь – вертикальный круг концом палки;
- Чжугунь – удар палкой в пол («опираться палкой»);
- Шуантуйгунь – толкающий удар палкой вперед с удержанием двумя руками;
- Шуайгунь – «разбивающий» удар об пол сверху вниз;
- Чоугунь – тянущее движение палкой;
- Дяньгунь – точечный удар палкой;
- Паогунь – «подбрасывающее» движение кончиком палки;
- Дингунь – «вздергивающее» движение палкой снизу вверх.

### 3. Базовые движения с копьём (цяншу цзибэнь дунцзо):

- Во цянфа – способы хвата копья;
- Баоцян – способ удержания копья;
- Гайбацян – накрывающий удар сверху древком копья;
- Чжацян – горизонтальное прокалывание;
- Сячжацян – прокалывание вниз;
- Ланьцян – блокирующее движение передней частью копья наружу;
- Нацян – блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;
- Бэнцян – «вздергивание» копьем;
- Тяобацян – удар снизу древком копья;
- Боцян – сбив полукруговым движением влево или вправо;
- Туйцян – толкающее движение вперед копьем;
- Пицян – рубящее движение копьем сверху;
- Лацян – тянущее движение копьем;
- Цзяцян – верхний блок-подставка от удара сверху;
- Шуайцян – «разбивающий» удар сверху вниз копьем.

### IV. Изучение комплексов таолу:

- 32 формы гунь шу (эрци гунь шу), 32 формы наньгунь (эрци наньгунь), 32 формы цяншу (эрци цяншу), 32 формы (эрци наньгунь) (1 на выбор);
- Кунгфу -традиционное ушу цисе – 1 комплекс на выбор.

Эрци Цяншу: циши, чабу – лань на чжун пинчжацян, хуаньтяо – лань на чжун пинчжацян, жаошанбу – лань на чжун пинчжацян, чабу – лань на чжун пинчжацян, чжуаньшэнь – гунбу чжун пин цян, шанбу – гунбу – туйцян, пубу –



дипинцян, тиси – баоцян, тиси – цзяцян, гунбу - на чжа цян, мабу – гайба цян, ухуа на чжа цян, шанбу – пичжацян, тяоба - чжуаньшэнь на чжа цян, хэнданбу – пицян, суйбу – сячжацян, себу – нацян, мабу - даньпин цян, чабу - лань на чжун пинчжацян, гунбу – лацян, чжуаньшэнь – чжун пинчжа, чжуаньшэнь – лацян, чабу – боцян, бинбу – сячжацян, тяобу – чжун пинчжа, аобу – гайбацян, пубу – пицян, чжуаньшэнь – гунбу чжун пинцян, шоуши.

Эрцзи Гуньшу: циши, гунбу – пигунь, гунбу – ляогунь, суйбу – шанбогунь, суйбу – бабогунь, чабу луньпигунь, фаньшэнь – луньпигунь, мабу – пинлуньгунь, тяобу - бань луньпигунь, даньшоу – луньпигунь, тиси – бапигунь, гунбу – луньпигунь, гунбу – бэйгунь, тяобагунь, чжуаньшэнь гунбу цзегунь, титуй – ляогунь, гунбу – лагунь, тиси – ланьгунь, чабу – луньба пигунь, мабу – луньпигунь, фаньшэнь – мабу – луньпигунь, шанбу – юляогунь, шанбу – цзоляогунь, чжуаньшэнь – пубу – шуайгунь, гунбу – бэнгунь, гунбу – бапигунь, себу – бапигунь, цзопинухуа – пигунь, юпинухуа пигунь, чабу – сядяньгунь, гунбу – сядяньгунь, чабу – сяцзегунь, тиси – ланьгунь, шоуши.

Эрцзи Наньгунь: циши, гунбу – пигунь, мабу – чогунь, мабу – гуньягунь, чабу – ланьбогунь, цилунбу – хэнцзиба, гунбу – сецзигунь, мабу – тяобагунь, хэнданбу – гуньягунь, баньмабу – тяопигунь (фашэн), югунбу – юньбогунь, цзогунбу – юньбогунь, мабу – тяогунь, цзогуагунь – югуагунь – мабу – пигунь, гунбу – тяогунь, гунбу – цзяо, чогунь, тиси – чжугунь, ухуа – фаньтяо – пубу – шуайгунь, суйбу – бэнгунь, гунбу – чогунь, чабу – сягэгунь, гунбу – чо, баухуа – суйбу – дяньгунь, дули – баогунь, суйбу – сябогунь, цилиньбу – гунбу – шуантуйгунь (фашэн), баньмабу – гуапигунь, цилунбу – гэгунь, даньдебу – шуайгунь, гунбу – пигунь, суйбу – чоугунь, шоуши.

## VI. Изучение программы на технические степени

Изучение 1 дуань Юнчуньцюань:

- Цюань – кулак;
- Чжан – ладонь;
- Эрцзыцянъянма – позиция «иероглиф «два», сжимающий барана»;
- Фушоу – «подчиняющая рука», блок согнутой в запястье рукой;
- Чжэньшоу – давящий блок предплечьем;
- Таньшоу – «разворачивающая рука», внешний блок предплечьем;
- Баншоу – «рука-крыло», блок предплечьем;
- Жицзычуньцюань – удар вертикальным кулаком;
- Чжэнчжан – «прямая ладонь», удар вертикальной ладонью;
- Луншоу – «рука дракона»;

Изучение 2 дуань Юнчуньцюань:

- Цзоючжуаньма – поворот влево, вправо в позиции;
- Цзибу цзиньма туйма – шаг вперед, шаг назад в позиции;
- Хубу цзиньма туйма – шаг вперед, шаг назад по дуге;
- Цюаньтуй туйма – поднятие правого колена и ведение ноги по окружности назад;
- Ваймэнь саотуй – нижняя подсечка внутрь ногой;
- Чжэндэнтуй – прямой удар ногой.

## СЕДЬМОЙГОДОБУЧЕНИЯ.

Изучение комплексов таолу кунгфу-традиционное ушу без оружия (цюаньшу) или с оружием (цисе).

Совершенствование ранее изученных технических элементов и комплексов таолу:

- Кунгфу -традиционное ушу цюаньшу – 2 комплекса на выбор;
- Кунгфу -традиционное ушу цисе – 2 комплекса на выбор;

Изучение программы на технические степени

Изучение программы на 1 Цзи (техническую степень ушу):

Шоуфа – техника рук. Луньбэй – полный круг руками.

Туйфа – техника ног. Цзисян даньпайцзяо – одиночный удар ногой с хлопком.

Цзичу таолу – комплексы начального уровня. Эршиши чанцюань – 20 форм чанцюань.

Чайчжао – объяснение применения движений. Шанбу гунбу чунцюань – туйбу мабу гэдан. Чаньвань. Ячжоу. Динчжоу цзето. Гунбу каода – мабу шанцзя. Чаньвань чунцюань – чэбу шанто. Бавань чунцюань – чэбу гэдан. Шуньши даньцюань – мабу гэдан.



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<b>1. Теоретические занятия</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ушу.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Общие понятия о гигиене.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Физическая культура и спорт в России. История развития ушу.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Терминология ушу	4	-	-	1	1	-	1	1	-	-
Краткие сведения о строении организма.	3	-	-	1	-	1	-	-	1	-
<b>2. Практические занятия</b>	<b>194</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
Общая физическая подготовка.	47	7	6	5	5	5	4	4	4	7
Специальная физическая подготовка.	71	7	9	7	9	9	8	7	8	7
Технико-тактическая подготовка.	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
<b>3. Контрольные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
Сдача контрольных нормативов.	12	1	-	2	-	-	2	3	3	1
Соревновательная практика (подвижные игры с элементами ушу).	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
<b>Всего:</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<b>1. Теоретические занятия</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Техника безопасности и профилактика травматизма занятиях ушу.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Общие понятия о гигиене.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Физическая культура и спорт в России. История развития ушу.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Терминология ушу	4	-	-	1	1	-	1	1	-	-
Краткие сведения о строении организма.	3	-	-	1	-	1	-	-	1	-
<b>2. Практические занятия</b>	<b>194</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
Общая физическая подготовка.	47	7	6	5	5	5	4	4	4	7
Специальная физическая подготовка.	71	7	9	7	9	9	8	7	8	7
Технико-тактическая подготовка.	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
<b>3. Контрольные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
Сдача контрольных нормативов.	12	1	-	2	-	-	2	3	3	1
Соревновательная практика (подвижные игры элементами ушу).	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Техника безопасности и профилактика травматизма занятиях ушу.	10	-	-	2	-	-	2	3	3	-
<b>Всего:</b>	<b>216 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>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<b>1. Теоретические занятия</b>	<b>10</b>	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Техника безопасности и профилактика травматизма занятиях ушу.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Общие понятия о гигиене.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Физическая культура и спорт в России. История развития ушу.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Терминология ушу	4	-	-	1	1	-	1	1	-	-
Краткие сведения о строении организма.	3	-	-	1	-	1	-	-	1	-
<b>2. Практические занятия</b>	<b>194</b>	22	23	20	23	23	21	20	20	22
Общая физическая подготовка.	47	7	6	5	5	5	4	4	4	7
Специальная физическая подготовка.	71	7	9	7	9	9	8	7	8	7
Технико-тактическая подготовка.	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
<b>3. Контрольные нормативы</b>	<b>4</b>	-	-	-	1	1	1	1	-	-
Сдача контрольных нормативов.	12	1	-	2	-	-	2	3	3	1
Соревновательная практика (подвижные игры элементами ушу).	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Техника безопасности и профилактика травматизма занятиях ушу.	10	-	-	2	-	-	2	3	3	-
<b>Всего:</b>	<b>216 часов</b>	24	24	24	24	24	24	24	24	24

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<b>1. Теоретические занятия</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ушу.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Общие понятия о гигиене.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Физическая культура и спорт в России. История развития ушу.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Терминология ушу	4	-	-	1	1	-	1	1	-	-
Краткие сведения о строении организма.	3	-	-	1	-	1	-	-	1	-
<b>2. Практические занятия</b>	<b>194</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
Общая физическая подготовка.	47	7	6	5	5	5	4	4	4	7
Специальная физическая подготовка.	71	7	9	7	9	9	8	7	8	7
Технико-тактическая подготовка.	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
<b>3. Контрольные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
Сдача контрольных нормативов.	12	1	-	2	-	-	2	3	3	1
Соревновательная практика (подвижные игры с элементами ушу).	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ушу.	10	-	-	2	-	-	2	3	3	-
<b>Всего:</b>	<b>216 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>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<b>1. Теоретические занятия</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ушу.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Общие понятия о гигиене.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Физическая культура и спорт в России. История развития ушу.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Терминология ушу	4	-	-	1	1	-	1	1	-	-
Краткие сведения о строении организма.	3	-	-	1	-	1	-	-	1	-
<b>2. Практические занятия</b>	<b>194</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
Общая физическая подготовка.	47	7	6	5	5	5	4	4	4	7
Специальная физическая подготовка.	71	7	9	7	9	9	8	7	8	7
Технико-тактическая подготовка.	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
<b>3. Контрольные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
Сдача контрольных нормативов.	12	1	-	2	-	-	2	3	3	1
Соревновательная практика (подвижные игры с элементами ушу).	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ушу.	10	-	-	2	-	-	2	3	3	-
<b>Всего:</b>	<b>216 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>



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
7 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<b>1. Теоретические занятия</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Техника безопасности и профилактика травматизма занятиях ушу.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Общие понятия о гигиене.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Физическая культура и спорт в России. История развития ушу.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Терминология ушу	4	-	-	1	1	-	1	1	-	-
Краткие сведения о строении организма.	3	-	-	1	-	1	-	-	1	-
<b>2. Практические занятия</b>	<b>194</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
Общая физическая подготовка.	47	7	6	5	5	5	4	4	4	7
Специальная физическая подготовка.	71	7	9	7	9	9	8	7	8	7
Технико-тактическая подготовка.	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
<b>3. Контрольные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
Сдача контрольных нормативов.	12	1	-	2	-	-	2	3	3	1
Соревновательная практика (подвижные игры с элементами ушу).	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Техника безопасности и профилактика травматизма занятиях ушу.	10	-	-	2	-	-	2	3	3	-
<b>Всего:</b>	<b>216 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>

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Педагогический контроль.*

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Для определения исходного уровня и динамики *общей физической подготовленности* обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года).

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток.

б) *Челночный бег 3 \* 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание из виса на высокой перекладине* оценивается при выполнении спортсменом максимального количества разхвата сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого

находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа руками.

г) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Примерный комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке включает в себя оценку скорости выполнения упражнений: забегания на «борцовском мосту», перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, выполнение бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину).

*Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:*

а) *Прыжки из и.п. «упор присев» за 20 секунд* выполняются спортсменом из исходного положения «упор присев» с максимальным выпрыгиванием вверх (полное выпрямление ног и отрыв стоп от пола). Фиксируется количество выполненных прыжков.

б) *Шпагаты продольный и поперечный с фиксацией не менее 5 сек.* выполняются спортсменом с фиксацией. Фиксируется высота и степень прямоты ног, а также выполняется упражнение с упором руками в пол или без.

в) *Упражнение "мост" из положения лежа на спине.* Фиксируется расстояние от стоп до пальцев рук (не более 70 см), и время выполнения не менее 5 сек..

Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации отдельных технических элементов и связок таолу, а также программа экзаменов на технические степени Цзи.

Оценивается знание терминологии ушу, умение правильно выполнить все технические элементы. Важными критериями являются чистота техники выполняемых элементов, уверенность их исполнения, понимание прикладного значения каждого технического элемента.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей. Динамика перечисленных показателей фиксируется в индивидуальной карте занимающихся.

В процессе подготовки юных спортсменов используется *этапный, текущий и оперативный контроль*. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследования.

Система комплексного контроля в процессе тренировки основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность на высшее спортивное мастерство. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В процессе осуществления комплексного контроля над юными спортсменами следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовленности и состояние здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей ушу; ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, а также показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности; использование наиболее информативных доступных методов контроля; учет параметров тренировочных и соревновательных

нагрузок. Важное значение имеет система учета работы спортивной школы и показателей, характеризующих эффективность спортивной тренировки.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой их спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, вносить коррективы в учебный процесс.

Учету подлежат все стороны тренировочного процесса. Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах. Поэтапный учет происходит в начале и конце какого-либо этапа, периода, годичного цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным, итоговым.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатом предварительного учета, позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки, который предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Данные оперативного учета позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

*Фиксация чистого времени работы.* В целях фиксации чистого времени, затраченного на учебно-тренировочную работу, рекомендуется использовать график учета. Спортсмену (или его тренеру) необходимо после каждого вида нагрузки сразу же провести горизонтальную линию, соответствующую чистому времени, затраченному на данный вид работы. Здесь же рекомендуется вести отметку данных по ортостатической пробе, пульсу до тренировки, после выполнения комплексов, а также восстановлению пульса после тренировки, весовому режиму.

Положительным является то, что спортсмену легко вести учет на тренировочном занятии и он избавлен от записи цифровых данных.

*Фиксация интенсивности нагрузки.* В единоборствах принята на вооружение шкала для планирования и контроля интенсивности упражнений, применяемых спортсменами.

В ее основу положена частота сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения упражнений. Чем труднее и интенсивнее упражнение, тем больше потребление кислорода, а в связи с этим выше частота сердечных сокращений.

Экспериментальными исследованиями выведены следующие соотношения между интенсивностью в баллах и ЧСС.

Максимальная интенсивность (7-8 баллов) наблюдается в соревновательных и тренировочных схватках длительностью 6-8 мин.

Большая интенсивность (5-6 баллов) наблюдается в 10-12-минутных соревновательных и тренировочных схватках, при выполнении упражнений ОФП (бег на 1500 м).

Средняя интенсивность (3 балла) отмечается при выполнении специальных упражнений (отработка технических действий в течение 40 мин), при учебно-тренировочных схватках (6 бросков за 5 мин) и при выполнении упражнений ОФП (футбол, баскетбол).

## График учета чистого времени тренировочной работы

Содержание		Дата	5.06		6.06		7.06	
			утро	вечер	утро	вечер	утро	вечер
Пульс(уд./вмин)	лежа	50	50					
	стоя	66	68					
	разность	14	18					
РазминкаОФП	Время(мин)	50						
		40						
		30						
		20						
		10						
Разминка специальная	Время(мин)	50						
		40						
		30						
		20						
		10						
Изучениеисовершенствованиекомплексо в таолу	Стоя Время(мин)	50						
		40						
		30						
		20						
		10						
	Лежа Время(мин)	50						
		40						
		30						
		20						
		10						
	Тренировочныенагрузк и (пульс)	50						
		40		28				
		30	26	24				
		20	24	26				
		10	28	29				
ОФП	Время(мин)	50						
		40						
		30						
		20						
		10						
Объемвминутах			125	140				
Вес	До тренировки		84	83				
	Послетренировки		81	80				
	Разница		3	3				

Малая интенсивность(1-2балла)отмечается при выполнении упражнений разминки и специальных упражнений (совершенствование технических элементов в течение 60 мин).

Было предложено планировать и определять общую нагрузку, которую получит спортсмен на занятиях. Для этого чистое время, затраченное на выполнение какого-либо упражнения, умножают на баллы интенсивности (согласно табл. 45).

### Соотношения между интенсивностью в баллах и ЧСС

Интенсивность	Баллы	Частотасердечных сокращений за 10 сек	ЧССза1 мин
Максимальная	8	3230-31	192180-186
	7		
Большая	6	28-2926-27	168-174156-162
	5		
Средняя	4 3	24-2522-23	144-150132-138
Малая	2 1	20-2118-19	120-126108-114

Например:10мин-разминка-среднийпульс125уд./мин(интенсивность 2 балла) - нагрузка составит  $10 \times 2 = 20$  условных единиц.

*Контроль соревновательной деятельности* осуществляется тренером в виде педагогического наблюдения. Он осуществляет анализ технических ошибок, допущенных спортсменом, анализирует его оценку за общее впечатление в каждом виде программы. На основе произведенного анализа вносятся коррективы в процесс подготовки. *Организация и проведение специальных игр. Игры в касания.*



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (утверждена приказом № 1528 от 21.12.2022 Министерства спорта Российской Федерации);
2. Музруков Г.Н. «Основы ушу», М. 2016;
3. Правила соревнований по виду спорта «ушу»;
4. Основы спортивной тренировки. Матвеев Л.П., Москва, Физкультура и спорт, 1985;
5. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. «Теория и методика физического воспитания», Москва, Физкультура и спорт, 1976;
6. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки», Москва, Физкультура и спорт, 1985;
7. Туманян Г.С., Гожин В.В. «Психологическая подготовка единоборцев» Москва, Советский спорт, 2002;
8. Харацидис С.К. «Оперативное планирование тренировочной деятельности» Москва, Советский спорт, 2002.
9. Вайнер, З.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности/З.Н.Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2009. - № 3. - С. 39-47.
10. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры, 2005. – № 4. – С. 2-14.
11. Залетаев, И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. - 2006. -№ 8. - С. 64-69.
12. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
13. Боген Н.Н. Обучение двигательным действиям -М.: ФиС, 1985г.
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте-М.: ФиС, 1970г.
15. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П.Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
16. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
17. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М:ФиС, 1988г.
18. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена -М: ФиС, 1961.
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС, 1966.

20. Сивицкий, В.А. Базовая подготовка в системе подготовки спортсменов-танцоров / В. А.Сивицкий // Гимнастика: сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2008. - С. 118-124.
21. Усачев Н.А. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности / Н.А.Усачев // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф.педагогике СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, посвящ. памяти д-ра пед.наук, проф. А.А.Сидорова. - Калининград: Изд-во КГУ, 2005. - С.182-186.
22. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая. «Физкультура и спорт», Москва 1984г.
23. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М.,1994г.
24. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников.-М.: Просвещение, 1967.
25. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.: Полымя, 1989.
26. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. В.Н. Платонов, дпн, профессор. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2021 – в двух томах, 608 с., 592 с.
27. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Под.ред.Г.А.Макаровой. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2022 – 512 с.
28. Упражнения в системе спортивной подготовки : настольная книга тренера / Федеральный центр подготовки спортивного резерва (ФЦПСР) ; сост. И. Г. Максименко. — Москва : ПРИНТЛЕТО, 2022. — 511
29. Тарасова Л.В. «Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва» М., 2022 г.
30. Лях В.И. «Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов» М., 2022 г.
31. Гаврилова Е.А. «Безопасность в детско-юношеском спорте» М., 2021 г.
32. Касаткин В.Н. «Психологические преимущества спортсмена» М., 2021 г.

## Интернет-ресурсы

1. Международная федерация ушу ([www.iwuf.org](http://www.iwuf.org)).
2. Европейский федерация ушу и кунгфу ([www.ewuf.org](http://www.ewuf.org)).
3. Федерация ушу России ([www.wushu-russ.ru](http://www.wushu-russ.ru)).
4. Федерация ушу Пермского края ([www.wushuperm.ru](http://www.wushuperm.ru)).
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).
8. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).

