

Региональная спортивная общественная организация
«Федерация ушу Липецкой области»

Программа рассмотрена
на президиуме федерации
« 10 » июля 2018г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ

Президент федерации



А.В. Дмитриев

10 июля 2018г.

**ПРОГРАММА ПО ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
ПО «УШУ-ТАОЛУ»**

Возраст детей: 6-11 летСрок реализации: 3 года

Составители программы:

Дмитриев Андрей Викторович (ЗТР по ушу, 2 Дуань по ушу)Цандеков Роман Игорьевич (2 Дуань по ушу)

Липецк

2018 г.

Пояснительная записка

Ушу 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 акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения.

Программа имеет физкультурно-спортивную *направленность*.

Ушу является сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп 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 не требуют специального инвентаря и оборудования и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

Актуальность программы заключается в том, что занятия спортивным ушу способствуют гармоничному развитию ребенка, формированию духовного и физического начал в человеке, оздоровлению, профилактике простудных, дыхательных, неврологических заболеваний, развитию творчества в детях и лидерских качеств.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что ушу как вид спортивной деятельности решает задачу оздоровления детей. Профилактика простудных заболеваний, дыхательных, неврологических заболеваний, плоскостопия, формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата в целом. Занятия в коллективе позволяют снять стресс, решают проблему дефицита общения.

Занятия ушу призваны сформировать уверенных в собственных силах, целеустремленных, физически крепких и здоровых личностей.

Целью программы «ушу-таолу» является формирование здорового образа жизни, профессионального самоопределения, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

При реализации данной цели учитываются индивидуальные особенности каждого занимающегося.

Данная программа ставит перед собой следующие *задачи*:

Обучающие:

- Обучить технике спортивного ушу
- Обучить акробатическим навыкам
- Ознакомить с культурой Китая

Воспитательные:

- Формировать здоровый образ жизни
- Формировать культуру общения в коллективе
- Воспитать настойчивость и выдержку
- Формировать положительную самооценку

Развивающие:

- Развивать физические качества
- Развивать память
- Развивать мышление
- Развивать коммуникативные способности
- Развивать воображение.

Отличительные особенности программы от уже существующих заключаются в том, что

-она ориентирована на развитие физических способностей и творческого потенциала спортсменов разных возрастных спортивных секциях ушу за 3 года обучения соразмерно личной индивидуальности;

- использование игровых заданий, что повышает мотивацию детей к занятиям, развивает их познавательную активность.

Программа учитывает возрастные и психологические особенности детей. Она составлена по принципу регулярного повторения и закрепления полученных навыков, постоянного нарастания сложности материала.

Программа предусматривает использование следующих основных принципов обучения: наглядности, доступности, индивидуального подхода, Из известных приемов обучения в программе используются объяснение, демонстрация, повседневное наблюдение за работой учащегося.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 11 лет.

1-й год -6-8 лет

2-й год 8-9 лет

3 й год 9-11 лет

В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, а так же показания к виду спорта ушу.

Количество учащихся в группе 1-го года обучения- 15 человек, 2-го года обучения-15 человек, 3-го года обучения-10 человек.

Формы организации деятельности:

- Групповая
- Индивидуально-групповая
- По звеньям (станциям)

Формы организации занятий:

- Практические занятия
- Беседа
- Открытые уроки для родителей
- Показательные выступления
- Соревнования
- Контрольное тестирование (аттестация)

- Игровое занятие

Сороки реализации:

Данная программа рассчитана на три года обучения. Группы занимающихся делятся по возрасту. Комплектование групп производится с учетом уровня подготовленности. Занятия в группе первого года обучения проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (не менее 120 часов за год), в группах второго и третьего – 3 раза в неделю по 1- 2 часа (не более 240 часов за год).

Ожидаемые результаты:

По окончании 3-х летнего обучения учащиеся будут

знать:

- правила техники безопасности на занятиях ушу- таолу
- историю возникновения и традиции ушу- таолу
- движения руками (шоуфа)
- основные виды позиций «мабу», «гунбу», «пубу», «себу», «сюйбу»
«дулибу», «бинбу», «чабу», «цзопань»
- передвижения «дзибу», «дзунбу», «юйэбу»
- удары ногами (туйфа)
- комплекс 20 форм.
- комплекс 32 формы
- махи (чжантитуй, вайбайтуй, лихэтуй, хоуляотуй)
- знать основные равновесия («пинхэн»)

Уметь:

- выполнять шпагаты
- выполнять акробатические упражнения («колесо», «мост», кувырок вперед и назад, стойку на руках у стены)
- демонстрировать равновесия (пинхэн) не менее 5 секунд.
- выполнять силовые упражнения на различные группы мышц
- демонстрировать комплексы (20 и 32 формы)

- демонстрировать технику рук
- демонстрировать технику ног и перемещений
- демонстрировать прыжки

Формы подведения итогов: Учебное тестирование, ведение родителям дневников успешности (при желании), методы педагогического наблюдения, анализ участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

На первом году обучения учащийся овладевает совокупностью специальных подготовительных упражнений, имеющих целью подготовить организм занимающегося к специфическим видам нагрузки, характерным для спортивного ушу, овладевает основными техническими элементами, изучает комплексы чанцюань («20 форм») начального уровня.

Учебно-тематический план 1-го года обучения.

№	Название темы	Всего количества
1.	Вводное занятие	1
2.	Акробатические упражнения	1 раз в неделю
3.	Развитие гибкости	50% тренировки
4.	Техника рук	постоянно
5.	Техника ног	постоянно
6.	Техника передвижений	постоянно
7.	Техника позиций	постоянно
8.	Комплекс 20 форм (частями)	постоянно
9.	Подвижные игры	20% тренировки
10.	Соревнования	1 раз в год

Тема 1. Вводное занятие.

Теория:

История возникновения восточных единоборств. Отличительные особенности ушу. Особенности развития гибкости в ушу. Техника безопасности. Форма одежды.

Тема 2. Акробатические упражнения

Теория:

Простейшие элементы акробатики. Что такое ловкость?

Практика:

Выполнение элементов акробатики: кувырок вперед (цяньбэй), равновесия (пинхэн), прыжок вверх с винтом 180° и 360° , «Колесо», «Мост», стойка у стены (при поддержке).

Выполнение упражнений на развитие ловкости «акробатические эстафеты».

Тема 3. Развитие гибкости (жоугун).

Теория:

Роль гибкости в жизни человека, различных видах спорта и в ушу.

Создание представления об особенностях и принципах развития гибкости в спортивном ушу.

Практика:

Комплекс упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, тренировка мышечно-связочного аппарата.

Упражнения на развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах. Поперечный шпагат, продольные шпагаты (левый и правый), упражнение «Мост», стойка у стены.

Тема 4. Техника рук.

Теория:

Терминология в ушу. Особенности и ошибки техники рук в ушу.

Практика:

1. Основные положения кисти (шоусин):

- Чжан – ладонь;
- Гоу – крюк;
- Цюань – кулак;
- Хучжао – «когти тигра»

2. Движения руками (шоуфа):

- Чунцюань – прямой удар кулаком;
- Туйчжан – удар ребром ладони вперед;
- Динчжоу – удар в сторону острием локтя;
- Бао цюань – кулак приветствия;
- Лунби – круговые движения руками.

3. Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и верхних конечностей.

Тема 5. Техника ног.**Теория:**

Особенности техники ног в ушу. Терминология в ушу.

Практика:

Удары ногой из 32 форм;

Мах с хлопком – цзисян даньпайцзяо (сепайцзяо);

Комплекс упражнений на развитие динамической и статической силы мышц нижних конечностей.

Тема 6. Техника передвижений.**Теория:**

Знакомство с техникой передвижений. Что такое координация?

Практика:

Передвижения – цзибу, цзунбу, даюэбу;

Упражнений на развитие координационных способностей: ориентацию в пространстве, чувство расстояния, точность движения.

Тема 7. Техника позиций.

Теория: Техникoй позиций, терминология.

Практика:

Основных позиций ушу-таолу:

- Бинбу – начальная позиция;
- Мабу – параллельная позиция;
- Гунбу – «позиция лучника»;
- Пубу – боковая позиция;
- Себу – скрещенная позиция ног;
- Дулибу – позиция на одной ноге;
- Сюйбу – «пустой шаг»;
- Чабу – позиция зашага (шаг-вилка)
- Цзопаньбу – скрученный шаг

Тема 8. Базовый комплекс «20 форм».

Теория:

Основные моменты техники комплекса 20 форм.

Практика:

Разучивание базового комплекса «20 форм».

Добиться правильного и самостоятельного выполнения спортсменами комплекса «20 форм».

Тема 9. Подвижные игры.

Теория:

Основные правила техники безопасности во время игры

Практика:

Основные игры, используемые на занятиях по спортивному ушу:

- «Колдуны»;
- «Гусеница»;
- «Эстафеты»

На втором году обучения учащиеся продолжают осваивать базовые элементы спортивного ушу. Большое внимание уделяется основной физической подготовке, развитию гибкости.

Учебно-тематический план 2-го года обучения.

№	Название темы	Всего количества
1.	Вводное занятие	1
2.	Акробатические упражнения	1 раз в неделю
3.	Развитие гибкости (жоугун)	50% тренировки
4.	Техника равновесий (пинхэн)	10% тренировки
5.	Техника рук	постоянно
6.	Техника ног	постоянно
7.	Техника передвижений в позициях	постоянно
8.	Техника перемещений	постоянно
9.	Техника прыжков	постоянно
10.	Комплексы «32 формы»	в неделю по виду
11.	Подвижные игры	постоянно
12.	Соревнования	1 раза в год

Тема 1. Вводное занятие

Теория:

Значение физических упражнений в режиме дня для здоровья, для учебы и отдыха. Питание при занятиях спортом. Выдающиеся спортсмены федерации ушу России по ушу-таолу, успехи федерации ушу Липецкой области по ушу.

Тема 2. Акробатические упражнения

Теория:

Повторение техники безопасности на занятиях акробатическими упражнениями

Практика:

Обучение акробатическим упражнениям: кувырок назад (Хоубэй), «колесо» (Цэшоуфан), боковое маховое сальто «Цэкуньфань», прыжок вверх с винтом 360⁰.

Тема 3. Развитие гибкости (жоугун).

Практика:

Выполнение комплекса упражнений, направленных на самостоятельное совершенствование гибкости и подвижности в суставах, тренировку мышечно-связочного аппарата.

Развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах.

Тема 5. Техника равновесий (пинхэн)

Теория:

Виды балансировок. Терминология. Просмотр иллюстраций и видео.

Практика:

Техника равновесия (пинхэн):

- Дулибу – равновесие с поднятой ногой согнутой в коленном суставе;
- Чаотяньдэн – равновесие с отведенной в сторону прямой ногой;
- Яньшипинхэн – равновесие с отведенной назад прямой ногой.

Тема 6. Техника рук.

Теория: Техника выполнения движений руками. Просмотр видео и иллюстраций. Терминология.

Практика:

Основные положения кисти (шоу):

- Цюань – «кулак сжатый в кисти»;
- Чжан – «ладонь»;
- Гоушоу – «рука-крюк»;

Выполнение движений руками (шоуфа):

- Чунцюань – удар кулаком вперед перед собой;
- Туйжан – прямой удар(толчок);
- Цянчжан – удар пальцами ладони вперед.
- Баоцюань – кулаки с боку на поясе

Тема 7. Техника ног.

Теория:

Техника выполнения движений ногами. Просмотр видео и иллюстраций. Статическая и динамическая сила.

Практика:

Удары ногой – туйфа.

- Даньтуй – удар носком ноги вперед;
- Дэнтуй – удар пяткой ноги вперед;

- Цэчуайтуй – удар ноги в сторону.

Махи:

- Чжэнтитуй – прямой мах;
- Вайбайтуй – круговой мах наружу;
- Лихэтуй – круговой мах внутрь;
- Хойлятуй –удар мах назад выпрямленной ногой.

Выполнение ранее изученных упражнений в усложненных условиях.

Выполнение упражнений развивающих динамическую и статическую силу мышц нижних конечностей.

Тема 8. Техника перемещений в позициях.

Теория:

Позиции и их сочетания. Роль силы мышц ног при выполнении перемещений в позициях.

Практика:

Перемещения на месте из позиции в позицию:

- мабу-гунбу;
- гунбу-пубу;
- Цзопань-Цзопань

Развивать статическую и динамическую выносливость мышц нижних конечностей.

Тема 9. Техника передвижений.

Теория:

Техника выполнения передвижений. Понятие «координация»

Практика:

Выполнение передвижений– (даюэбу, цзибу, цзунбу).

Выполнение передвижений из комплекса 32 формы.

Выполнение упражнений на развитие координационных способностей: ориентацию в пространстве, чувство расстояния, точность движения.

Тема 10. Техника прыжков.

Теория:

Основы техники прыжков в спортивном ушу. Виды прыжков.

Практика:

Выполнение подводящих упражнений для прыжка тэнкунфэйцзяо.

Выполнение подводящих упражнений для прыжка сюаньцзы.

Тема 11. Базовый комплекс «32 формы».

Теория:

Просмотр учебного видео или демонстрация спортсменом.

Практика:

Выполнение первой и второй частей комплекса «32 формы».

Тема 12. Подвижные игры.

Практика:

- «Колдуны»;
- «Гусеница»;
- «Выбивалы»;
- «Эстафеты».

Тема 13. Соревнования.

Теория:

Знакомство с правилами соревнований по ушу.

Практика:

Выступление на соревнованиях.

На третьем году обучения занимающиеся совершенствуют умения и навыки, приобретенные ранее, в усложненных условиях (соединения элементов, с дополнительным отягощением, повторы в разных режимах, с разной скоростью и т.д.). Большое внимание уделяется развитию специальной физической подготовки, укреплению мышц, задействованных при выполнении базовых движений спортивного ушу.

Тема 1. Вводное занятие

Теория:

Формирование сознательного отношения занимающегося к тренировке. Самоконтроль, самооценка. Многообразие оружия в ушу-таолу. Классификация оружия. Техника безопасности при работе со спортивным оружием.

Тема 2. Развитие гибкости (жоугун).

Практика:

Комплекс упражнений для самостоятельного совершенствования гибкости и подвижности суставов. Шпагаты (продольные и поперечный).

Тема 3. Акробатические упражнения

Теория:

Традиционная китайская акробатика. Возникновение. Особенности. Понятие «совершенствование».

Практика:

Совершенствование приобретенных навыков и умений в акробатике , обучение : «фляк», «цзэунфань», прыжок вверх с винтом 360° , 540°

Совершенствование ловкости, силы мышц, быстроты и точности движений.

Тема 5. Техника равновесий (пинхэн)

Теория:

Техника выполнения новых равновесий.

Практика:

Техника равновесия (пинхэн):

- Чаотяньдэн – равновесие с отведенной в сторону прямой ногой;
- Яньшипинхэн – равновесие с поднятой назад вверх прямой ногой;
- Ваньюэпинхэн – равновесие с отведенной назад-в сторону согнутой ногой.

Тема 6. Техника рук.

Теория:

Техника выполнения движений руками. Просмотр видео и иллюстраций, демонстрация.

Практика:

Выполнение движений руками (шоуфа) из комплекса 32 формы.

Тема 7. Техника ног.

Теория:

Техника выполнения ударов и махов (цэчуайтуй, хоуляотуй, сетитуй, цэтитуй) . Иллюстрации, видео, демонстрация. Сравнение ранее изученных ударов с новыми.

Практика:

Обучение удару ногой – цэчуайтуй.

Обучение махам:

- Хоуляотуй – прямой мах назад;
- Сэтитуй – прямой мах к противоположному плечу;
- Цэтитуй – боковой мах;

Обучение технике выполнения махов с хлопками (вайбайпайцзяо, лихэпайцзяо, даньпайцзяо, сепайцзяо)

Совершенствование приобретенных умений и навыков в усложненных условиях.

Тема 8. Техника перемещений в позициях.

Теория:

Знакомство с техникой выполнения перемещений в позициях.

Просмотр видео и иллюстраций

Практика:

Техника перемещений в позициях в движении комплекса 32 формы:

- Мабу-гунбу;
- Пубу-гунбу;
- Сюйбу -цзопань.

Тема 9. Техника передвижений.

Практика:

Выполнение передвижений– из комплекса 32 формы;

Тема 10. Техника прыжков.

Теория:

Техника выполнения прыжков. Виды прыжков. Понятие «физическое качество». Скоростно–силовые способности.

Практика:

Техника прыжков тэнкунфэйцзяо и сюанцзы.

Подводящие упражнения для прыжка сюанфэнцзяо.

Подводящие упражнения для прыжка вайбайляньцзяо.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 11. Техника владения длинным оружием (гуньшү).

Теория:

Инструктаж по технике безопасности при работе с оружием.

Практика:

Формирование представления об основах техники владения оружием в спортивном ушу.

Вращения, проколы, удары.

Тема 12. Базовый комплекс «32 формы».

Теория:

Просмотр учебного видео. Повторение ранее изученных частей.

Практика:

Обучение двум частям комплекса «32 формы».

Правильное и самостоятельное выполнение учащимися комплекса «32 формы» целиком.

Выполнение комплекса «32 формы» в усложненных условиях.

Тема 13. Подвижные игры.

Практика:

- «Колдуны»;
- «Гусеница»;
- «Выбивалы»;
- «Эстафеты».

Тема 14. Соревнования.**Теория:**

Правила соревнований. Значение соревнований для роста мастерства учащегося.

Практика:

Выступление на соревнованиях.

Методическое обеспечение программы «ушу- таолу»

№	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Практическое, инструктаж, беседа	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация	Оборудование: Гимнастические коврики, скакалки. Методические материалы: Журналы, картинки.	Обсуждение, обобщение знаний.
2	Развитие гибкости	Беседа, практическое, контрольное занятие, тестирование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, жгуты. Методические материалы: Журналы, картинки.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, открытый урок, запись в дневник достижений.

			контрольных заданий.		
3	Акробатические упражнения	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие,	<p>Методы: Словесный, наглядный, практический.</p> <p>Приемы: Объяснение,, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.</p>	<p>Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка</p> <p>Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.</p>	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, открытый урок. контрольное тестирование.
4	Техника равновесий (пинхэн)	Беседа, практическое занятие, игровое занятие, контрольное занятие.	<p>Методы: Словесный, наглядный, практический.</p> <p>Приемы: Объяснение,, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений,, просмотр иллюстраций, выполнение контрольных заданий.</p>	<p>Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки.</p> <p>Методические материалы: Журналы, картинки.</p>	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, открытый урок.
5	Техника	Беседа,	Методы:	Оборудование:	Обсужден

	рук	практическое занятие, игровое занятие. контрольное занятие.	Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Гимнастические палки, гимнастическая стенка, жгуты, утяжелители, ударные подушки, лапы <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	ие, обобщение знаний, контрольное задание.
6	Техника ног	Беседа, практическое занятие, игровое занятие. контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические палки, гимнастическая стенка, жгуты, утяжелители, ударные подушки, лапы <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, проверка техники выполнения упражнений.
7	Техника передвижений в позициях	Беседа, практическое занятие, игровое занятие. контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение,	<u>Оборудование:</u> Гимнастические палки, гимнастическая стенка, жгуты, утяжелители,	Обобщение знаний, контрольное задание, проверка техники

			повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	ударные подушки, лапы <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи(учебные, соревнования)	выполнения упражнений.
8	Техника перемещений	Практическое занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений,	<u>Оборудование:</u> Гимнастические палки, гимнастическая стенка, <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи(учебные, соревнования), учебник. иллюстрации.	Обобщение знаний, контрольное задание, проверка техники выполнения упражнений.
9	Техника прыжков	Практическое занятие, контрольное занятие, беседа, инструктаж	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, просмотр видеозаписей, выполнение практических упражнений,	<u>Оборудование:</u> гимнастическая стенка, гимнастические маты <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи(учебные, соревнования), учебник. иллюстрации.	Обобщение знаний, контрольное задание, проверка техники выполнения упражнений.
10	Техника	Практическое	<u>Методы:</u>	<u>Оборудование:</u>	Обобщение

	владения оружием (гунь)	занятие, контрольное занятие, беседа, инструктаж	Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, просмотр видеозаписей, выполнение практических упражнений,	Спортивное оружие гунь(шест) <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи(учебные, соревнования), учебник. иллюстрации.	е знаний, контрольное задание, проверка техники выполнения упражнений.
11	Комплекс 32 форм	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие, открытое занятие,	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, практическое выполнение комплекса, показ иллюстраций, просмотр видеозаписей, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Утяжелители, <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования), учебник, иллюстрации.	Соревнование, открытый урок, самостоятельная демонстрация комплекса.
12	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли <u>Методические материалы:</u> Журналы.	Обсуждение.

13	Соревнования	Беседа, инструктаж, практическое занятие, соревнования..	<p><u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический.</p> <p><u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований</p>	<p><u>Оборудование:</u> Ковер 8x14 м</p> <p><u>Методические материалы:</u> Видеозаписи(учебные, соревнования), учебник. иллюстрации</p>	Торжественное построение, награждение, обсуждение, обобщение знаний и умений
----	--------------	--	---	---	--

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал.

Раздевалки.

Душевые кабины.

Ковер 8 x 14 м.

Инвентарь:

- Набивные мячи - 2 шт
- Скакалки -15 шт
- Жгуты -15шт
- Утяжелители – 15 шт
- Гимнастические скамейки- 7 шт
- Гимнастическая стенка - 7 шт
- Гимнастические маты- 7 шт
- Оружие ушу (палка, меч); по 1 шт на каждого учащегося
- Лапы, ударные подушки - 2 шт

Список литературы для тренера.

1. Музруков Г.Н. Основы ушу. / Музруков Г.Н.//Москва-2006 г.
2. Единые всероссийские правила соревнований по ушу (в действующей редакции)
3. Федеральный стандарт спортивной подготовке по ушу.
4. Литература по гимнастике и акробатике.

Список литературы для учащихся.

1. Музруков Г.Н. Основы ушу. / Музруков Г.Н.//Москва-2006 г.