

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО  
На заседании  
педагогического совета  
МАУДО ДТД и М  
«7» июня 2021 г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДЕНО:  
директор МАУДО ДТД и М  
 Г.Н. Андреева  
«7» июня 2021 г.



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
«В помощь педагогу дополнительного образования  
по ушу»

Автор-разработчик:  
Ляшенко С.В., педагог  
дополнительного образования

Калининград  
2021





## Практическое пособие. Варианты упражнений ,направленных на развитие координационных способностей

- 1 Стойка на носках, с различным положением рук
  - 1.1 Повороты таза в прыжке, руки в замок перед собой.
2. Наклоны назад у опоры. Лицом к опоре держась за нее согнутыми руками. Наклон назад, разгибание рук до положения полумост (увидеть пол сзади)
  - 2.1 Стоя спиной друг к другу, руки вверх в замок – одновременный разворот лицом друг к другу и снова скручивание.
- 3 Равновесие, согнув ногу
  - стоя на носке
  - с закрытыми глазами
  - поднять ногу в бок
- 3.1 Повороты таза в прыжке, но добавить «причесывающие»- круговые движения правой (левой) рукой вокруг головы.
- 4 Прогиб в упоре лежа («корзинка»)
- 5 Высокое равновесие (ласточка)
  - на носке
  - с партнером, партнер стоит в гун-бу
- 5.1 Наступание на ноги (пятнашки)
- 6 Равновесие прыжком с двух ног на одну (стойка йога)
- 7 Равновесие, стоя на колени. Стойка на правом колене, руки в стороны, приподнять согнутую левую ногу вперед держать на весу
  - отводя ногу в сторону
  - отводя выпрямленную ногу назад.
- 8 Выпады вперед
  - три пружинящих покачивания в выпадах
- 8.1 В паре, коснуться рукой спины соперника
- 9 Равновесие на одной ноге, отвод второй ноги рукой в бок
- 10 Махи в трех направлениях ( у опоры)
- 11 Разведение ног с опорой на руки, до легкой мышечной боли. И вернуться в и.п
- 12 «Мост»
  - на коленях
  - с поддержкой партнера
- 13 Продавливание
- 14 Наклон назад стоя (мост)
- 15 Махи в гун-бу - шпагат
- 16 Выполнение простейших элементов прыжковой техники

# **Авторская разработка по проведению разминочных упражнений, специальной и общей физической подготовки в коллективе ушу**

## **Варианты разминок**

### **Разминка № 1**

1 Бег и ходьба в разных направлениях («броуновское движение»)

-обычный бег-ходьба на носках, пятках

-приставные шаги- ходьба «гусиным шагом»

-с высоким подниманием бедра-прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

-выброс прямых ног вперед, в бок, назад- прыжки «блошка»

2 ОРУ в игре: « Шишки, желуди, орехи», «Птицы в гнезда», «Смена мест»

3 Дополнительные разминочные упражнения:

-прогиб назад в выпаде

-наклон к прямым ногам(стоя), ноги скрещены

- И.П- наклон вперед, ноги на ширине плеч, правая рука вытянута вперед в левую сторону(к противоположной ноге).Смена рук , не выпрямляя корпуса, в наклоне вперед.

-вращение рукой перед собой по восьмерке

-вращение лунби

-стойка « ласточка»

ОФП:

-прыжки из И.П –сидя в И.П – упор лежа.

-И.п- упор присев, опора руками за спиной(или скрещены на груди), поочередный выброс ног вперед(танцевальная присядка)

-И.п- упор присев, выброс двух ног вперед (не выпрямляясь, как вариант с продвижением вперед)

-подскоки на месте- хлопок под ногой.)

-приседание «пистолет»

Удары ногами в движении:

### **Разминка № 2**

1 Ходьба

-1-4 на носках

-1-4 –на пятках

Бег обычный

2 Бег с хлопками по внешней стороне стопы- Ходьба в полуприседе

3Бег с хлопками по внутренней стороне стопы- Ходьба « крабик»

4Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад- ходьба «гусиным шагом»

5Бег приставными шагами- прыжки «блошка»

6Вращение тазом в движении

7 «Греческий танец»

ОРУ в игре : « Хвостики», « Состязание лис», «Космонавты»

8 Дополнительные разминочные упражнения:

-Прогиб назад с колен

-Наклоны к прямым ногам сидя

-«Сесть и смести ногой»(нога крюк вращается вдоль земли- сохраняя равновесия)

-танец на месте

-выход в стойку суюбу из И.п- полуприсед

-закручивание на месте в стойку себу

-статические упражнения: удержание ноги перед собой , в бок, назад, нога на бедре

-закручивание в паре(под рукой партнера)

-прыжки(хлопок по внутренней стороне стопы перед собой, хлопок по стопе за спиной-

противоположная рука-нога)

-прыжки через руку партнера

-выпрямление ноги на лоб

Прыжки на месте:

-прыжок фэйдзяо

-прыжок сяньфэйдзяо(мах ногами во внутрь)

-прыжок тенкунвайбайтуй(мах наружу ногой)

-прыжок байлянь(мах наружу, только ноги выбрасываются в шпагат)

-прыжок сундзы (мах ногами назад)

### Разминка № 3

1ОРУ на месте под речитатив- игра « Колдунчики», « Ляпка»

2 Базовая техника в движении в сочетании с прыжками

Варианты прыжков:

-подтягивание коленей к груди

-смена ног

-«винтик»

-прыжки подтягивание коленей к груди в движении.

Шаг правой ногой, левой сделать мах и согнуть в колени, левая нога, одновременно с правой ногой, подтягивается согнутая в колене к груди. Одновременное приземление на две ноги.

-прыжки вверх из глубокого приседа(спина прямая)-шаг –присед-прыжок

-прыжки «звездочка»

-подскоки на месте, касание локтем противоположного колена

-прыжок «встряхивание таза»

-И.п- присед, руки скрещены на груди, выброс ног вперед

-прыжок вверх, выброс ног вперед, выброс ног в стороны(«ножницы» ногами)

-переход из мабу в гунбу

### Разминка № 4

ОРУ в игре «Смена мест» (построение в шеренгу, напротив друг друга)

Дополнительные упражнения для игры:

-ходьба «гусиница»

-бег обезьянок

-«ходьба крабиков»

- «ходьба паучков»

Варианты ОФП:

Прыжки: блошка под счет,/ полоса препятствий: прыжки через скамейку-бег змейкой, -прыжки в обруч-ходьба «гусиным шагом»/Подтягивание коленей к груди/ Прыжки через скакалку/ Приседание «пистолет»/ Смена ног- приседание поочередно/ Прыжки по ступенькам/ Запрыгивание на повышенную опору –спрыгивание с опоры- перепрыгивание опоры/ Выпады вперед- шаг назад/

Упр-е для рук: Отжимание от пола/ Падение на руки/Прыжки на руках в и п упор лежа- вперед- вбок – назад/ Отжимание «лесенка»/ Броски мед бола/

Пресс:И.п- лежа на спине –«складочки»,/ Упражнения для косых мышц,/ Упражнения на скамейке/ Упражнения в висе/Подъем к согнутым ногам/Подъем ног вверх(«березка»)

## Разминка № 5 (младшая группа-5 лет)

- 1 Бег в колонне по одному
- 2 Руки на пояс - поднимаем каждое колено к груди.
- 3 Бег змейкой между фишками
- 4 Руки на пояс - махи локтями вперед - назад, захлест голени назад - 1 мин.
- 5 Руки ровно в стороны (слегка назад) - ходьба в полуприседе
- 6 Бег через фишки , высокое поднимание бедра
- 7 Руки на пояс, локти максимально сведены сзади, ходьба в полном приседе - 1 мин.
- 8 Ходьба на ровных руках и ногах (носках), наклон к прямым ногам - 1 мин.  
Переворот-ходьба «паучки» - 1 мин.
- 9 Прыжки через фишки, двумя ногами вместе
- 10 Бег приставными шагами, с касанием руками пола
- 11 Делаем «выпады». Руки вверх в замок, прогиб назад-10 раз.
- 12 Ускорение вдоль фишек (с одной стороны)-прыжки вбок через фишки (с другой стороны)
- 13 Бег ноги в стороны между фишками (с другой стороны)
- 14 Ходьба на носках , пятках.
- 15 ОРУ в играх ( «Смена мест», « Ленточки», « Птицы в гнезда»)

## Разминка №6

### 1 Разминка беговая

1. Бег обычный
2. Бег прямые ноги вперед, назад, в бок.
3. Ходьба поднимая бедро к плечу,  
-к противоположному плечу,  
- подтягивание голени к попе
4. Ходьба в полуприседе
5. Бег скрестным шагом
6. Бег приставными шагами
7. Ходьба, выпадами, достать коленом пол
8. Ходьба отведение бедра в сторону (подъем на носок опорной ноги)
9. Бег с высоким подниманием бедра боком  
Бег приставными шагами на полусогнутых ногах-4 шага, касание руками пола перед собой.
- 10 Ходьба и выполнение «ласточки» в движении
- 11 Ходьба «гусиным шагом»
- 12 Бег подскоками
- 13 Мелкие прыжки через линию
- 14 Выпады вперед, достать локтем пол перед собой. Колено уходит подмышку руки, и не выпрямляясь, передвигать- опираться на руки, до выхода в выпад другой ноги.
- 15 Подтягивание коленей к груди в движении
- 16 «Гусеница» к ногам- выход рук в упор лежа-«кошечка»

### 2ОРУ под речитатив.(«Карусель», «Космонавты», «Лохматый пес», «Во берлоге под сосной», «Пятнашки с именем»)

«Пятнашки с именем» Любим мы играть в пятнашки. Убегать и догонять. Запятнаем много деток  
Раз, два, три, четыре , пять .Ну-ка, (Петя, Маша) , выбегай. Ты ребяток догоняй!

## Разминка №7

### 1Разминка в паре

- Бег в паре, взявшись за руки (в колонне или хаотично)
- Ходьба на носках, подъем рук вверх- опускание вниз
- Бег приставными шагами, лицом друг к другу
- Ходьба выпадами, руки не отпускать

- Бег подскоками
- Ходьба на пятках, руки в стороны, на плечи товарища
- Бег с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени назад
- Ходьба « гусиным шагом»

**2 ОРУ в игре:** « Пятнашки с именем», «Смена мест», «Бездомный заяц»

### **Разминка № 8**

1 Разминка (беговые упражнения в сочетании с общеразвивающими упражнениями, выполняемые в ходьбе)

1 Бег обычный

- И.п- руки в замок, вращение кистями рук

2 Бег подскоками, одновременно рывки руками вверх-вниз

-ходьба с вращением руками вперед, назад

3 Бег захлестывание голени назад , «ножницы» руками перед собой

-ходьба выпадами, с поворотом корпуса вправо –влево

4 Бег приставными шагами – круговые вращения руками вперед , назад

-ходьба с хлопками под ногой

5 Бег спиной назад- руки к плечам, поочередное поднятие рук вверх

-ходьба на носках, пятках

6 Бег, выброс прямых ног вперед, носочки оттянуты

-ходьба в полуприседе

7 Бег «змейкой»

-передвижение в бок « крабик» без рук

### **2 ОРУ в комплексе**

1 Махи руками вперед , назад(руки тянутся к плечам)

2 Подъем рук вверх, и махи перед собой с хлопком перед собой (хлопки над головой, хлопок перед собой и за спиной)

3 Наклон в сторону(противоположная рука тянется к подмышке, одноименная опускается вниз, поднять одноименную пятку ноги к которой наклоняемся)

4 Вращение тазом в правую и левую сторону, следить чтобы голова оставалась в И.П

5 Вращение тазом в прыжке

6 Потягивание вверх(руки в молитвенном положении перед грудью, затем вверх, потянуться за выпрямленными руками и встать на носки- замереть)

7 И.п –о.с.Руки сложены в молитвенном положении перед грудью

Наклон назад –руки тянуться вперед(т.е в противоположную сторону от наклона)

8 Продавливание ноги перед собой

9 Выпрямление согнутых ног( И.п- наклон вперед, руки положить на шаг вперед перед собой, колени согнуть, грудь касается передней части бедра, выпрямление ног и вставание на носочки)или И.П –упор присев, грудь касается бедра, подъем таза вверх, полное выпрямление ног .

10 И.п –ноги шире плеч, руки согнуты перед грудью, наклоны вниз достать пол локтями.

11 « Горка»-И.п –упор лежа , таз поднят вверх(образовать угол или домик, опора на руки вытянутые вперед, головой тянуться к ногам. Главное выпрямленная спина. Перекат вперед, за счет подъема на носки, при этом голова тянется к паху, спина округляется, преход вперед в упор лежа. Удержание туловища на руках и пальцах ног, бедра пола не касаются, Прогнуться. Вернуться в и.п

12 И.п-сед на коленях, подъем коленей вверх перекатом на носки

13 И.п-сед на колени, опустить таз между стоп, которые лежат вдоль бедра, спина прямая, ягодицы не должны выходить за стопы ног.

14 И.п –то же .Наклон назад, опереться на предплечья, кисти рук снизу выталкивают таз и спину в верх .Колени вместе ,от пола не отрывать.

15 И.п-упор лежа (или « домик»), ногу вытянуть назад, вращение стопой, ноги поменять.

- 16 И.п – сед на полу, ноги вытянуты вперед , наклоны к прямым ногам.
- 17 И.п –то же, одна нога согнута во внутрь, другая выпремна, наклоны к прямой ноге
- 18 И.п –сед на пол .Тянуть согнутую ногу к груди, затем подъем ноги за голову. Смена ног.
- 19 И.п- стойка на коленях, прогиб назад ( вставание на мостик , стоя на коленях)
- 20 Выпрямление ноги на лоб и сторону
- 21 И.п. - присесть на корточки, упор ладонями о пол. На выдохе, разводя руки в стороны, встать и отвести назад одну ногу ("ласточка"). На вдохе вернуться в и.п. То же движение выполнить, отводя назад другую ногу. Темп средний. Повторить 2-3 раза на каждую ногу.

22 Махи

23 Шпагаты

#### ОФП Прыжковая техника:

- Выпрыгивание и выброс двух ног вперед ( «две ноги бьют две летящие ласточки»)
- Разведение ног в стороны, вперед – назад в прыжке («ножницы»).
- Прыжки с ноги на ногу( стойка йога)
- Прыжки с падением в пубу
- Отжимание
- Бр.пр лежа

#### Разминка № 9

ОРУ ( разминка стандартная)+ добавить упражнение на растяжку

И.П. - поставить ноги крест-накрест, стопы параллельно. Пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола.

И.П. - встать на колени, руки на пояс. Переместить таз вправо и коснуться ягодицами пола, не сдвигая ног с места. Руки отвести влево и вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

И.П. - встать на колени, руки на пояс. Садясь на правую пятку, отвести прямую левую ногу назад в положение полушага. Пружинящие движения вниз, нажимая руками на поясницу.

И.П. - ноги врозь, левую руку на пояс, правую вверх. Три пружинящих наклона к левой ноге, сгибая правую в колене, на счет «четыре» - выпрямится. То же в другую сторону.

И.П.- упор присев, взяться руками за стопы, приседание поочередно , руками держаться за пятки, ноги разгибать полностью

И.П. - сидя захватить руками стопы. Наклоняясь вперед, притянуть себя руками вперед так, чтобы грудью коснуться ног. Затем возвратиться в исходное положение

И.П. - встать на колени, руки на поясе, слегка прогнуться, не отводя голову назад. Нажимая руками сзади, пружинящими движениями прогнуться в поясничной части, подавая таз вперед и назад.

И.П. –сед в упор присев. Захватив руками носки ног, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться стоп

-Махи из И.п- гун-бу

## Упражнения на координацию

1. И.п-стоя на коленях с опорой на руки. Поднять правую ногу, левую руку. 10 сек. Поменять - 5-10 раз.
2. Достать коленом до лба, откинуть голову и ногу назад и вверх - 10 раз.
3. «Кошечка», выгнуться и прогнуться в спине.
4. Сели «по-турецки». Вытянулись руками вперед, голова касается рук.

## Упражнения сидя



-Махи в движении

- Шпагаты

## ОФП:

-Прыжки через руку

-упражнение в паре:1-упор лежа, второй перепрыгивает через партнера, пролезает под партнером, принимает упор лежа, то же делает второй спортсмен.

- удары в прыжках- приседание с ноги на ногу-закручивание в себе на месте

24 «Блошка»-руки за спиной.

25Разбег-толчок одной ногой- вращение таза в верхней точке полета.

26 Вращение таза перед собой –по направлению движения.

27Бег-короткие удары перед собой(бокс кенгуру), то же назад движение.

29Отжимание в широкой стойке

30Статика-удержание ноги в различных положениях

31Подъем и опускание но носки

20Сед в мабу-руки в защитной стойке перед грудью -прыжки вправо-влево в мабу- не разгибая ног

## Разминка 10

Разминка обычная

1. Круговые движения головой
2. Круговые движения плечами
3. И.п- о.с, руки в замок над головой - наклоны в бок, наклоны вперед , назад.
4. И.п- широкая стойка. Полуприсед, развести руки через стороны вверх- потянуться- статика до 10.
5. И.п - широкая стойка, наклоны вниз, руки в замок за локтевой сгиб, провисание, статика-до 10-20.
6. И.п- ноги на ширине плеч.Прогиб назад, достать пятки, наклон вперед , достать носки ног.

7. И.п- широкая стойка-наклон к правой, левой ноге-статика-10р.
8. И.п- стойка с опорой на колено правой ноги, левая нога согнута в колене - прогиб назад, сед на ногу, наклон вперед к опорной ноге
9. Вращение тазом
10. Растирание коленей
- 10 Вращение коленями в широкой стойке
- 11 Продавливание ноги
- 12 Сед на коленях -приседание в бок на бедро
- 13 И.п- широкая стойка, присед на одну ногу, другая вытянута в бок, носок на себя.
- 14 Выпад вперед-назад-10р
- 15И.п- стойка пубу, разворот в гунбу, прогиб назад. Закончить упражнение растяжкой ноги-подтянуть голень к ягодицам
- 16 И.п- «горка» (опора на руки и пальцы ног) Ходьба на носках
- 17 Стоя на четвереньках -упражнения-«кошечка выгибает спину и прогибает спину»
- 18 Стоя, ноги скрестно- приседание
- 19 Стоя на коленях, колени развести шире- приседание, касаясь ягодицами пола
- 20 Махи

### **Комплекс растяжек**

- 1 И.п –сидя на полу. Приподнять прямые ноги и выполнять движение стопой от себя и на себя(оттягивая и возвращая носок)
  - 2 И.П- упор присев, руками взяться за пятки. Выпрямление ног, выход в наклон к ногам-10 пружинистых наклонов , достать грудью бедра ног
  - 3И.П-упор стоя согнувшись, согнуть одну ногу, на другой подняться на носке. Сгибание и разгибание ноги (как бы машем), достать пяткой ягодицу.
  - 4 И.п- сед на полу, руки заведены назад( как краб) –ноги согнуты в коленях, опора на носки ног. Разведение ног в стороны. Сначала правая нога отводится в право, затем левая, и собираем по одной ноге вместе.
  - 5И.П –полушпагат для одной ноги, другая согнута в колене и поставлена на носок как можно ближе к телу. Перекат на ногу вытянутую в шпагат( как присед поочередно).Таз не поднимать.
  - 6 Сед в шпагат - выполнение « пружинок» в шпагате.
  - 7Сед в поперечный шпагат, завести одну ногу назад(согнутую в колене), вернуть в и.п, тоже с другой ногой, затем свести две ноги.
  - 8 И.п- поперечный шпагат. Лечь вперед, грудью касаться пола, отведение согнутой за спиной ноги вбок
  - 9 И.п- продольный шпагат, ногу сгибать и разгибать, бедро лежит на полу
  - 10И.П- мостик, ноги вместе. Подъем и опускание таза(как бы приседая)
  - 11Махи стоя на четвереньках
- мах коленом вперед и мах назад
  - мах назад и приподняться на опорной ноге

### **Упражнения, тренирующие гибкость (растяжка)**

1. И.п. - присесть на корточки, упор ладонями о пол. На выдохе, разводя руки в стороны, встать и отвести назад одну ногу ("ласточка"). На вдохе вернуться в и.п. То же движение выполнить, отводя назад другую ногу. Темп средний. Повторить 2-3 раза каждой ногой.
2. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе широко развести руки в стороны и прогнуться в пояснице, на выдохе захватить руками колено и стараться дотронуться до него подбородком. Темп медленный. Повторить 2-4 раза каждой ногой.

3. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, руки - в локтевых. Сделать "полумостик": поднять корпус, опираясь на затылок, локти и стопы. Темп средний. Повторить 3-4 раза.
4. И.п. - то же, руки вдоль туловища. Наклонить колени максимально в сторону, стараясь достать ими пол. Темп медленный и плавный. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.
5. И.п. - то же, ноги прямые. На выдохе подтянуть колено к подбородку. На вдохе - вернуться в и.п. Темп медленный. Повторить 2-4 раза каждой ногой.
6. И.п. - сидя на пятках, упор ладонями и предплечьями в пол. Плавно выпрямляя руки и прогибаясь в поясничном отделе позвоночника ("словно кошка подлезает под забор"), встать на четвереньки. Затем так же плавно вернуться в и.п. Темп медленный. Повторить 3-4 раза.
7. И.п. - стоя на четвереньках. На выдохе одновременно поднять правую руку и левую ногу. На вдохе вернуться в и.п. То же движение выполнить другой рукой и ногой. Повторить 4-6 раз.
8. Очень полезно сразу после сна, еще лежа в постели, выполнить "потягивание пятками". И.п. - лежа на спине, руки по бокам. Потянуть левую ногу пяткой вперед, напрягая все мышцы ноги. Удерживать напряжение 1-3 секунды, с выдохом расслабить ногу. Повторить правой ногой. Потом обеими 5-10 раз.

## Разминка № 11

- 1 Ходьба на месте - трамплинные прыжки
- 2 Подъем на носки, ноги вместе – прыжки на месте «звездочка»
- 3 И.п.-о.с, ноги на ширине плеч, «выворот» ступней на внешние своды стопы  
- прыжок вперед-2 маленьких прыжка назад
- 4 Бег - быстрое вращение руками вперед
- 5 Ходьба « крабик»-2 кр
- 6 Бег, выброс прямых ног вперед- ходьба вращение рук назад
- 7 Захлестывание голени назад
- 8 Ходьба в приседе, спина прямая
- 9 Бег с хлопками по внешней стороне стопы –прыжки на одной ноге (1кр+ 1кр)
- 10 Бег спиной- хлопок по внутренней стороне стопы- ходьба «гусиный шаг», руки вытянуты перед собой(за головой, спиной)
- 11 Бег с высоким подниманием бедра- ходьба « гусеница»
- 12 ОРУ в играх: «Ляпка», « Пятнашки с именем», « Колдунчики», «Хвостики»,» «Космонавты», «Шишки, желуди, орехи», «Состязание лис», «Смена мест», «Птицы в гнезда»
- 14 Упражнение на гибкость в играх: «Охотники и утки», « Иванка», «Огород и гномы», «Липкие пеньки», « Хромая лиса»  
- Выпрямление согнутых ног ( И.п.- наклон вперед, руки положить на шаг вперед перед собой, колени согнуть, грудь касается передней части бедра, выпрямление ног и вставание на носочки)или  
-И.П – упор присев, грудь касается бедра, подъем таза вверх, полное выпрямление ног .  
- И.П.- упор присев, руками взяться за пятки. Выпрямление ног, выход в наклон к ногам-10 пружинистых наклонов , достать грудью бедра ног  
-И.П.- упор стоя согнувшись, согнуть одну ногу, на другой подняться на носке. Сгибание и разгибание ноги (как бы машем), достать пяткой ягодицу.  
-И.П.- мостик, ноги вместе. Подъем и опускание таза (как бы приседая)  
-Махи, стоя на четвереньках  
- мах коленом вперед и мах назад  
- мах назад и приподняться на опорной ноге  
- И.п- сед на полу, руки заведены назад( как краб) –ноги согнуты в коленях, опора на носки ног. Разведение ног в стороны. Сначала правая нога отводится вправо, затем левая, и собираем по одной

ноге вместе.

- И.п- стойка на коленях, прогиб назад ( вставание на мостик , стоя на коленях)
- Выпрямление ноги на лоб и сторону
- Сед на коленях - приседание в бок на бедро
- Стоя на четвереньках - упражнения-«кошечка выгибает спину и прогибает спину»
- «Лягушка»
- Прогиб назад, стоя на одном колене.
- «Бабочка»-наклон вперед, руки вытянуты вперед.
- И.п –лежа на спине подтягивание прямую к груди, взявшись за бедро.

-И.п. - сидя на пятках, упор ладонями и предплечьями в пол. Плавно выпрямляя руки и прогибаясь в поясничном отделе позвоночника ("словно кошка подлезает под забор"), встать на четвереньки. Затем так же плавно вернуться в и.п. Темп медленный. Повторить 3-4 раза.

-И.п. - стоя на четвереньках. На выдохе одновременно поднять правую руку и левую ногу. На вдохе вернуться в и.п. То же движение выполнить другой рукой и ногой. Повторить 4-6 раз.

15 Дыхательные упражнения на месте

**Практическая рекомендация по ведению дневника учащегося коллектива ушу  
(одна из форм мониторинга по контролю)**

**Титульный лист  
Личные данные спортсмена**

- 1 Ф.И.О
- 2 Дата рождения
- 3 Домашний адрес
- 4 Спортивный разряд
- 5 Вид спорта
- 6 Ф.И.О тренера

Примерный план (пункты, на которые занимающийся должен обращать внимание)

**Занятие №**

**Дата** \_\_\_\_\_

**Самочувствие** \_\_\_\_\_

**Пульс** \_\_\_\_\_

**1 Разминка** (разминка записывается один раз, нумеруется и в тренировке пишется - см. приложение) В разминку входят следующие упражнения: бег(количество кругов),общеразвивающие упражнения (ОРУ),махи(количество раз),прыжки(кол-во раз), упражнения на растяжку и др.

**2 ОСП** (общая специальная подготовка)Махи: -чжентитуй- \_\_\_\_\_ (кол-во раз),сетитуй ,вайбайтуй, лихетуй, мах назад, упражнения на растяжку

**3 СТП** (специальная техническая подготовка)

А) Базовая техника (на месте или в движении) в сочетании с ( прыжками, или махами, или упражнениями на равновесие и т.д)

Ошибки при выполнении \_\_\_\_\_

Б) Изучение элементов комплекса. Повторение и наработка изученных комплексов.  
Ошибки при выполнении комплекса:

В) Акробатика: перекаты сидя- \_\_\_\_\_ (кол-во раз), кувырки вперед- \_\_\_\_\_ (кол-во раз) и т.д

Г) прыжки, удары в прыжках

**4 ОФП** (общая физическая подготовка)

Например:

-приседание «пистолет»-3 подхода по 15 раз на ногу(коротко записывается так- 3п\*15р+15р)

5 Самочувствие после тренировки- \_\_\_\_\_

6Что получилось на занятии \_\_\_\_\_

7 Что не получилось на занятии \_\_\_\_\_

## **Индивидуальная карта спортсмена**

### **Общие данные**

#### **Знания:**

- 1 Знать терминологию вида спорта, знать терминологию стиля (названия базовых элементов)
- 2 Знать историю возникновения вида спорта (общую, стилистическую)(простая версия, средний и расширенная версия)
- 3 Знать теоретические аспекты комплекса Бадуаньцзы

#### **Умения:**

- 1 Базовая универсальная техника
- 2 8 усилий тайцзи
- 3 Соревновательные комплексы(36 форма, 56 форма, меч)
- 4 Разминка (индивидуальная разминка, с элементами протяжки и равновесия)
- 5 Умение разделять и отрабатывать комплексы по формам, дорожкам
- 6 Комплекс Бадуаньцзы
- 7 Комплекс Жоогун, комплекс Аджигирея, 16 разминочных упражнений
- 8 Освоение парного оружия
- 9 Освоение комплекса дуайлянь

#### **Навыки:**

##### **Элементы СФУ на силу:**

- 1 Длительная ходьба в полуприседе
- 2 Сед в низком приседе с прямой спиной
- 3 «Выскальзывание» в бок из техники тайцзи
- 4 Передвижение «крабик»-низкие стойки с прямой спиной и без прыжков вверх
- 5 Подъем и удержание ноги в Цянькунтуйпинхэн
- 6 Подъем и удержание ноги в Цэкунтуйпинхэн
- 7 Низкий полуприсед, опора спиной, на время
- 8 Комплекс упражнений на пресс и спину(комплекс гимнасток)

##### **Элементы СФУ на прыгучесть:**

- Прыжки. Нарботка высоты прыжка и приземления на одну ногу
- Тэнкунфэйцзяо- удар в прыжке выпрямленной ногой
- Тэнкунсефэйцзяо-диагональный удар
- Тэнкуншуанфэйцзяо- двойной удар ногами в прыжке
- Тэнкунбайляньцзяо- удар в прыжке изнутри наружу
- Сюаньфэнузюа-прыжок с вращением на 360, 540, 720 градусов и ударом стопой снаружи внутрь
- Сюаньцзы-прыжок –переворот в горизонтальной плоскости

##### **Элементы СФУ на равновесие и пинхэны**

- 1 Подъем и удержание ноги в Цянькунтуйпинхэн
- 2 Подъем и удержание ноги в Цэкунтуйпинхэн
- 3 Вертикальное равновесие-Чаотяньдэн
- 4Равновесие с упором под коленом-коутуйпинхэн
- 5 Равновесие с подогнутой ногой-Паньтуйпинхэн
- 6 Равновесие в приседе с скрученным бедром-Хоучатуй дишипинхэн
- 7 Равновесие в приседе с вытянутой ногой-Цяньцзюйтуй дишипинхэн
- 8 Равновесие с вытянутой назад ногой-Яньшипинхэн

##### **СТП- специальная техническая подготовка**

- 1 Выполнение форм с предметом на голове
- 2 Выполнение комплекса на равновесие
- 3 Выполнение комплекса на равновесие и координацию
- 4Упражнения юноши

- 5 Комплекс чаньсыгун
- 6 8 усилий тайцзи
- 7 Базовая универсальная техника
- 8 Правильное выполнение всех махов

### **Структура построения индивидуальной тренировки:**

#### **Пример 3-х разовые занятия**

#### **Занятие № 1(понедельник). Развитие силовых качеств, координации и равновесия**

- 1 Разминка легкая+ разминка основная ( исполнение быстрое, энергичное)
- 2 Сочетание комплекса Жоогун с махами
- 3 Сочетание базовой техники с элементами СФУ на силу
- 4 Выполнение комплекса на равновесие и координацию в сочетании с ОФП на силу («пистолет», «блошка», приседание поочередно, «выскальзывание в полуприсед в сторону», статические упражнения на время-мабу, суйбу)
- 5 Комплекс упражнений на пресс и спину(комплекс гимнасток)

#### **Занятие № 2(среда). Развитие выносливости, координации и равновесия.**

##### **Тренировка в утяжелителях**

- 1 Разминка легкая + разминка основная ( исполнение быстрое, энергичное) в сочетании с прыжками через скакалку. Кросс -6 мин
- 2 Сочетание комплекса Аджигирея с махами
- 3 Повторение соревновательных комплексов (без оружия) в низких стойках -по формам или -по дорожкам - 2 раза каждая дорожка, затем делаем «кольцовку комплекса» -выполнение комплекса 3 раза без остановки , завершаем исполнением комплекса в чистовом варианте-1 раз
- 4 Элементы СФУ на равновесие и пинхэны в сочетании с ОФП на выносливость (прыжки через скакалку, упражнения берпи (12 вариантов), Джампинг Джек, бег на месте, приседание «реверанс»(присед на опорной ноге, держа на весу другую ногу, выпады вперед-назад с гантелями)
- 5 Комплекс упражнений на пресс и спину (комплекс гимнасток)

#### **Занятие № 3(пятница ). Развитие прыгучести, координации и равновесия.**

- 1 Разминка легкая + разминка основная ( исполнение быстрое, энергичное)
- 2 Сочетание комплекса «Упражнения юноши» с махами
- 3 Повторение соревновательных комплексов ( с оружием) в низких стойках -по формам -по дорожкам - 2 раза каждая дорожка, затем делаем «кольцовку комплекса» -выполнение комплекса 3 раза без остановки , завершаем исполнением комплекса в чистовом варианте-1 раз
- 4 Элементы СФУ на равновесие и пинхэны в сочетании с Элементы СФУ на прыгучесть
- 5 Комплекс упражнений на пресс и спину(комплекс гимнасток)

**5 разовые занятия( с учетом занятий в домашних условиях или самостоятельной работы)**

**Занятие № 1(понедельник).Развитие силовых качеств, координации и равновесия**

- 1 Разминка легкая + разминка основная ( исполнение быстрое, энергичное)
- 2 Сочетание комплекса Жоогун с махами
- 3 Сочетание базовой техники с элементами СФУ на силу
- 4 Выполнение комплекса на равновесие и координацию в сочетании с ОФП на силу («пистолет», «блошка», приседание поочередно, «выскальзывание в полуприсед в сторону», статические упражнения на время-мабу, суйбу)
- 5 Комплекс упражнений на пресс и спину (комплекс гимнасток)

**Занятие № 2(вторник). Развитие силовых качеств, координации и равновесия.**

**Тренировка в утяжелителях**

- 1 Разминка легкая + разминка основная ( исполнение быстрое, энергичное)
- 2 Комплекс чаньсыгун и 8 усилий тайцзи в сочетании с махами. Выполнение каждого маха по 50 раз у опоры.
- 3 Выполнение форм комплекса по 3 раза каждую форму, без оружия, с предметом на голове, в сочетании с выполнением комплекса на равновесие и координацию- по 10 раз на сторону
- 4 Комплекс упражнений на пресс и спину (комплекс гимнасток)

**Занятие № 3(среда). Развитие выносливости, координации и равновесия.**

- 1 Разминка ( исполнение быстрое, энергичное) в сочетании с прыжками через скакалку.  
Кросс -6 мин
- 2 Сочетание комплекса Аджигирея с махами
- 3 Повторение соревновательных комплексов (без оружия) в низких стойках -по формам или  
-по дорожкам - 2 раза каждая дорожка, затем делаем «кольцовку комплекса» -выполнение комплекса 3 раза без остановки , завершаем исполнением комплекса в чистовом варианте-1 раз
- 4 Элементы СФУ на равновесие и пинхэны в сочетании с ОФП на выносливость (прыжки через скакалку(не менее 200р за подход),упражнения берпи(12 вариантов), Джампинг Джек, бег на месте, приседание «реверанс»(присед на опорной ноге, держа на весу другую ногу,выпады вперед-назад с гантелями)
- 5 Комплекс упражнений на пресс и спину(комплекс гимнасток)

**Занятие № 4(четверг). Развитие силовых качеств, координации и равновесия**

- 1 Разминка тайцзи ( исполнение быстрое, энергичное)
- 2 Комплекс чаньсыгун и 8 усилий тайцзи в сочетании с махами. Выполнение каждого маха по 50 раз у опоры.
- 3 Выполнение форм комплекса по 3 раза каждую форму, с оружием, с предметом на голове, в сочетании с выполнением комплекса на равновесие и координацию- по 10 раз на сторону
- 4 Комплекс упражнений на пресс и спину (комплекс гимнасток)

**Занятие № 5 (пятница ). Развитие прыгучести, координации и равновесия.**

**Тренировка в утяжелителях**

- 1 Разминка легкая + разминка основная ( исполнение быстрое, энергичное)
- 2 Сочетание комплекса Упражнения юноши с махами
- 3 Повторение соревновательных комплексов ( с оружием) в низких стойках  
-по формам  
-по дорожкам - 2 раза каждая дорожка, затем делаем «кольцовку комплекса» -выполнение комплекса 3 раза без остановки , завершаем исполнением комплекса в чистовом варианте-1 раз
- 4 Элементы СФУ на равновесие и пинхэны в сочетании с Элементы СФУ на прыгучесть
- 5 Комплекс упражнений на пресс и спину(комплекс гимнасток)

## **Система цветных поясов в коллективе ушу**

*(информационный материал)*

В целях повышения мотивации учащихся, формирования устойчивого интереса к занятиям и укрепления традиций коллектива в учебном процессе реализуется система ежегодного присвоения цветных поясов по итогам учебного года.

Данная система является внутренним мотивационным и воспитательным инструментом, направленным на комплексную оценку деятельности учащегося в течение года. Цветной пояс символизирует личный прогресс спортсмена, его отношение к тренировочному процессу, дисциплину и вклад в жизнь коллектива.

### **Порядок подведения итогов**

По итогам сдачи годовых зачётов и экзаменов каждому учащемуся вручается сертификат соответствующего цвета пояса.

Оценка деятельности носит комплексный характер и включает:

- уровень общей физической подготовки;
- уровень специальной физической подготовки;
- уровень технической подготовки;
- участие в соревнованиях;
- участие в показательных программах и выступлениях;
- участие в мероприятиях коллектива и Дворца творчества (воспитательная и общественная деятельность).

Таким образом, система учитывает не только спортивные показатели, но и личностные качества учащегося: ответственность, дисциплину, активность и уважительное отношение к коллективу.

### **Ступени цветных поясов**

В коллективе установлены следующие уровни:

#### **Жёлтый пояс — пояс Семихвостого лиса**

Символ начала пути, адаптации и накопления опыта. Присваивается новичкам либо учащимся, которым необходимо укрепление базового уровня подготовки.

#### **Оранжевый пояс — пояс Феникса**

Символ стремления к развитию и преодолению трудностей. Присваивается учащимся, показавшим удовлетворительный уровень подготовки и стабильную работу в течение года.

#### **Синий пояс — пояс Тигра**

Символ силы, уверенности и устойчивых результатов. Присваивается спортсменам, продемонстрировавшим высокий уровень подготовки и положительную динамику развития.

#### **Зелёный пояс — пояс Дракона**

Высшая ступень года. Символ мастерства, лидерства и ответственности. Присваивается

учащимся, показавшим отличные результаты по всем направлениям подготовки и активное участие в жизни коллектива.

### **Дисциплинарный аспект**

Высокий уровень пояса предполагает соответствующее поведение учащегося. В случаях систематического нарушения дисциплины, пропусков занятий без уважительной причины, игнорирования участия в мероприятиях коллектива и Дворца творчества, неуважительного отношения к педагогам и товарищам, нарушения правил техники безопасности или проявления неспортивного поведения, педагог вправе пересмотреть уровень пояса до момента устранения выявленных нарушений.

Данная мера носит воспитательный характер и направлена на формирование ответственности и осознанного отношения к занятиям.

### **Соотношение с системой спортивных разрядов**

Цветной пояс является внутренним элементом системы мотивации коллектива и не относится к официальной спортивной квалификации.

В виде спорта ушу присвоение спортивных разрядов осуществляется в соответствии с действующими государственными нормативами и требованиями. Разряды присваиваются на основании выполнения установленных нормативов на официальных соревнованиях и оформляются через соответствующие спортивные организации.

Наличие, отсутствие или уровень цветного пояса не влияет на присвоение спортивных разрядов и не заменяет их.

Система цветных поясов является внутренней традицией нашего коллектива. Она создаёт символическую и воспитательную структуру, отражающую личный прогресс каждого учащегося, его усилия, дисциплину и активное участие в жизни коллектива. Цветные пояса помогают формировать устойчивую мотивацию к тренировкам, развитие ответственности, стремление к самосовершенствованию и поддерживают традицию поощрения упорства и достижений внутри коллектива, при этом не заменяя официальную систему спортивных разрядов.

## Личные данные спортсмена

Ф.И.О \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Адрес проживания \_\_\_\_\_

Школа, класс \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Кон.телефон(ребенка) \_\_\_\_\_

### Требования к ведению дневника

- 1 Заполнение дневника после каждого занятия (пока учащийся помнит свои ошибки, сделанные ему замечания, свои ощущения при выполнении комплекса и другие субъективные и объективные данные)
- 2 Обязательно прописывать свое самочувствие до и после тренировки
- 3 Обязательно просчитывать кол-во махов. Запись кол-ва выполненного.
- 4 Сдача дневника на проверку еженедельно (ежемесячно)

### Виды разминки

#### 1 Легкая разминка включает в себя:

Согревающие упражнения на разные группы мышц на месте + бег + упражнения СФУ в движении(различные виды бега, прыжков и т.д)+ махи +шпагаты

#### 2 Стандартная разминка

Согревающие упражнения на разные группы мышц на месте + бег + упражнения на растягивание(упр-я Аджигерея)+ махи +шпагаты

#### 3 Разминка тайцзи

Бег + разминочные упражнения на все группы мышц в сочетании с упражнениями ОФП и СФП

#### 4 Разминка комбинированная

Согревающие упражнения на разные группы мышц на месте + эстафета + прыжки + махи +шпагаты

#### 5Разминка игровая

Согревающие упражнения на разные группы мышц на месте + различные игры + махи +шпагаты

#### 6 Самостоятельная разминка

## Терминология дневника

- ◎ 1 СФП- специальная физическая подготовка
- ◎ 2 СТП –специальная техническая подготовка
- ◎ 3 ОФП -общая физическая подготовка
- ◎ 4 СФУ- специальные физические упражнения
- ◎ 5 Акробатика

### Структурные элементы:

#### 1 В СФП входит:

- упражнения на растягивание и продавливание
- махи
- шпагаты

СФП- встречается на протяжении всего занятия, но обычно идет в процессе разминки

#### 2 В СТП входит:

- 2.1 **Базовая техника** (на месте, в движении, в сочетании с прыжками или другими элементами)
- 2.2 **Комплексы** А) изучаем, нарабатываем, совершенствуем изученные комплексы  
Б) Выполняем группой под счет, либо нарабатываем индивидуально.
- 2.3 **Акробатика**
- 2.4 **Парная работа**
- 2.5 **Саньда**

СТП - проходит в середине занятия, после разминки.

#### ОФП -общая физическая подготовка

- ◎ 1 Различные прыжки (трамплинные прыжки, выпрыгивание вперед («блошка»), подтягивание коленей к груди, смена ног, запрыгивание на повышенную опору, прыжки с закручиванием («винтик»), прыжки с ноги на ногу в глубоком приседе («крабик») и т.д
- ◎ 2 Упражнения на руки (отжимание, подтягивание)
- ◎ 3 Упражнения на пресс
- ◎ 4 Упражнения для закачивания спины
- ◎ 5 Статические упражнения (удержание ног ит.д, то что делается на месте)
- ◎ 6 Кроссовая подготовка

#### СФУ- специальные физические упражнения, часто включается в разминку и является дополнением к ОФП, но выполняется на протяжении всего занятия

А) статические упражнения (мабу, гунбу, суйбу, пинхены («ласточка» ) в различном сочетании. Например: переходы из мабу в гунбу, из гунбу в пубу и т.д)

Б) специальные беговые упражнения (захлестывание голени назад, хлопки по внешней и внутренней стороне стопы, бег с высоким подниманием бедра и т.д) в сочетании с выполнением ударов ногами в прыжках.

В) Специальные упражнения направленные на развитие гибкости, скорости вращения руками и т.д. Например: лумби, фэньяо

#### Акробатика включает в себя:

- перекаты
- кувырки
- самостраховка
- колесо, рандат ит.д
- различные падения на руки
- стойка на руках, голове, на лопатках
- шпагаты
- мост
- комплексы специальной китайской акробатики

	Тренировочный процесс	Кол-во раз, время
	1 Самочувствие пульс	
	Разминка	20 мин
	Махи	
	Шпагаты	
	СТП – специальная техническая подготовка	
	Мои ошибки	
	Самочувствие после тренировки	

# ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

ВИД СПОРТА-УШУ



«Выдающиеся личности формируются  
не посредством красивых речей,  
а собственным трудом и его результатами»







## **Практические пособия, разработанные с учетом рекомендаций (автора Г.Н Музрукова )и адаптированные для работы в коллективе ушу.**

### **1 Система упражнений направленных на развитие гибкости**

Занятия Ушу помогают развитию физических качеств, в том числе гибкости. Умение правильно «растягиваться» способствует повышению и развитию координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает профилактику травматизма. Развивать гибкость, применяя растяжку, следует в возрасте от 4 до 13 лет. В этот период мышцы находятся в наиболее эластичном состоянии, что позволяет закрепить и сохранить приобретенное качество на протяжении большого периода жизни. Предлагаем три комплекса упражнений для обучения шпагатам, «мостам» и равновесиям. Во всех комплексах необходимо учитывать, что наклоны вперед должны чередоваться с прогибами назад, чтобы не допустить патологических изменений межпозвоночных дисков.

#### **Первый комплекс легкодоступен для быстрого освоения шпагатов детьми 4-7-летнего возраста.**

1 «бабочка» И.П.- сидя на полу, стопы соединить и подтянуть к тазу. Руками взять стопы, а предплечьем опереться в бедро. Пружинистыми движениями нажимать на бедра. Добиваться полного касания пола бедрами. Упражнение можно выполнять с партнером. При каждом нажатии на бедра делать выдох, для расслабления мышцы. Упражнения выполняются 3-5 мин и более.

После каждого упражнения обязательно сделать 10 прыжков на месте, желательна высоко поднимая колени.

2 Прыжки.

3 И.П –сидя на полу, одну ногу выпрямить, другую положить на бедро .Пружинистые наклоны к прямой ноге 15раз.После наклонов взяться за пальцы прямой ноги, при этом другая лежит на бедре , и в этом положении остается на 10-15 сек. Затем поменять положение ног.

4 Прыжки-10раз

5 Наклоны назад, стоя на коленях. И.П- сед на пятках, ноги слегка разведены, носки оттянуты. Поднимаясь с пяток на колени, наклон назад, прогнуться , увидеть пол сзади

6 «Барьерный шаг».И.П – сидя на полу в положении «барьерного шага», -одну ногу выпрямить, а другую согнуть и отвести назад. Угол между ногами должен быть равен 90 градусам. Два наклона к согнутой ноге, два наклона к прямой ноге и два наклона в середину, и так , считая,10-15 раз. Поменять положение ног. При работе с партнером, можно с небольшим усилием надавливать на спину выполняющего растяжку и в этом положении продержат его, считая, до 10-15 сек.

6 Прыжки -10 раз.

7 Наклоны назад у опоры. И.П- лицом к опоре, удерживаясь за нее согнутыми .Наклон назад и разгиб рук, прогнуться до положения полумост (туловище до горизонтального положения, увидеть пол сзади) руками

8 И.П- сидя на полу, ноги вместе.

- Наклон вперед к прямым ногам.
- Взяться за стопы ног и наклониться вперед, коснуться лбом носков ног. Колени не сгибать. В таком положении сидеть считая до 10-15.Если выполняется упражнение в паре ,то партнер нажимает на спину и контролирует качество.

9 Прыжки-10 раз.

10 «Лягушка» И.П- сед на пятках, колени вместе, пятки врозь, руки на полу(положение «лягушка»).Прогнуться назад до касания спиной пола. Выпрямиться.10-15 раз. Это упражнение хорошо воздействует на суставы- коленные и тазобедренные.

12 Прыжки -10 раз

13 И.п- сед на полу, одну ногу выпрямить, другую согнуть и сесть так, чтобы ягодицы касались пятки(бедро вытянутой ноги «взять в себя»).Наклон вперед, носок ноги тянуть на лоб.10-15 раз. Поменять положение ног.

- 14 Прыжки -10 раз
- 15 Мост. И.П- лежа на полу, ноги согнуты в коленях(на ширине плеч), руки около головы упираются в пол. Выпрямляя ноги и руки, встать на гимнастический «мост».10-15 раз
- 16 Махи. В конце упражнений и прыжков- махи ногами.

- И.П- правая нога впереди, левая сзади. Мах левой ногой вперед. Смена положения ног. 10-15 раз.
- Мах назад левой ногой с хлопком о пол рукой. Если растяжка позволяет, то хлопок можно делать разноименной рукой. Мах делается прямой ногой, носок ноги направлять на лоб.10-15 раз.
- И.П- стоя на коленях, с опорой на руки. Мах прямой ногой назад.

Упражнения можно выполнять с партнером и без него.

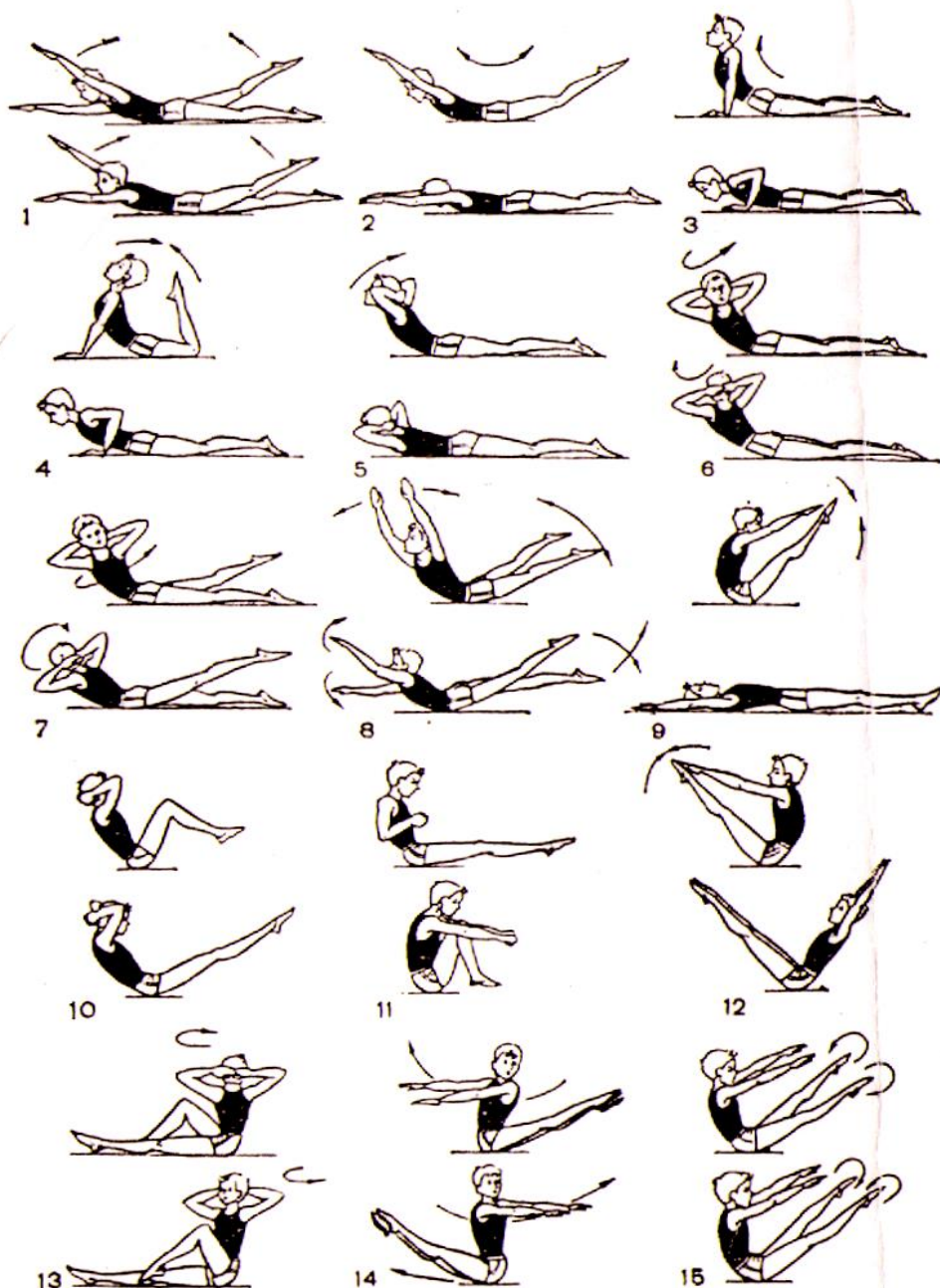
Следующие упражнения выполняются с партнером.

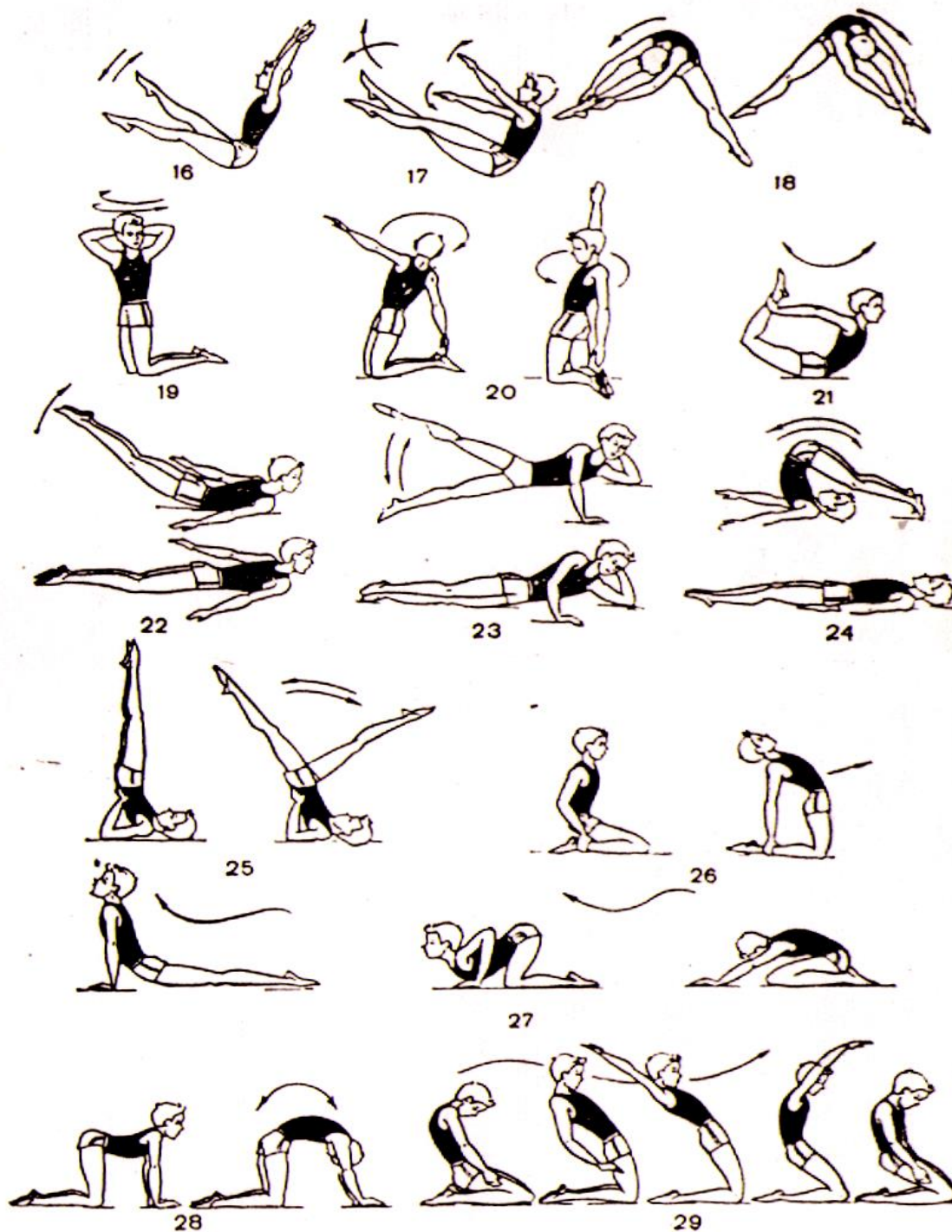
- 17 Растяжка около стены. Первый встает в полушаге спиной к стене. Второй его ногу кладет себе на плечо, и начинает поднимать, увеличивая высоту. Если возможно, берет за пятку и поднимает пружинистыми движениями.
- 18 Первый садится вплотную спиной к стене, ноги врозь. Второй садится перед ним, берет его за руки, упирается ступнями в бедра изнутри чуть выше коленей и разводит бедра в стороны(до «поперечного» шпагата), одновременно наклоняет партнера вперед на себя. Спина прямая, ноги в коленях не сгибать.
- 19 Шпагат правой(левой),называемый «продольным»
- 20 Шпагат- сед ноги врозь, называемый «поперечным»

## Второй комплекс упражнений

### ОДИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

На рисунках представлены упражнения, которые можно использовать на развитие гибкости. Нижняя левая фигура показывает исходное положение, дозировка определяется с учетом индивидуальных особенностей занимающихся

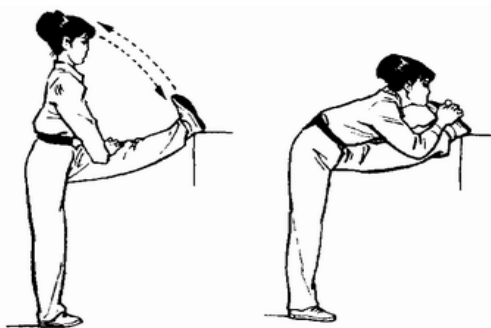




Одиночные упражнения предлагаем чередовать с различными маховыми и динамико-статическими упражнениями:

- Мах правой, левой ногой вперед, носок ноги направлен на лоб, из и.п.- выпад вперед.
- Мах правой, левой ногой назад, из и.п.- полуприсед
- Мах ногой назад с хлопком о пол рукой.
- Мах прямой ногой назад из и.п.- стоя на коленях с опорой на руки.
- Мах прямой ногой в сторону, в направлении плеча из и.п.- стоя на коленях с опорой на руки.

- **Прямое давление на ногу** Название этого упражнения отражает его характер. Во время выполнения, спортсмен как бы нажимает корпусом на ногу, удерживая корпус и ногу в выпрямленном состоянии, стараясь достать подбородком носка ноги, оттянутого на себя. Основное внимание следует уделять даже не выпрямлению ноги в коленном суставе – это подразумевается, а обязательному контролю за удерживание корпуса в выпрямленном состоянии, особенно в поясничном отделе. Именно непроизвольный прогиб в поясничном отделе приводит к тому, что наклон выполняется неправильно, и спортсмен не может достать подбородком до стопы. Эта общая ошибка – следствие того, что при правильном положении спины и наклоне, выполнение упражнения становится крайне болезненным, что подсознательно заставляет спортсмена, (с целью избавления от болевых ощущений) либо вывести бедро вперед, либо прогнуться в поясничном отделе, уменьшая тем самым натяжение мышцы задней поверхности бедра. Это – самая типичная и грубая ошибка, приводящая впоследствии, к неправильному выполнению махов ногами.



Встаньте лицом к опоре, выпрямите опорную ногу. Вторую ногу поднимите на опору, выпрямив её в коленном суставе. «Втяните» бедро, развернув тазобедренный сустав перпендикулярно поднятой ноге. Носок ноги оттянут на себя. Удерживая корпус в максимально выпрямленном состоянии (особенно поясничный отдел позвоночника), выполняйте наклоны вперед, подбородком к носку поднятой ноги с постепенным увеличением амплитуды. После каждых десяти наклонов выполняйте задержку в конечной фазе на 2 - 3 сек., подтягивая себя руками к носку ноги. Количество повторов: 5-6 подходов по 10 наклонов за подход.

- **Прямое давление на ногу в нижнем положении**

Данное упражнение является разновидностью предыдущего упражнения с той разницей, что нога ставится не на опору, а остается на полу. Вторым отличием является согнутая опорная нога.



- Давление на ногу в высоком положении.

Еще один вариант давления на ногу. В этом варианте опорная нога выпрямлена в коленном суставе, носок развернут вперед. Обхватив руками икроножную мышцу или стопу для поддержания равновесия, выполняется наклон с задержкой ко лбу поднятой ноги, одновременно стараясь максимально «втягивать» бедро, добиваясь эффекта «складывания»

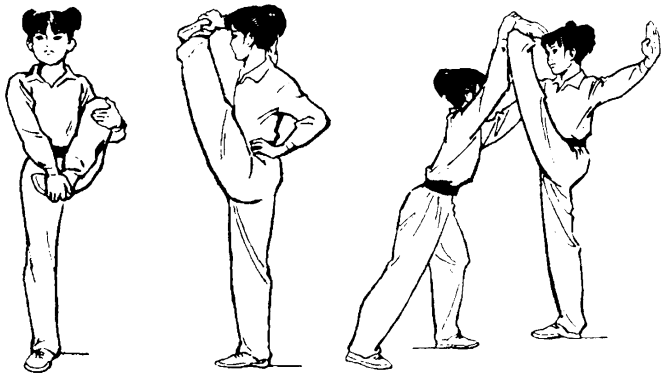


- Прямое давление на ногу в положении «продольный шпагат»

Упражнение представляет собой наклоны к ноге с задержками в шпагате.



- Подъемы ног вперед. Подъемы ног являются важной частью работы над гибкостью тазобедренного сустава. Данное упражнение может выполняться как с партнёром, так и без него. Из положения стоя ноги вместе. Поднимите одну ногу и захватите её за внешнее ребро стопы. Выпрямите ногу в коленном суставе и удерживайте её на уровне лица 2-3 сек. Вернитесь в исходное положение. Повторите цикл 8-10 раз. На рисунках показано выполнение упражнения самостоятельно и с помощью партнера. Требования к выполнению движения те же: выпрямленная в коленном суставе опорная нога, вертикальное положение корпуса, отсутствие прогиба в пояснице, носок поднятой ноги оттянут на себя.



- Боковое давление на ногу

Боковое давление на ногу в разных положениях применяется для увеличения подвижности тазобедренного сустава в разных плоскостях. Помимо этого прорабатывается широчайшая мышца спины и увеличивается подвижность поясничного отдела позвоночника



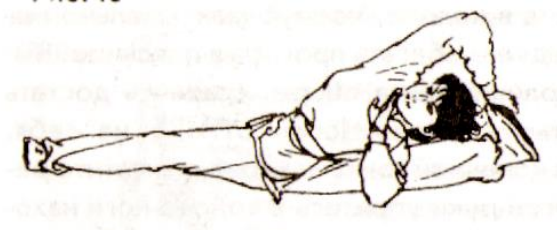
- Боковое давление на ногу в нижнем положении.

В этом виде, нога, к которой производится наклон, остается на полу, носок ноги оттягивается на себя. Опорная нога согнута в колене, стопа развернута в сторону. Разверните корпус боком к вытянутой в сторону ноге, максимально выпрямив его. Выполняете серии наклонов к вытянутой ноге, стараясь достать теменной частью головы подъема ноги. Зафиксируйте себя в конечной точке наклона на 2-3 секунды, максимально выпрямляя корпус и разворачивая плечи. Взгляд направлен вверх.

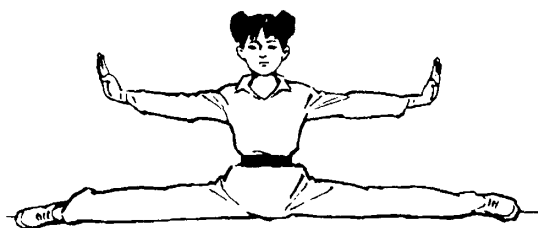


- Боковое давление на ногу в положении «продольный шпагат».

Упражнение аналогичное предыдущему. В конечной точке после серии наклонов выполняется фиксация с разворотом грудного отдела верх. Взгляд направлен вверх.



Поперечный шпагат. Это упражнение выполняется в конце цикла упражнения и предназначено для закрепления достигнутого уровня эластичности мышц и подвижности тазобедренного сустава. Учитывая, что выполнение поперечного шпагата на начальном этапе сопровождается сильными болевыми ощущениями, подходить к этому упражнению следует крайне осторожно. Примите положение шпагата, опираясь руками о пол. Сначала напрягите, затем расслабьте мышцы ног и уберите руки. Зафиксируйте положение на 10-20 секунд.



## **Правила и требования выполнения упражнений**

- Упражнения на растягивание выполняются только после хорошей разминки.
- Все упражнения выполняются плавно, без резких движений, амплитуду увеличивать постепенно.
- Тренировать надо сразу три шпагата, особенно левую ногу (она менее растянута).
- При растягивании чувство боли в мышцах должно быть не резким, а постепенным.
- При возникновении болевых ощущений делать продолжительный, медленный выдох в процессе выполнения.
- После выполнения упражнения желательно расслаблять мышцы ног, массируя, встряхивая их и поколачивая по внутренней поверхности бедра.
- Упражнения выполняются методом «пружины», в чередовании с фиксацией

## **Третий комплекс упражнений**

Упражнения на развитие гибкости (составлены на основе системы Жоугун)

В данном комплексе используется китайская система развития гибкости-Жоугун. В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений, занятия ушу предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки, как гибкость. В системе Жоугун предлагаются специальные упражнения для развития гибкости, отсутствующие в других видах спорта. В ушу предъявляются специфические требования к выполнению наклонов, махов ногами в разных плоскостях, шпагатов, поэтому не менее специфичными являются и требования к подвижности отдельных групп суставов, задействованных в ходе выполнения упражнений. Так, например, развитие подвижности тазобедренного сустава основано на принципе «втягивания» бедра. Такая техника требует особой эластичности мышцы задней поверхности бедра. Рекомендуются следующая схема проработки основных групп мышц и суставов: 1-развитие гибкости плечевого пояса; 2-развитие подвижности запястий; 3-развитие гибкости поясничного отдела позвоночника; 4- развитие подвижности грудного отдела позвоночника; 5-развитие подвижности голеностопа; 6-развитие гибкости тазобедренного сустава.

### **Развитие гибкости плечевого пояса**

**1.** Прямое давление на плечевой сустав. В положении стоя ноги на ширине плеч наклонитесь вперед и положите руки на опору на высоте поясницы. Выполняйте

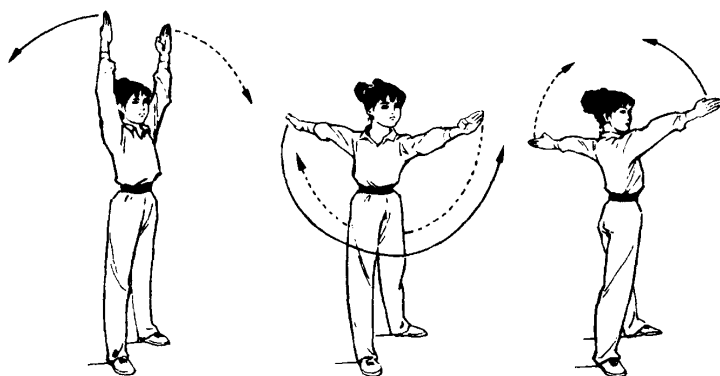
прогибы в плечевых суставах вниз с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 30 - 40.



2. Обратное давление на плечевой сустав. В положении ноги вместе, положите руки на опору, находящуюся сзади на уровне поясицы. Не отпуская хват, выполняйте приседания с постепенным увеличением амплитуды, удерживая корпус прямо. Количество повторов 20 - 30.



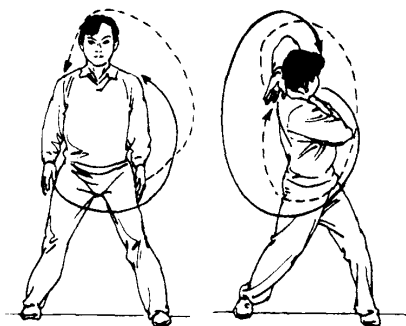
3. Парные круги руками. Из положения ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса, выполняйте разноимённые встречные круги руками в вертикальной плоскости с одновременным проворотом в поясице. Количество повторов 10 - 15.



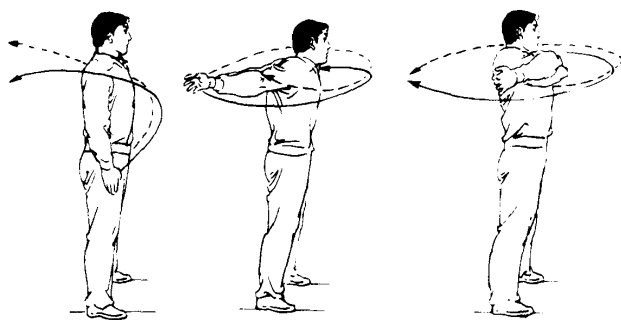
4. Подъём рук через стороны. Из положения ноги на ширине плеч выполняйте подъёмы и опускания рук через стороны вверх над головой. Количество повторов 15 - 20.



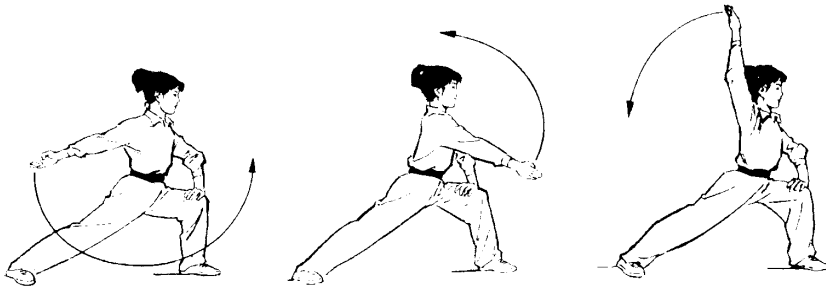
5 Скручивание корпуса с захлестыванием рук. Из положения ноги шире плеч, резко поверните корпус в сторону и выполните свободный мах левой рукой в сторону назад, сгибая в конечной фазе движения руку в локтевом суставе и выполняя хлопок тыльной стороной ладони по спине. Одновременно правая рука выполняет маховое движение вниз-влево-вверх и выполняет хлопок по левой стороне груди. Повторите движение в другую сторону. Количество повторов 10 - 12.



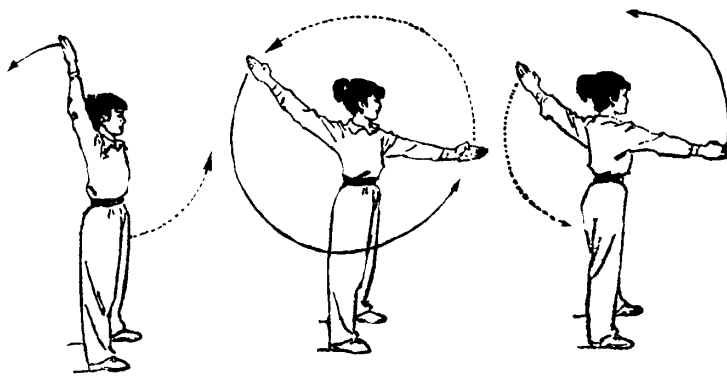
6 Разведение и сведение рук с хлопками. Из положения ноги на ширине плеч поднимите руки в стороны и резко отведите их до предела назад. Затем сделайте движение руками вперед в горизонтальной плоскости и, выполните хлопок ладонями по корпусу. Количество повторов 10 - 12.



7 Одиночные круги руками. В положении ноги шире плеч выполняйте широкоамплитудные круги рукой, выпрямленной в локтевом суставе. Руки и плечевой сустав расслаблены, корпус проворачивается в пояснице. Количество повторов 15 - 20.



**8.** Поочерёдные круги руками. Из положения ноги на ширине плеч выполняйте одновременные круги руками в вертикальной плоскости с чередованием движений вперёд и назад. Руки выпрямлены в локтевом суставе и находятся на одной линии. Во время вращения корпус проворачивается в пояснице. Количество повторов - 10 - 20.

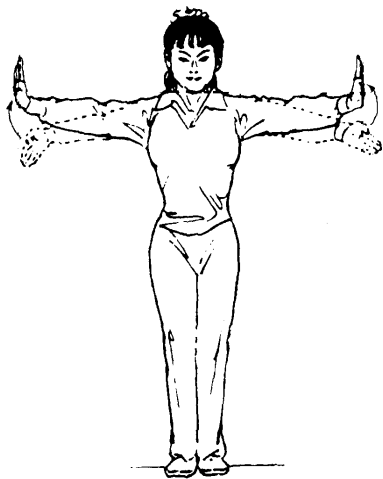


2 раздел

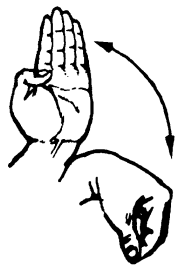
### **Развитие подвижности запястий.**

Одним из основных видов движений руками в ушу являются различные технические действия кулаком и ладонью.. Для правильного выполнения таких технических действий, как тяочжан, лянчжан, цзичжан, дуйцюань (жаоцюань), гоушоу и других необходима предварительная подготовка лучезапястного сустава, с целью увеличения его подвижности. Укрепление области запястий необходимо и с целью подготовки сустава к специфическим нагрузкам, при выполнении ударов по снарядам (лапа, мешок, деревянный манекен).

**1.** Фиксация в запястьях. Поднимите руки в стороны и вытяните ладони. Выполните резкое вздёргивающие движение в запястье пальцами ладоней вверх, удерживая ладонь в напряжённом положении. В конце движения ладонь и предплечье составляют угол в 90 градусов. Локти выпрямлены и напряжены. Расслабьте кисти и вернитесь в исходное положение. Количество повторов 20 - 30.



2. Чередование положения «вертикальная ладонь» и «крюк». Данное упражнение представляет собой чередование положения личжан - вертикальная ладонь и гоушоу - «крюк». Это упражнение может выполняться как в режиме быстрого отведения руки в предельное положение личжан а затем оттягивании на себя в положении гоушоу, так и медленного изометрического чередования положений.



### 3Раздел

#### **Развитие гибкости поясницы**

Развитие гибкости поясничного отдела позвоночника. Этот раздел жоугун является одним из самых важных. В древних пословицах ушу так говорится о роли поясницы: «И яо вэй чжоу» (поясница – стержень тела ), «чжу цзай юй яо» (поясница - хозяин движения). Действительно, почти все движения ушу генерируются поясничным отделом позвоночника. Поэтому гибкость этого отдела является определяющим условием для роста уровня мастерства (гунфу) спортсмена. К сожалению, многие тренеры делают акцент на развитие гибкости тазобедренного сустава, практически не уделяя внимания поясничному отделу. Результатом этого является недостаточная для качественного выполнения большинства движений цзибэньгун гибкость, и, как следствие, неправильное исполнение движений. Поэтому следует помнить о том, что данный раздел – один из самых важных разделов работы над гибкостью, занимающий около 30% общего времени, уделяемого жоугун.

#### **Основные принципы .**

1. Наклоны вперёд должны чередоваться с наклонами назад в соотношении 50 на 50%. Игнорирование тренерами этого правила может привести к патологическим изменениям межпозвоночных дисков, вплоть до позвоночной грыжи (выпадения диска).

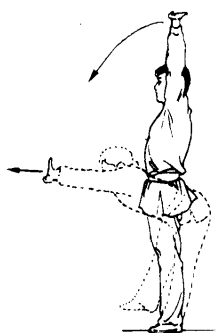
2. Следует включать в тренировочный процесс как можно больше упражнений на скручивание в поясничном отделе позвоночника..

3. При наклонах вперёд, во избежание дисторсии (патологического асимметричного истончения межпозвоночных дисков) не следует допускать прогиба позвоночника вперёд в грудном и шейном отделах, прогибается только поясничный отдел.

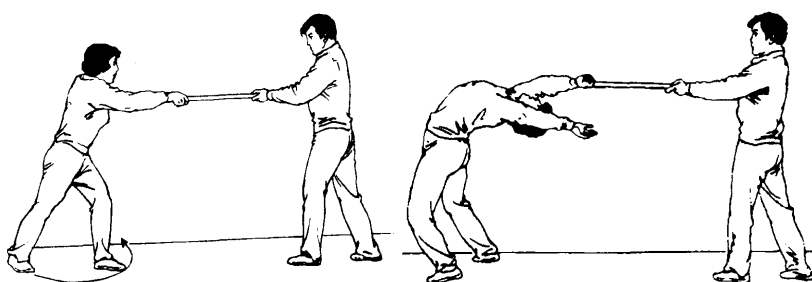
4. Для увеличения подвижности поясничного отдела рекомендуется включать в тренировку статические упражнения, например, архамансиендрасану или другие асаны из хатха йоги, направленные на развитие гибкости поясничного отдела позвоночника.

5. После интенсивной тренировки, необходимо для снятия компрессионного эффекта сделать вытягивание позвоночника, например с помощью виса на шведской стенке или на перекладине в течение 20 - 30 секунд.

1. Вытягивание вперёд. Поставьте ноги на ширине плеч, поднимите руки над головой и соедините их в "замок" таким образом, чтобы тыльная часть ладоней была обращена к голове. Удерживая корпус в прямом положении (без прогиба в грудном отделе) выполняйте наклоны вперёд, не сгибая ноги в коленном суставе и максимально вытягиваясь вперед. Во время выполнения наклона таз оттягивается назад. В крайней точке наклона угол между ногами и корпусом составляет 90 градусов. Количество повторов 10 -15.



2 Проворот с прогибом в пояснице. Упражнение можно выполнять как с партнёром, так и самостоятельно у опоры. Во втором случае в качестве опоры лучше всего использовать шведскую стенку, поскольку она позволяет менять уровень высоты. Примите положение ноги на ширине плеч. Руками возьмите конец палки или жгута, находящегося в руках у партнёра. Сделайте зашагивание ногой, находящейся сзади вовнутрь, одновременно прогибаясь в пояснице таким образом, чтобы взгляд во время проворота был направлен на партнёра. Во время проворота таз и бёдра максимально выводятся вперёд, а колени чуть сгибаются. Проворот следует выполнять быстро.

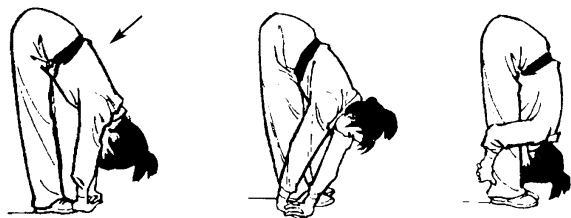


3. Проворот в пояснице со скручиванием бёдер. Во время выполнения данного упражнения, в противофазе выполняются два скручивающих движения: корпус с помощью рук скручивается в одну сторону, а нога, находящаяся впереди выполняет зашагивание (коубу), скручивая корпус в пояснице в противоположную сторону. Во время выполнения скручивания корпуса, голова поворачивается до упора в направлении вращения корпуса, включая в движение шейный отдел позвоночника. Количество повторов 10-15 раз в каждую сторону.

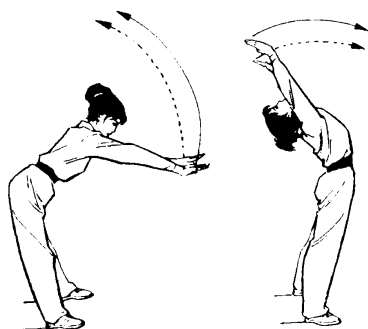


4. Наклоны вперёд. Общеизвестное упражнение, которое, тем не менее, в большинстве случаев выполняется спортсменами неправильно. Самым важным требованием, предъявляемым к наклонам вперёд является сохранение прямого положения корпуса, отсутствия прогиба в грудном отделе позвоночника. Выполнять сериями по три наклона: вниз к левой стопе, вниз-вперёд и вниз к правой стопе с задержкой в нижнем положении на каждом пятом цикле. Между циклами - обязательно прогнуться назад. На начальном этапе следует ставить ноги на ширине плеч, по мере освоения упражнения сокращая расстояние между стопами. Руки соединены в замок таким образом, чтобы тыльная стороны ладоней была обращена

к лицу. Ноги выпрямлены в коленном суставе на протяжении всего цикла наклонов. Наклоны выполняются на выдохе, при прогибе назад делается вдох.

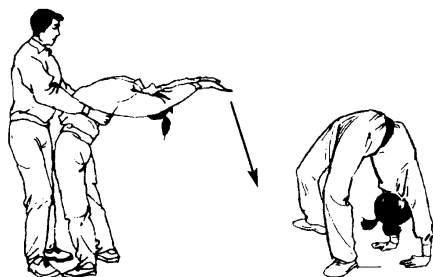


5. Пружинящие полунаклоны. Из положения ноги на ширине плеч выведите выпрямленные в локтевом суставе руки перед собой и наклонитесь вперёд на угол 45 градусов. Отводя руки назад прогнитесь в поясничном отделе таким образом, чтобы взгляд был направлен назад. Ноги выпрямлены в коленном суставе. Повторите это упражнение 10-15 раз.



6. Круговой проворот в пояснице. Из положения ноги шире плеч выведите руки, выпрямленные в локтевом суставе, перед собой. Сделайте широкий замах руками в сторону, затем выполните последовательный мах одной, затем другой рукой по широкой дуге назад, одновременно прогибаясь в пояснице и выводя таз вперёд. Взгляд во время выполнения этого движения направлен назад. Сделайте это упражнение по пять раз в каждую сторону. В конце цикла примите положение «мост», максимально выпрямляя ноги в коленном суставе и руки в локтевом.

7 «Мост». Данное упражнение отрабатывается в как в статическом, так и в динамическом режиме. В статическом режиме «мост» удерживается на время, в течение 10-15 секунд, с максимальным выпрямлением ног в коленном, а рук в локтевом суставах. В динамическом режиме чередуются с наклонами вперед и «мост». Начинать отработку «моста» следует с помощью партнёра, который страхует спортсмена от падения назад, удерживая его за поясницу и помогает вернуться в исходное положение.

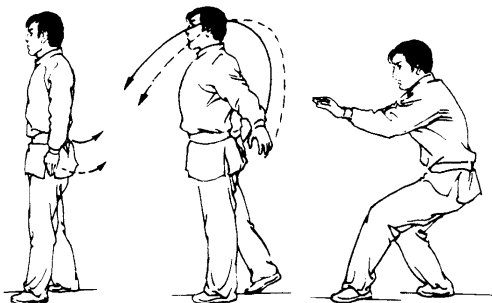


### **Развитие подвижности грудного отдела позвоночника.**

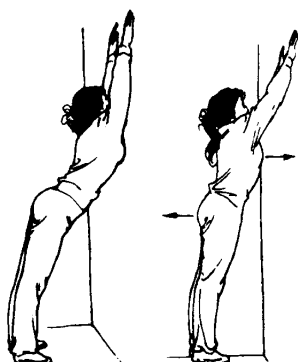
Развитие подвижности грудного отдела позвоночника тесно связано с реализацией в движениях ушу принципа кай-хэ - «открытия и закрытия». Под открытием имеется ввиду выпрямление позвоночника, вытягивание рук. Движения на раскрытие обычно делаются на вдохе. Закрытие (хэ) наоборот предполагает опускание плечевого пояса, естественное ссутуливание, опускание рук и выдох. Практически каждое движение ушу делится на фазы раскрытия и закрытия. Например ся яо – это движение раскрытия, фу яо – закрытия, баоцюань – раскрытие, чунцюань – закрытие и т.д. Особенно характерно этот принцип проявляется в таких стилях ушу как пигуацюань и тунбэйцюань.

Выполнение движений на раскрытие и закрытие требует определённой подвижности грудного отдела позвоночника. Так движение в грудном отделе позвоночника несвойственно человеческому организму, выполнение этих упражнений на этапе изучения может вызвать у занимающегося определённые трудности, однако, по мере их освоения и приобретения необходимых навыков движения, станут естественными.

**1.** «Раскрытие спины, округление груди». Как видно из названия этого упражнения, оно состоит из фазы раскрытия – широкоамплитудного кругового движения рук назад-в стороны с выпрямлением позвоночника и закрытия – вверх-вперёд-вниз по дуге с естественным ссутуливанием в последней фазе и опусканием плечевого пояса. Это упражнение следует выполнять циклами по несколько кругов.



**2.** «Раскрытие груди провисанием». Примите позицию стоя лицом к опоре в пятидесяти сантиметрах от неё, поднимите руки и обопритесь ладонями. Оттягивая таз назад старайтесь коснуться грудью стены, прогибая позвоночник в грудном отделе.



3. «Мост» на предплечьях. Прогнувшись в грудном отделе, выполните упражнение «мост» стоя на предплечьях рук.



5 раздел

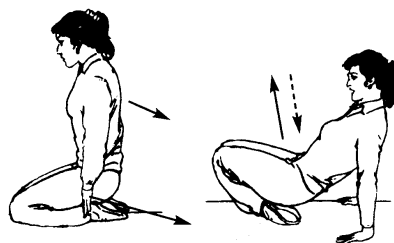
### **Развитие подвижности голеностопа.**

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава важны по двум причинам:

1) Подвижный голеностоп позволяет более качественно выполнять технические элементы, например позиции суйбу, пубу, дулибу, удары дэнтуй, чаньтуй и цэчуайтуй.

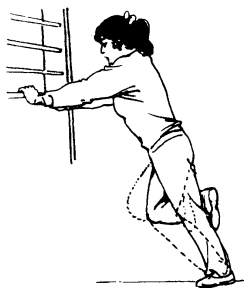
2) Правильно подготовленный голеностопный сустав уберезёт вас от случайных травм, связанных, например, с «подворачиванием ноги» в ходе выполнения перемещений и сложных акробатических прыжков. Работа над увеличением подвижности голеностопа, также как и другие виды упражнений для увеличения подвижности суставов, предусматривает проработку сустава в разных плоскостях, с постепенным увеличением амплитуды вращения сустава. В случае с голеностопом вам придётся столкнуться с необходимостью вытягивания ахиллесова сухожилия, которое является естественной преградой на пути увеличения подвижности голеностопа при сгибе вперёд.

1. Давление сидя на коленях. Примите положения сидя на коленях, вытянув стопы назад, так, чтобы подъём стопы прижимался к полу ягодичными мышцами. Перенесите вес тела назад и обопритесь на руки, отрывая колени от пола. В этом положении выполняйте подъёмы и опускания таза, прилагая усилие к сгибу голеностопа. Количество повторов 20 - 30.

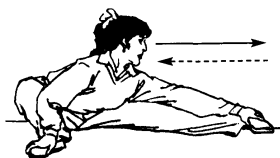


2. Давление с наклоном. Данное упражнение, выполняемое с помощью опоры, должно обеспечить увеличение амплитуды сгиба голеностопа вперёд за счёт вытягивания ахиллесова сухожилия и увеличения подвижности самого сустава. В

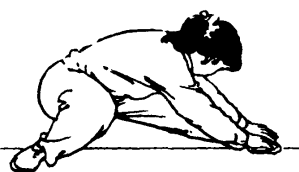
положении стоя лицом к опоре, поставьте ноги таким образом, чтобы они находились в метре от неё (впоследствии это расстояние можно увеличить). Перенесите вес тела на одну ногу и, прижимая стопу к полу выполняйте неглубокие приседания, не отрывая пятку от пола. С увеличением подвижности сустава увеличьте угол наклона корпуса и расстояние до опоры.



3. Давление с сопровождением. Примите позицию пубу и возьмитесь руками за подъём стопы вытянутой ноги. Максимально оттяните носок вытянутой ноги на себя, плотно прижимая стопу к полу. Выполняйте переходы из левой позиции в правую, не поднимая таза и не отрывая стоп от пола. Руки во время перехода продолжают удерживать подъём стопы. Количество повторов 15-20.



Возьмитесь двумя руками за подъём стопы вытянутой ноги и тяните носок на себя. Стопа максимально прижата к полу, нога выпрямлена в коленном суставе. Тяните носок стопы на себя в течение 5-7 секунд, после чего расслабьте ногу. Повторите этот цикл 5 раз на левую и 5 раз на правую ноги.



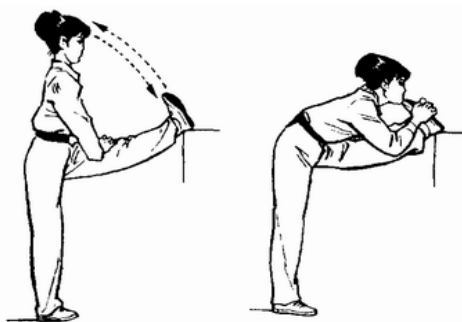
## 6 раздел

### **Развитие гибкости тазобедренного сустава.**

Раздел туйбу жоугун (в буквальном переводе «работа над гибкостью отдела ног») включает множество упражнений на увеличение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц ног, в особенности - мышцы задней поверхности бедра. Как уже говорилось выше, характерная черта многих движений ногами в ушу - это «втягивание бедра» - т.е. удерживание тазобедренного сустава в перпендикулярном, по отношению к поднятой ноге положении. При такой технике

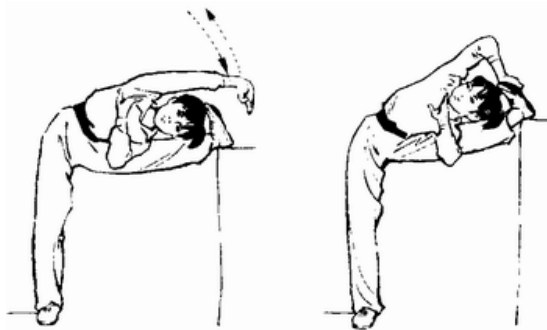
выполнения упражнений, спортсмен как бы «складывается» вдвое, что позволяет добиться оптимальной проработки эластичности мышцы задней поверхности бедра, что в свою очередь, обеспечивает большую амплитуду движения в тазобедренном суставе во время выполнения махов и ударов ногами.

**1. Прямое давление на ногу.** Название этого упражнения отражает его характер. Во время выполнения спортсмен как бы нажимает корпусом на ногу, удерживая корпус и ногу в выпрямленном состоянии, стараясь достать подбородком носка ноги, оттянутого на себя. Основное внимание следует уделять даже не выпрямлению ноги в коленном суставе – это подразумевается, а обязательному контролю за удерживание корпуса в выпрямленном состоянии, особенно в поясничном отделе. Именно непроизвольный прогиб в поясничном отделе приводит к тому, что наклон выполняется неправильно, и спортсмен не может достать подбородком до стопы. Эта общая ошибка – следствие того, что при правильном положении спины и наклоне, выполнение упражнения становится крайне болезненным, что подсознательно заставляет спортсмена, (с целью избавления от болевых ощущений) либо вывести бедро вперёд, либо прогнуться в поясничном отделе, уменьшая тем самым натяжение мышцы задней поверхности бедра. Это – самая типичная и грубая ошибка, приводящая впоследствии, к неправильному выполнению титуй (махов ногами).



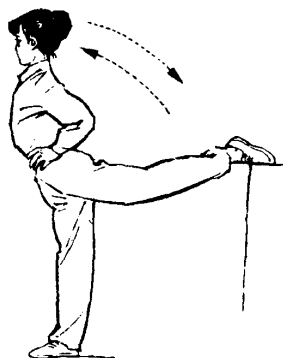
Встаньте лицом к опоре, выпрямите опорную ногу. Вторую ногу поднимите на опору, выпрямив её в коленном суставе. «Втяните» бедро, развернув тазобедренный сустав перпендикулярно поднятой ноге. Носок ноги оттянут на себя. Удерживая корпус в максимально выпрямленном состоянии (особенно поясничный отдел позвоночника), выполняйте наклоны вперёд, подбородком к носку поднятой ноги с постепенным увеличением амплитуды. После каждых десяти наклонов выполняйте задержку в конечной фазе на 2 - 3 сек., подтягивая себя руками к носку ноги. Количество повторов: 5-6 подходов по 10 наклонов за подход.

**2. Боковое давление на ногу.** Боковое давление на ногу в разных положениях применяется для увеличения подвижности тазобедренного сустава в разных плоскостях и занимает в отработке жоугун важное место. Помимо этого прорабатывается широчайшая мышца спины и увеличивается подвижность поясничного отдела позвоночника.



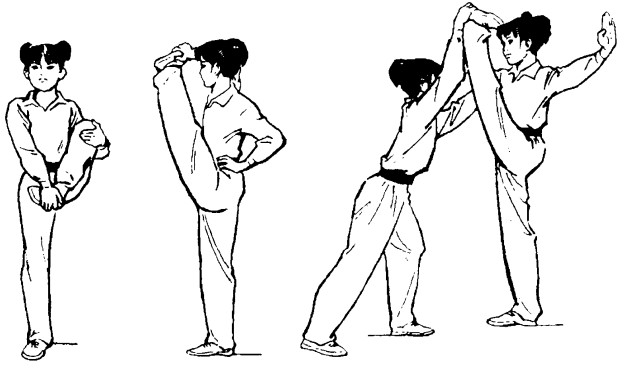
Примите положение стоя боком к опоре и положите на опору одну ногу. Опорная нога выпрямлена в колене, корпус максимально выпрямлен, как и в предыдущем, следует избегать прогиба в пояснице. Выполняйте наклоны в ноге, находящейся на опоре, стараясь достать подъёма ноги теменной частью головы. Носок оттянут на себя. Зафиксируйте корпус в конечной точке наклона, захватите ребро стопы рукой, плечом другой руки упритесь в колено ноги находящейся на опоре и максимально выпрямите корпус. Взгляд направлен вверх. Старайтесь максимально развернуть плечевой пояс вверх. Количество повторов: 5-6 подходов по 10 наклонов за подход.

**3. Обратное давление на ногу.** Данное упражнение относится одновременно к группам (упражнения для развития гибкости поясничного отдела позвоночника). Рассматривая его в данном разделе, мы рассматриваем его прежде всего с точки зрения средства для повышения эластичности мышц передней поверхности бедра.

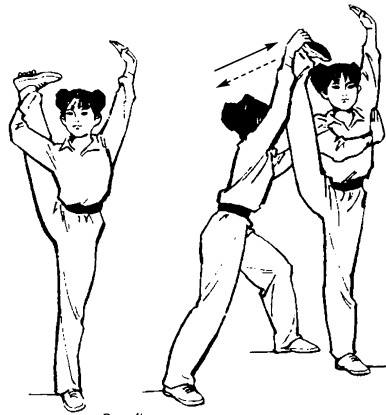


Встаньте спиной к опоре и положите ногу на подъём стопы. Максимально выпрямите ногу в коленном суставе и выполняйте движения назад, максимально прогибаясь в поясничном отделе позвоночника. При движении назад нога не должна сгибаться в коленном суставе. Рис. 53.

**4. Подъёмы ног вперёд.** Подъёмы ног являются важной частью работы над гибкостью тазобедренного сустава. Данное упражнение может выполняться как с партнёром, так и без него. Из положения стоя ноги вместе. Поднимите одну ногу и захватите её за внешнее ребро стопы. Выпрямите ногу в коленном суставе и удерживайте её на уровне лица 2-3 сек. Вернитесь в исходное положение. Повторите цикл 8-10 раз. На рисунках показано выполнение упражнения самостоятельно и с помощью партнера. Требования к выполнению движения: выпрямленная в коленном суставе опорная нога, вертикальное положение корпуса, отсутствие прогиба в пояснице, носок поднятой ноги оттянут на себя.



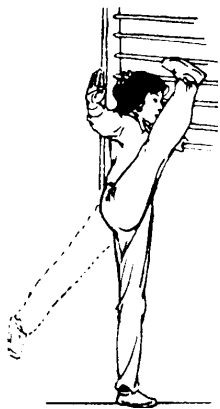
**5. Подъём ноги в сторону.** Упражнение аналогичное предыдущему. Может выполняться как самостоятельно (чаотьяндэн), так и с партнёром. Основные требования: выпрямленная в колене опорная нога, максимально выпрямленный корпус, контроль за прогибом поясничного отдела позвоночника, разворот плечевого пояса. При выполнении этого упражнения с партнёром, для увеличения эластичности мышцы задней поверхности бедра рекомендуется в момент фиксации ноги в крайней верхней точке напрячь ногу и постараться с усилием опустить её вниз. Затем расслабить и поднять чуть выше.



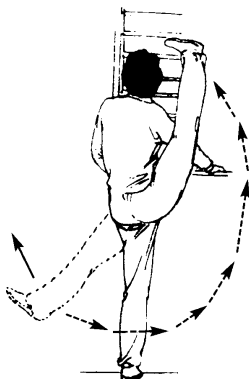
**6. Подъём ноги назад с помощью партнёра.** Самым важным моментом при выполнении данного упражнения является сохранение вертикального положения верхней части корпуса и выпрямление поднятой ноги в колене. Партнёр поднимает и опускает ногу вверх-вниз с постепенным увеличением амплитуды, контролируя при этом коленный сустав.



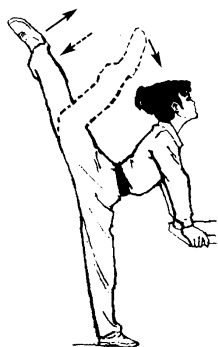
7. Прямой мах ногой. Данное упражнение, предназначенное для увеличения подвижности тазобедренного сустава, выполняется у опоры. Удерживая спину прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперёд-назад, с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторов 30 - 50 махов. После цикла махов выполните пича – продольный шпагат в течение 1 минуты.



8. Махи ногой в сторону. Данное упражнение предназначено для увеличения подвижности тазобедренного сустава. Выполняется у опоры. Удерживая корпус прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперёд-назад, с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторов 30 - 50 махов. Примечание: это упражнение хорошо знакомо любителям балета и в хореографии называется «станок». Для увеличения подвижности сустава танцоры уделяют ему один - два часа в день.

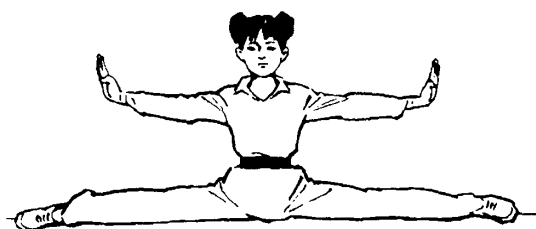


**9. Махи ногой назад.** Упражнения выполняются у опоры, с сохранением вертикального положения верхней части корпуса. Это упражнение развивает гибкость поясничного отдела позвоночника и подвижность тазобедренного сустава. Данное упражнение готовит мышечный аппарат к выполнению таких базовых движений как хоуляотуй и даотитуй, а также развивает навык выноса ноги в таких прыжках как цэунфань, сюаньцзы и сюаньцзычжуаньти. Один из вариантов выполнения маха – с захлестыванием через сгиб в коленном суставе в конечной точке (Даотибай).



## Шпагаты

**1. Поперечный шпагат.** Это упражнение выполняется в конце цикла упражнений, предназначено для закрепления достигнутого уровня эластичности мышц и подвижности тазобедренного сустава. Учитывая, что выполнение шпагата на начальном этапе сопровождается сильными болевыми ощущениями, подходить к этому упражнению следует крайне осторожно. Примите положение шпагата опираясь руками о пол. Сначала напрягите, затем расслабьте мышцы ног и уберите руки. Зафиксируйте положение на 10-20 секунд.



## Упражнения Аджигерея

- 1 Упражнения для шеи
- 2 Упражнения для кистей, руки в сторону
- 3 Круговые движения предплечьями (вперед, назад)
- 4 Поочередное вращение руками (вперед, назад)
- 5 Вращение плечами (вперед, назад)
- 6 Махи руками (вперед, назад)
- 7 Наклон влево, вправо (ладонь вытянута)
- 8 Вращение под руку
- 9 И.П-широкая стойка- круговые движения туловищем и руками по кругу, Вращение тазом + Вращение тазом в мабу.
- 10 Растереть колени
- 11 Вращение коленями (ноги вместе)
- 12 То же в мабу
- 13 Вращение голеностопом
- 14 Трамплинные прыжки
- 15 Подтягивание коленей к груди
- 16 Прыжки с поворотом на 360 гр (вправо, влево)
- 17 Прыжки вращения (180 гр) в мабу
- 18 Перескок с ноги на ногу ( в стойке йога) на одной ноге
- 19 Сед в пу-бу- вытягивание носка
- 20 Вращение бедром в пу-бу ( в горизонтальной плоскости, пронация-супинация)
- 21 Поворот в глубокий выпад- руки в замок над головой, прогиб назад и снова вращение бедром
- 22 Приседание с ноги на ногу, держась за голеностоп
- 23 Трамплинные прыжки
- 24 Гун-бу-смена ног
- 25 Стойка на одной ноге, прыжок вверх, приземление в пу-бу

## 26 Растяжки для тела

- тянуть голову вперед, влево, вправо
  - тянуть кисти , руки в замок переплетены
  - вращение кистей
  - наложить кисть одной на другую, закручивание рук и потянуть ладонь
  - потянуть локоть в бок
  - подъем руки за голову и потянуть вниз, достать лопатку
  - потянуть плечевой сустав
  - за спиной сложить ладони и подвести к лопаткам
  - наклон вперед, руки сцепленными за спиной
  - в мабу, плечо вывести в середину, наклоны.
  - руки за пояс, зажать локти между ног, понажимать на локти
- 27 Сед, ноги в сторону. Разминка бедра руками
  - 28 И.п-то же. Наклоны к правой, левой ноге
  - 29 И.П-то же. Наклон в бок. Руку поднять и наклониться к противоположной ноге, одноименная рука во внутрь. Перекат вперед-назад, смотреть в потолок под рукой.
  - 30 Нога сгибается во внутрь и перекаты, в конце потянуть ногу, пяткой достать ягодицу.
  - 31 Так же, нога согнута во внутрь, но наклон к прямой ноге
  - 32 Нога на бедре, тянуть бедро вниз
  - 33 Нога на бедре, потянуться вперед
  - 34 Полулотос -наклоны вперед
  - 35 Лотос
  - 36 Сед на коленях, лечь на спину
  - 37 Ногу под ягодицу, другая выпрямлена –наклон к прямой ноге(смена ног)
  - 38 Стойка на коленях
  - 39 Сед, вытягивание ноги на лоб
  - 40 Наклоны к прямым ногам

- 41 Стоя-прогиб назад, Мост
- 42 Подъем ног вперед, в сторону
- 43 Махи ногами
- 44 Шпагаты
- 45 Трамплинные прыжки
- 46 Прыжок Фэйдзяо (толчок двумя ногами, удар одной ногой и приземление на две)
- 47 То же (сян фэй цзяо)-прыжок вокруг себя на 360 гр с ударом
- 48 Вай-бай – туй (выпрыгивание, мах ногой наружу)
- 49 Шпагаты с переходом и наклоны к ногам, подтягивание голени к ягодице

## 2 ВАРИАНТ (разминка)

Добавить к упражнениям стандартной разминки для всего тела

- ускорения (длина зала)-5
- отжимание на скорость в теч-1 мин
- 2В пу-бу разминка стандартная
- прыжки на скакалке теч-1 мин
- пресс (складочки) теч-1 мин
- 3 Растяжки для тела
- лежа на животе, прогиб назад (ласточка)
- 4 Растяжка сидя в парах на время (партнер фиксирует)
- 5 отдых на спине -1 мин
- 6 Махи в гун-бу
- 7 Шпагаты + шпагаты на провисание
- 8 Комплексы под счет и с фиксацией стоек, медленно
- 9 Пресс на скамейке
- Пресс на спине
- Пистолеты

## Список литературы

1. "Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23)
2. "Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ушу" Утвержден приказом Минспорта России от 20.11.2014г. №929
3. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.: Изд. Спорт 2003
4. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
7. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
8. Го Юнгтай Кулак потерянного следа Мицзунцюань Спорт-пресс 2005г
9. Го Юнгтай Шаолиньский пушечный кулак Паоцюань Спорт-пресс 2004г
10. Го Юнгтай Шаолиньский стиль змеи Шецюань издатель Дудукчан 2008г
11. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
12. Ерегина С.В. педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС,1966.
14. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
15. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. - М.: Просвещение, 1967.
16. Люй Хунзюнь Тэн Лэй Шаолинь дух и боевые искусства древнего Китая Москва Наука 2007г
17. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1989.
18. Маслов А.А. Танцующий феникс тайны внутренних школ ушу Феникс 2003
19. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
20. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. N СК-02-10/3685)
21. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006
22. САМБО: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Канаков, М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.

23. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
24. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.