

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти

Рассмотрено
На заседании методического совета
Протокол № 5 от 21.06.2021 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУДО ДТДМ

Л.В.Скрипинская
Приказ № 68 от 22.06.2021 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**
«Спортландия»

- Возраст учащихся: 5 – 9 лет
- Срок реализации: 4-года

Авторы – составители:
Хавраев А.И.
педагог дополнительного образования
Кибенко Н.П.
методист

г. Тольятти 2021 г.

I. Комплекс основных характеристик образования

Введение

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортландия» обеспечивает условия для ознакомления с видом спорта ушу. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для детей разных возрастных групп и физической подготовленности. Занятия ушу способствуют гармоничному развитию ребенка, оздоровлению, развитию творческих способностей и лидерских качеств.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.

Уровни и модули образовательной программы: программа является разноуровневой. 1 год обучения соответствует ознакомительному уровню, 2 год обучения соответствует базовому уровню, 3 и 4 год обучения соответствуют продвинутому уровню. Разделы учебного плана являются самостоятельными образовательными модулями. Учащиеся самостоятельно выбирают модули по индивидуальному учебному плану.

Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы. Основная цель программы: создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности; формирование умений и навыков в виде спорта ушу; вовлечение учащихся в систему регулярных занятий спортом.

Цель ознакомительного уровня программы: развитие физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения основами физической подготовки на занятиях ушу.

Задачи ознакомительного уровня программы:

- познакомить с историей возникновения ушу;
- ознакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с правилами техники безопасности на занятиях ушу;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- развивать гибкость, быстроту, координацию и общую физическую выносливость учащихся;

- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся;
- познакомить с базовыми элементами ушу.

Цель базового уровня: развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техническими действиями на занятиях ушу.

Задачи базового уровня:

- познакомить с историей и современным развитием ушу в России;
- привить навыки техники безопасности на занятиях ушу;
- воспитывать волевые качества - дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;
- воспитывать моральные качества - трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- научить технике сложно-координированных упражнений и комплексов ушу;
- изучить терминологию специальной физической подготовки;
- развивать специальные физические качества учащихся;
- развивать умение замечать и исправлять ошибки при выполнении технических комплексов;
- готовить учащихся к соревновательной деятельности в виде спорта ушу.

Цель продвинутого уровня: спортивное совершенствование и достижение спортивных результатов в виде спорта ушу.

Задачи продвинутого уровня:

- научить основам планирования спортивной тренировки;
- совершенствовать специальную физическую подготовку;
- научить сложным техническим действиям, сложно-координированным упражнениям;
- формировать навык при выполнении комплексов, отслеживать качество исполнения;
- развивать умение видеть и исправлять ошибки в выполнении сложных технических действий;
- воспитывать морально-волевые качества учащихся;
- реализовать индивидуальные возможности спортсменов в соревновательной деятельности.

Актуальность, новизна и отличительные особенности программы. Программа разработана в соответствии с ФЗ РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ; приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций

дополнительного образования детей». Содержание, цели и задачи программы ориентированы на актуальные проблемы дополнительного образования Самарской области – формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей. При реализации образовательной программы используются дистанционные технологии обучения, что позволяет удовлетворить современные требования заказчиков образовательных услуг.

Программа разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность программы. Образовательная программа создает условия для физического развития учащихся, формирования позитивных социальных интересов и здоровьесберегающей грамотности.

В процессе реализации программы используются элементы педагогических технологий в соответствии с целями и задачами детского объединения.

В целях развития познавательной и творческой активности учащихся, используется технология проблемного обучения, при этом перед учащимися последовательно и целенаправленно ставятся познавательные задачи, решая которые учащиеся активно осваивают знание и опыт познавательной деятельности. Для обеспечения гибкости образования и применение его к индивидуальным потребностям учащихся, уровню их базовой подготовки применяется технология модульного обучения. Для того, чтобы ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности учащихся и их реализацию применяется технология развивающего обучения. Технология дифференцированного обучения создает оптимальные условия для выявления, развития интересов и способностей учащихся. Информационные технологии используются как средство обучения и как инструмент автоматизации учебной деятельности. Эффективно используются и другие технологии: личностно – ориентированного обучения, саморазвития, игрового обучения и другие.

Объем

№	Год обучения	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
1.	1 год обучения	42	84
2.	2 год обучения	42	168
3.	3 год обучения	42	210
4.	4 год обучения	42	210

Содержание

Содержание программы первого года обучения

1.Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка (ОФП)

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

Знакомство с упражнениями общей физической подготовки (укрепление мышц, повышением их эластичности, на гибкость, подвижность суставов, развитие прыгучести, выносливости, скоростных качеств) и требования, предъявляемых к их выполнению. Знакомство с общей акробатикой, с различными видами кувырков, требованиями к их выполнению.

Практика. Знакомство с суставной разминкой. Основная общефизическая подготовка - разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков, сгибание разгибание рук в упоре лежа, упражнения на равновесие, упражнения на развитие силовых способностей, упражнения для укрепления различных групп мышц, упражнения на развитие скоростно - силовых способностей, разнообразные прыжки. Выполнение кувырков и различных связок с ними.

2.Раздел (Модуль). Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Понятие специальной физической подготовки. Знакомство с элементами, составляющими основу технических комплексов ушу и требованиями, предъявляемыми к их выполнению.

Практика. Выполнение и отработка элементов, составляющих основу технических комплексов ушу, с учетом требований, предъявляемых к их выполнению. Акцент на данном этапе при выполнении на статическое правильное удержание различных позиций, правильность траекторий технических элементов. Нарботка простых технических элементов на взрывное усилие.

3.Раздел (Модуль). Основы технической подготовки.

Теория. Знакомство со связками базовых элементов и требованиями, предъявляемыми к их выполнению. Знакомство с базовым комплексом 32 формы.

Практика. Основные положения кисти (шоу син): дань чжи – «одиночный палец», хучжао - «когти тигра», инчжуа - «когти орла»;

Позиции: ма бу-п-образная позиция, бань ма б-полу-п образная позиция, гун бу-позиция выпада, суй бу-позиция пустого шага, пу бу-низкая позиция с вытянутой ногой, бин бу-позиция стопы вместе; се бу скрещенное положение ног, ча бу высокий зашаг, гай бу зашаг спереди

движения руками (шоу фа): лян чжан - фиксация ладони в запястье над головой, кань чжан - удар ребром ладони в горизонтальной плоскости, лоу шоу – захват снаружи внутрь,

гуань цюань-боковой удар по дуге согнутой рукой, чао цюань-удар полусогнутой рукой снизу вверх, бянь цюань-горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте, цзай цюань-удар кулаком сверху вниз, чуань чжан-удар пальцами ладони вперед;
равновесия (пин хэн): цянть ти си-с поднятым коленом,
удары ногами дань туй удар с распрямлением ноги вперед носок стопы от себя, дэн туй удар с распрямлением ноги вперед носок стопы на себя,
комплекс чан цюань 1 подготовительный комплекс.

Содержание программы 2 года обучения

1. Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. История и современное развитие ушу в России.

Значение физических упражнений в режиме дня для здоровья, для учебы и отдыха. Питание при занятиях спортом. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Правила предупреждения травматизма во время занятий. Составление «Личного плана развития на год» в «Спортивном дневнике».

Практика. «Беговые упражнения». Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки. Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами). Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, гимнастическая скамейка).

Акробатические упражнения. Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»). Специальные игровые комплексы.

2. Раздел (Модуль). Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Знакомство с элементами, составляющими основу технических комплексов ушу и требованиями, предъявляемыми к их выполнению.

Практика. Выполнение и отработка базовых комплексов ушу 32 (формы троеборье), с учетом требований.

3.Раздел (Модуль). Основы технической подготовки.

Теория. Знакомство с комплексами традиционных стилей. Ознакомление с системой оценок технических действий «приемов». Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика. Выполнение и отработка комплексов традиционных стилей. Коррекция базовых комплексов 32 формы, отработка с учетом дополнительных требований, предъявляемых к их выполнению (ритм, сила, скоординированность действий).

Техника рук туй чжан толкающая ладонь, чун цюань удар кулаком вперед, ань чжан давящая ладонь, отработка блокирующих защитных действий руками, лунь би координационные вращения в плечевом поясе.

Техника ног цэ чуай туй удар ногой вбок, чжэн ти туй мах вперед, це ти туй мах из позиции чау бу, су ти туй мах по диагонали.

Техника шага отработка перемещений из позиции в позицию на правильность с сохранением равновесия, на скорость и правильность прихода, со сменой уровня высоты и сложности.

Комплекс 2 подготовительный чан цюань.

Содержание программы 3 года обучения

1. Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. История развития ушу в г.о. Тольятти. Формирование сознательного отношения, занимающегося к тренировке. Самоконтроль, самооценка. Многообразие оружия в ушу. Классификация оружия. Техника безопасности при работе со спортивным оружием.

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

2.Раздел (Модуль). Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Знакомство с элементами, составляющими основу соревновательных комплексов ушу. Объяснение требований выполнения технических элементов из практической части в соответствии с требованиями вида спорта ушу, требований к скоростным и силовым качествам спортсмена. Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания. Отработка элементов техники рук и ног на скорость. Отработка элементов техники ног на скорость. Отработка базовых элементов с утяжелителями, с чередованием с отработкой на скорость. Отработка комплекса на статических удержания элементов, на скорость, отдельная отработка элементов на взрывное усилие. Отработка комплекса на выносливость, с повторением частей комплекса по несколько раз, а

также, многократное выполнение комплекса целиком. Выполнение шпагатов в соответствии с требованиями вида спорта ушу.

3.Раздел (Модуль). Основы технической подготовки.

Теория. Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика. Оттачивание базовой техники рук на траекторию движений, на приложение силы, на сочетание точности движения и скоростного исполнения.

Техника ног так же отработка на скорость и точность изученных ранее движений.

Наработка новых элементов маховой техники вай бай туй, ли хэ туй круговые махи ногами, Техника равновесий удержание выпрямленной ноги на время с учетом высоты удержания не ниже уровня плеча цэ чуай туй, удержание в элементах дань туй и дэн туй на время на уровне пояса. Изучение равновесия коу туй и удержание его на время, подводящие упражнения к элементу чао тьян ден статическое удержание прижатой к корпусу вертикальный шпагат.

Прыжковая техника тэн кун фэй цзяо мах вперед в прыжке, сюан фэн цзяо круговой мах в прыжке во внутрь с вращением вокруг своей оси.

Комплекс 32 формы чан цюань.

Содержание программы 4 года обучения.

1.Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Формирование представления об основах техники владения оружием в спортивном ушу.

Инструктаж по технике безопасности при работе с оружием. Правила соревнований. Значение соревнований для роста мастерства учащегося

Практика. Комплекс упражнений для самостоятельного совершенствования гибкости и подвижности суставов. Акробатические упражнения. Практика. Колесо, кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Шпагаты (продольные и поперечный).

2.Раздел (Модуль). Специальная физическая подготовка (СФП).

Отработка технических действия на статическое удержание, со жгутами, с отягощениями. Отработка элементов на скорость. Отработка прыжков с проворотом, наработка высоты прыжков, с места, с разбега. Дополнительная работа на развитие гибкости, шпагаты, удержание равновесий с высоко поднятой ногой. Нарботка комплексов на выносливость выполнение комплекса в непрерывном режиме по несколько раз. Отработка отдельных связок из комплексов на скоростно – силовые качества.

3. Раздел (Модуль), Основы технической подготовки.

Теория. Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика.

Техника рук отработка технических действий руками на скорость и точность, усложнение комбинаций защитных и атакующих действий

Техника ног отработка пройденных элементов до технических стандартов, отработка новых маховых элементов вай бай туй, ли хэ туй круговые махи во внутри и наружу.

Техника равновесий наработка вертикального шпагата чао тянь дэн в соответствии с техническими требованиями, отработка прихода в равновесие и удержание его в связке с другими техническими действиями

Техника прыжков отработка элементов сюань фэн цзяо, тэн кун фэй цзяо прыжки с оборотом и круговым ударом ногой, сюань цзы прыжок бабочкой, цы кунь фань маховое сальто боком.

Комплексы 1 –й международной гуйдин таолу.

Планируемые результаты

Планируемые результаты ознакомительного уровня:

- у учащихся будет сформирована мотивация к ведению здорового образа жизни;
- учащиеся познакомятся с историей развития ушу;
- учащиеся будут соблюдать технику безопасности на занятиях;
- учащихся будет проявляться интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- учащиеся познакомятся с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- у учащихся будет развиваться координация, гибкость, общая физическая выносливость;
- учащиеся будут развивать самостоятельность и уверенность в себе;
- учащиеся познакомятся с простейшими техническими элементами ушу.

Планируемые результаты базового уровня:

- учащиеся будут знать историю развития ушу в мире, в России и г.о. Тольятти;
- учащиеся овладеют навыками техники безопасности на занятиях ушу;
- учащиеся будут проявлять волевые качества -целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность, дисциплинированность;
- учащиеся будут проявлять моральные качества –трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;

- учащиеся научатся правильному исполнению технических действий ушу в соответствии с требованиями вида спорта ушу;
- учащиеся изучат терминологию специальной физической подготовки ушу;
- учащихся будут развивать специальные физические качества, необходимые в ушу;
- учащиеся будут участвовать в соревновательной деятельности по виду спорта ушу;

Планируемые результаты продвинутого уровня:

- учащиеся будут знать основы планирования спортивной тренировки;
- учащиеся будут совершенствовать специальную физическую подготовку;
- учащиеся научатся соревновательным комплексам ушу в соответствии с требованиями к виду спорта ушу;
- учащиеся будут совершенствовать морально-волевые качества;
- учащиеся смогут реализовать индивидуальные возможности в соревновательной деятельности.

II. Комплекс организационно – педагогических условий Учебный план

№ п/п	Перечень разделов (модулей) содержания образования	Количество часов по годам обучения				Форма промежуточной аттестации
		1 (ознакомительный уровень)	2 (базовый уровень)	3 (продвинутый уровень)	4 (продвинутый уровень)	
1.	Общая физическая подготовка	40	72	62	58	Показательные выступления
2.	Специальная физическая подготовка	32	72	98	94	
3.	Основы технической подготовки	12	24	50	58	
	Итого:	84	168	210	210	

Оценочные материалы

№ п/п	Показатель	Диагностический инструментарий
1	Количественный	Анализ данных списочного состава
2	Результат образовательной деятельности	Педагогическое наблюдение, анализ участия в соревнованиях, спортивных праздниках, показательных выступлениях, социально-значимых программах.
3	Результаты исследования	- Методика В.С. Юркевич (изучение познавательной

	развития учащихся	активности учащихся) - методика Д.Ж. Морено (изучение межличностных и межгрупповых отношений) - методика О.В. Соловьёва (изучение учебно-познавательной деятельности) - методика Р.В. Овчаровой (изучение коммуникативных склонностей) - методика Ю.М. Орлова (изучение потребности в достижении цели)
--	-------------------	--

Критерии и способы определения результативности

Для определения уровня освоения учащимися содержания образовательной программы используется трехуровневая система.

Высокий уровень - учащийся освоил 70-100% объема знаний, умений и навыков. Сфера знаний и умений: владение понятиями, алгоритмом выполнения работы, аккуратное выполнение задания. Учащийся охотно поддерживает беседу на занятии, задаёт вопросы; сфера творческой активности: учащийся проявляет выраженный интерес к работе, педагогу, активно принимает участие в учебной деятельности; сфера личностных результатов: понимание учебной задачи, умение выполнять её самостоятельно, умение адекватно воспринимать оценку педагога выполненной им работы, слушать и понимать речь других.

Средний уровень. Объем усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%. Сфера знаний и умений: учащийся знает понятия, выполняет задание старательно, но допускает неточности при выполнении; сфера творческой активности: учащийся не проявляет интереса к выполнению работы, хотя включается в работу с желанием, но быстро теряет интерес; сфера личностных результатов: планирует свою работу по наводящим вопросам педагога и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; выполнения задания даётся с трудом, но желание добиться успеха присутствует.

Низкий уровень. Учащийся овладел менее чем 50% объема знаний, умений и навыков. Сфера знаний и умений: не имеет представления об изученных терминах, слабо развит понятийный аппарат; сфера творческой активности: учащийся приступает к выполнению работы только после дополнительных побуждений, во время работы часто отвлекается, выполняет работу небрежно; сфера личностных результатов: нерационально использует время, не умеет планировать свою работу.

Методические материалы

№ п/п	Деятельность	Средства
1	Методы обучения	Словесный, наглядный, практический, игровой и т.д.
2	Методы воспитания	Убеждения, поощрения, стимулирования, мотивации
3	Педагогические технологии	Развивающего обучения, дифференцированного обучения, игрового обучения, личностно-ориентированного обучения, дистанционные образовательные технологии, и т.д.
4	Дидактические материалы	Раздаточные материалы, задания, упражнения и т.д.

Ресурсное обеспечение программы

Материально – техническое обеспечение

Для реализации образовательной программы имеется: спортивный зал, технически оснащенный специализированным оборудованием и инвентарем.

Методическое обеспечение

Для реализации образовательной программы используются все основные виды методической продукции. Для разъяснения приемов и методов, анализа опыта, описания педагогических технологий, пропаганды наиболее важных и актуальных направлений педагогической деятельности разработаны информационно-пропагандистская методическая продукция (методическое описание, аннотация, информационный плакат, информационно – методическая выставка). Для указания и разъяснения цели и порядка действия, технологии и методики организации образовательного процесса, проведения мероприятий разработана организационно-инструктивная методическая продукция (инструктивно – методическое письмо, методическая записка, методическая памятка, методическая рекомендация, методическая разработка, тематическая папка). С целью иллюстрации и более полного раскрытия темы, отраженную в других видах методической продукции, разрабатываются прикладная методическая продукция (сценарий, тематическая подборка, картотека, положения о соревнованиях, учебно–методический материал). Методическое обеспечение образовательной программы соответствует современным требованиям и обеспечивает высокий уровень результативности образовательной деятельности.

Организационное обеспечение

Используются следующие формы организации образовательного процесса:

Образовательная деятельность	Формы организации
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, зачеты, соревнования, открытые занятия.
Воспитательная деятельность	Показательные выступления, учрежденческие и городские массовые мероприятия, социально-значимые проекты.

Список используемой литературы

Литература для педагога

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений – М.: ФиС, 1977.
2. Алабужев П.М. Введение в теорию удара – Новосибирск, 1996.
3. Блеер А.Н. Устойчивость двигательного навыка удара ногой на фоне воздействия сбивающих факторов. Учебно-методическое пособие – М.: РГАФК – Моск.универ. МВД РФ, 2003.
4. Боевое искусство ушу. Традиционный стиль. Основы тешики/ Свердловская областная федерация ушу – Свердловск, 1995.
5. Бишаева А.А. Физическая культура. Изд-во: Academia, 2014.
6. Васильков А.А. Теория и методика спорта. Изд-во: Феникс, 2015.
7. Вон Кью-Кит. Тай-цзицюань: Полное руководство по теории и практике – М.: Бао-цзы, 2006.
8. Ильин Е.П. Психология физического воспитания и спорта: Просвещение 2017.
9. Карамов С. Оружие ушу: Практика владения традиционным китайским оружием – М.: Фаир-пресс, 2000. – 400с.
10. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Владос, 2003.
11. Коркина В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
12. Красулин И.А. Ушу-путь к победе. М.: Знание, 1992. – 62с., ил.
13. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Курамшиню Ю.Ф. М.: Советский спорт, 2010. – 320с.
14. Нельсон А, Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку (перевод Борич С.Э.) – Мн.: Попурри, 2008.
15. Малявин В.В. Традиции внутренних школ ушу – Москва, 1993.
16. Маслов А.А. Длинный кулак: Чаньцюань. Ушу. Маслов А.А. - М.: Росторгреллама, 1991. – 76с.
17. Момот В.В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (Практическое пособие). – Харьков, ФЛП Коваленко А.В., 2007. – 160с.,ил.
18. Музруков Г.Н. Единая всероссийская программа занятий ушу – Москва, 1998.
19. Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ. Издание третье, переработанное и дополненное – Москва, 2016.
20. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2007.
21. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П.К.М.: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2000. – 447с.
22. Середенко И.А. Теория и методика ушу. Учебник. 2015.
23. Смоляков С.А. Ушу. Начало пути. Алтайское книжное издательство, 1990.

24. Спири́н М.П. Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения. – Белгород: ПОЛИТЕРА, 2010.
25. Страдина М.С. Возрастная морфология. Учебно-методическое пособие – СПб ГУФК, 2005.
26. Тараканов П. Азбука ушу Челябинск: «Вариант-книга», 1990. – 74с., ил.
27. Тобиас М., Стюард М. Растягивайся и расслабляйся. Перевод Савельевой И.В., Буховой Т.С. – М.: физкультура и спорт, 1994.
28. У-шу: философия движения (Сост. Диденко В.В., Попов Г.В., Сагоян О.А.) – М.: Книга, 1990. – 320с., ил.
29. Ушакова Е.В. Подвижные игры. – Белгород: БелГУ, 2011.
30. Уэйнберг Р.С.: Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 2001.
31. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Холодов Ж.К. М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 480 с.
32. Ханин Ю.Л. Психологии общения в спорте – М., ФиС 2018.
33. Энциклопедия Ушу. Северные стили. Комплекс упражнений, посвященный спортивному ушу. DVD-ROM. – ИД «Равновесие», 2007.

Литература для обучающихся

1. Глейбман А. Игры для детей. Глейбман А. Физкультура и спорт, 2006г. – 280с.
2. Красулин И.А. Ушу-путь к победе. М.: Знание, 1992. – 62с., ил.
3. Тараканов П. Азбука ушу. Челябинск: «Вариант-книга», 1990. – 74с., ил.
4. Энциклопедия Ушу. Северные стили. Комплекс упражнений, посвященный спортивному ушу. DVD-ROM. – ИД «Равновесие», 2007.