

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА УШУ»**

<b>Цель изучения дисциплины</b>	Целями изучения дисциплины «Теория и методика ушу» является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, позволяющих применять их для решения любых задач физического развития, спортивного совершенствования и оздоровления широких слоев населения средствами физической культуры Востока.
<b>Формируемые компетенции</b>	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. ПК-1. Способен проводить занятия оздоровительной физической культурой для различных возрастных групп по утвержденным программам в секциях, группах спортивной и оздоровительной направленности. ПК-4. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.
<b>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</b>	В результате изучения дисциплины слушатель должен: <b>знать:</b> – понятийный аппарат курса; – основы организации самостоятельных занятий ушу; – средства и методы занятий ушу; – правила соревнований и методике судейства в ушу. <b>уметь:</b> – выполнять и анализировать технические приёмы в избранном виде спорта; – составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, для обучения элементам техники, совершенствования элементов техники ушу. – проводить разминку, комплексы упражнений для занятий ушу. <b>иметь практический опыт (владеть):</b> – разнообразными средствами и методами для развития общих и специальных физических качеств занимающихся ушу; – методикой обучения техническим приёмам ушу, методикой предупреждения, выявления и исправления ошибок в технике. – методикой судейства и его организацией при проведении соревнований по ушу; – методами самоконтроля.
<b>Содержание дисциплины</b>	Раздел 1 Основы ушу 1.1 История зарождения и формирования ушу Китайские боевые искусства. Возникновение внешних и внутренних направлений ушу. Различия внешних и внутренних стилей ушу 1.2 Классификация современного ушу Традиционное ушу. Ушу в современном мире 1.3 Методические рекомендации по обучению ушу направления Чанцюань Особенности стиля Чанцюань. Изучение форм стоек и движений руками. Положение тела, требования к овладению ритмом. Особенности дыхания и внутреннего состояния. Выбор метода преподавания 1.4 Основные стойки ушу

Терминология базовых позиций. Требования к выполнению стоек. Методические указания к позициям

1.5 Систематизация китайских боевых искусств  
Классификация видов ушу. Искусство кулачного боя. Комплексы с оружием, парные и групповые упражнения. Боевые поединки

1.6 Организация китайского ушу на востоке и западе  
Политическая обстановка Китая в XIX – XX вв. Взаимоотношения Востока и Запада. Популяризация видов ушу на Западе

1.7 Многообразие стилей китайского ушу  
Монастырь Шаолинь. Шаолиньские виды ушу. Южные стили ушу. Стилль Виньчунь. Подражательные стили

Раздел 2 Структура ушу

2.1 Характеристика и содержание направлений  
Цюань-шу (китайский бокс или кулачное искусство), оружие ушу; парные тренировки; групповые выступления; единоборство

2.2 Классификация стилей ушу  
Нэйцзя-цюань (школы внутреннего направления). Чан-цюань (длинный кулак). Дуань-цюань (короткий кулак). Нань-цюань (южный кулак). Сянсин-цюань (образные или «звериные» стили)

2.3 Ба-Дуань-Цзинь (Восемь отрезков парчи)  
Особенности комплекса. Терапевтический эффект. Уровни сложности комплекса

Раздел 3 Внутренние стили китайского ушу

3.1 Особенности и характеристики стилей  
Тайцзицюань. Багуачжан. Синьцицюань

3.2 Факторы, обусловившие разнообразие боевых искусств Востока.  
Даосизм и боевые искусства. Буддизм и боевые искусства. Психологическая подготовка в ушу

3.3 Школы боевых искусств на дальнем Востоке  
Понятие «школы» на Востоке. Стилевое разветвление школ. Спарринги. Комплексы формальных упражнений

3.4 Преимущество традиции боевых искусств Востока  
Культ мастера. Традиции передачи знаний на Востоке. Взаимоотношения между учителем и учеником

<b>Формы промежуточной аттестации</b>	экзамен
---------------------------------------	---------