

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МАДОУ «Детский сад № 252»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
«25» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 74-осн
от «25» августа 2023 года
Ударцева Ю.С.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

кружка

«Кунг-фу»

НА 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 9 месяцев
Возраст
обучающихся: 3-7 лет

Автор-составитель: Олохова Анастасия Александровна

г. Барнаул, 2023

Пояснительная записка

Нормативно - правовая обеспеченность Программы включает следующие документы:

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

2. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 № 1802 "Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации";

4. Приказ Федеральной службы по надзору и науки (Рособрнадзор) от 14.08.2020 № 831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-коммуникационной сети «Интернет» и формату предоставления информации»;

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 25.10.2013 №1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;

6. Лицензия;

7. Устав.

8. Нормативными документами Министерства Образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г., Законе "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", распоряжении Президента N 805-рп от 2007, Указе Президента РФ от 3 декабря 2008 г. 1715, приказе № 48 Министерства спорта и туризма России от 21 ноября 2008 г. "Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации", письма Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685. Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Данный план занятий, призван способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям каждого ребенка. Также, установка на разностороннее

развитие личности, овладение основами кунг-фу. Его слагаемые – крепкое здоровье, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области кунг-фу, мотивы и умения (освоенные способы) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Современное кунг-фу, как и большинство восточных единоборств, воспитывает в занимающихся такие качества, как: целеустремлённость, дисциплинированность, терпение, справедливость, самокритичность, уважение к окружающим, мужество, трудолюбие, честность. Воспитание этих качеств, становится всё более необходимым в современной жизни, как и всестороннее развитие физических возможностей организма.

С точки зрения оздоровления организма, кунг-фу является прекрасным средством укрепления физического и психического здоровья. Доказано, что занятия кунг-фу развивают координацию, прекрасно влияют на дыхательную систему, исправляют и улучшают осанку, укрепляют сердечнососудистую систему.

В наше время дети реже бывают на свежем воздухе, проводя большую часть времени дома за компьютером, играя в электронные игры или просматривая все без исключения телепередачи. Результаты исследований подтверждают, что из инертных детей обычно вырастают рыхлые взрослые, подверженные серьезным заболеваниям, связанным с малой подвижностью. В школьные годы ребятам необходимо выработать привычку к спортивным занятиям. В более зрелом возрасте она поможет им сохранить здоровье. По мнению многих родителей, главное в воспитании ребенка – учеба, а посещение кружков и секций отнимает у ребенка драгоценное время. Однако это мнение ошибочно. Исследования и опыт показывают, что занятия детей спортом положительно влияют на успеваемость в школе.

Хорошая физическая форма способствует сохранению хорошего здоровья и самочувствия. Регулярные занятия спортом не только улучшают самочувствие ребенка и его внешний вид, но и предупреждают недомогания, а впоследствии развитие хронических заболеваний, болезней сердца, гипертонии, закупорки артерий, ожирения, желчекаменной болезни, диабета, остеопороза, инсульта.

Программа направлена на развитие в учащихся самостоятельности, внимательности, воспитание стремления к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни. Кунг-фу способствует развитию таких качеств как ловкость, сила, выносливость, гибкость, скорость и быстрота реакции, развивает координацию.

Занятия кунг-фу способствуют обогащению двигательного опыта, совершенствованию многофункциональных свойств детского организма, развитию двигательных способностей. При занятиях кунг-фу соблюдается соответствие развития гибкости и силы. Игровые задания и игровой образ, связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы, способствует развитию быстроты двигательной реакции, а также подталкивает детей к выполнению подражательных движений, что непосредственно влияет на развитие воображения и мышления.

Таким образом, дети получают опыт творческой деятельности на основе движений своего тела.

Цель:

обучение детей основам умений и навыков системы восточных единоборств Кунг-фу (боевому искусству, владению оружием). Через практику занятий кунг-фу дать детям знания о своём психофизиологическом потенциале, помочь его раскрыть и научить развивать, показать направление гармоничного личного развития, воспитать потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, привить интерес к боевому искусству Кунг-фу и мотивировать на дальнейшее его изучение и совершенствование себя через занятия данным боевым искусством.

Задачи

Образовательные:

- обучить основным приемам кунг-фу.

Воспитательные:

- воспитать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни;
- сформировать у воспитанников силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность;
- воспитать умение устанавливать и поддерживать гармоничные отношения.

Развивающие:

- развить физические навыки и умения воспитанников;
- развить у воспитанников умение адекватно оценивать свои поступки;
- развить коммуникативные навыки;
- развить у воспитанников стремление к трудолюбию, исполнительности, дисциплинированности.

Гимнастические упражнения делятся на разминочные и базовые. На каждом движении (мах руками, смена стоек и т.д.) строится куст боевых приемов. Базовая техническая часть состоит из базовых упражнений, методика изучения которых представлена ниже:

Стойки - начальные базовые упражнения делятся на классические и прикладные. Сначала изучаются классические (учебные) стойки, а затем прикладные (боевые).

Алгоритм изучения:

- подводящие упражнения;
- общее представление о стойке (показ, предназначение);
- изучение стойки (постановка стоп, положение ног, корпуса);

- принятие стойки из основного положения;
- принятие стойки из различных положений (из упора лежа, сидя и т.д.).

В зависимости от степени сложности стойки и перемещения в ней, а также от степени усвояемости стоек учащимися, алгоритм может быть сокращен или, наоборот, увеличен.

Способы для кулака, ладони, локтя, ног с прямым махом и с выпрямлением принадлежат к ударным базовым упражнениям и делятся на классические (учебные) и прикладные (боевые). В первую очередь изучаются классические стойки, которые являются основой для прикладных, технически сложных способов, которые осваиваются после классических.

- Подводящие упражнения.
- Общее представление о способе.
- Разбор техники по ключевым составным звеньям.
- Соединение более мелких частей в более крупные.
- Выполнение способа в целом, сначала в медленном темпе, затем в более быстром.
- Выполнение удара с дыханием.
- Выполнение удара рывком, с максимальным усилием.
- Выполнение способа в различных стойках и в передвижениях.

ТАО - комплекс формальных упражнений - один из важнейших разделов кунг-фу. К этому разделу переходят, овладев не только вышеперечисленными стойками и способами, но и искусством передвижения, умением сохранять равновесие в разнообразных позициях. Выполняя УИ, учащийся овладевает типичным арсеналом приемов, учится переходить от одного к другому, не задумываясь.

- Общее представление об УИ.
- Общее представление изучаемого движения.
- Изучение движений рук.
- Изучение движений ног.
- Изучение движений рук и ног в связке.
- Изучение движения в целом.

ТАОЛУ разучивается по отдельным движениям, из которых и состоит. Пока ученик полностью не овладел одним движением, не следует переходить к изучению другого. Так как одно неверно выполненное движение приводит к искажению всего комплекса.

Общая физическая подготовка:

- бег и беговые упражнения;
- упражнения, развивающие гибкость (полушпагат, шпагат);
- упражнения, развивающие силовые, скоростно-силовые способности (отжимания, выпрыгивание);
- равновесие (ласточка, "наблюдение луны", "карусель");

Специальная физическая подготовка:

- стойки и передвижения (в парах, с "тенью");
- ударная техника руками;

- ударная техника ногами.

Традиционное кунг-фу (Чань-цюань "длинный кулак").

- стойки и передвижения;

- удары руками и ногами;

- связки разученных движений;

ТАО - 20 движения "длинного кулака"- комплекс формальных упражнений.

Планирование занятий

№ п/п	Разделы программы	1 год обучения
1.	Теоретическая подготовка	8 часов
2.	Общая физическая подготовка	24 часа
3.	Специальная подготовка	24 часа
4.	Игровые упражнения	14 часов

Итого: 70 часов

Соревнования для учеников третьего года обучения проводятся в специализированных спортивных залах в соответствии с учебно-тренировочным Планом на 2022-2023 годы «Школы Кунг-Фу Владимира Суркова» после окончания обучения годового цикла.

Сроки реализации программы «Кунг-фу» - 4 года.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 3– 7 лет.

По количеству детей - групповая (10 – 11 чел.).

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю с сентября по июнь, длительность занятий для детей 3-5 лет – 35 минут, 5-6 лет – 45 минут, 6-7 лет – 60 минут.

Планируемые результаты:

По окончании первого года обучения

учащиеся будут знать:

- технику безопасности на занятиях кунг-фу;
- терминологию и технику выполнения общеразвивающих и физических упражнений;
- терминологию и базовую технику кунг-фу;
- технику выполнения базовых элементов комплекса «чань – цюань»;

будут уметь:

- выполнять суставную разминку, основные общеразвивающие и физические упражнения;
 - стоять и передвигаться в основных стойках;
 - делать базовые удары руками и ногами, блоки руками;
 - выполнять 1-й базовый комплекс (16 форм чань – цюань);
- приобретать навыки владения оружием («да – цзень» - бои на мягких мечях).

По окончании второго года обучения учащиеся, помимо ранее изученного материала и его совершенствования, будут знать:

- терминологию и технику выполнения новых физических упражнений;
- терминологию и продвинутую технику кунг-фу (20 форм чань – цюань, 2-й базовый комплекс);
- терминологию и стилевую технику атак кунг-фу; - технику выполнения новых стоек и позиций; будут уметь:
- выполнять более сложные физические упражнения;
- стоять и передвигаться в высоких и средних стойках; - делать связки ударов ног и рук, новые удары ногами;
- выполнять элементы 2го базового комплекса чань – цюань, продолжать совершенствовать умение владеть оружие (мягкий меч) в соответствие с элементами кунг -фу.

По окончании третьего года обучения учащиеся, помимо ранее изученного материала и его совершенствования, будут знать:

- терминологию и технику выполнения новых физических упражнений;
- терминологию и новую технику работы с оружием прямой меч («цзянь – шу»), изогнутый меч («дао – шу»), короткое не клинковое оружие веер («шень – шу»);
- терминологию и новую продвинутую технику кунг-фу;
- терминологию и новую стилевую технику атак кунг-фу;

будут уметь: - выполнять новые более сложные физические упражнения;

- стоять и передвигаться в стилевых стойках;

- делать стилевые удары и блоки руками, новые удары ногами; применять полученные навыки кунг – фу в дисциплине «да – цзень» (бои на мягких мечях

Календарно-тематическое планирование по Кунг-фу

Дата	№ п/п	Кол-во часов	Задачи	Тема занятия		Ход занятия	Оборудование
Тема: Знакомство с искусством кунг-фу							
2.10 5.10	1	2	Образовательные: - Познакомить детей с базовыми движениями начального комплекса кунг-фу Развивающие: - Развивать умение быстро реагировать на сигнал воспитателя.	Знакомство с базовыми ударами руками		Знакомство в группе, разминка, беговые упражнения, знакомство с базовыми ударами руками	-
9.10 12.10	2	2	Воспитывающие: - Воспитывать интерес к двигательным действиям.	Отработка базовых ударов руками		Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базовых ударов руками, игра «Соленый огурец»	-
16.10 19.10	3	2		Знакомство с базовым комплексом кунг-фу. Прием Юбэйши, Бинбу баоцюань, Мабу шуантуйчжан		Разминка, беговые упражнения, растяжка, знакомство с базовым комплексом кунг-фу. Прием Юбэйши,	-

						Бинбу баоцюань, Мабу шуантуйчжан (двойной удар ладонями в позиции «мабу»), игра «Заморозки»	
23.10 26.10 30.10	4	3	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить детей с базовыми движениями начального комплекса кунг-фу <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать умение быстро реагировать на сигнал тренера. <p>Воспитывающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать интерес к двигательным действиям. 	Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Юбэйши, Бинбу баоцюань, Мабу шуантуйчжан		Разминка, беговые упражнения, знакомство с базовым комплексом кунг-фу. Прием Юбэйши, Бинбу баоцюань, Мабу шуантуйчжан (двойной удар ладонями в позиции «мабу»)	
02.11.	5	1	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить детей с базовыми движениями начального комплекса кунг-фу <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать умение быстро реагировать на 	Отработка базовой техники кунг-фу		Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базовой техники кунг-фу, игра	-

			сигнал тренера. Воспитывающие:			«Красочки-коробочки»	
09.11.	6	1	- Воспитывать интерес к двигательным действиям.	Знакомство с да дзень (мягкий меч)		Разминка, беговые упражнения, растяжка, Знакомство с да дзень (мягкий меч)	Да дзень (мягкие мечи)
13.11 16.11	7	2		Отработка базовых ударов руками		Разминка, беговые упражнения, отработка базовых ударов руками	Пэды
20.11 23.11	8	2		Отработка базовой техники кунг-фу		Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базовой техники кунг-фу, игра «Сделай фигуру»	-
27.11 30.11	9	2	Образовательные: - Познакомить детей с базовыми движениями начального комплекса кунг-фу Развивающие:	Отработка базовых ударов руками		Разминка, беговые упражнения, отработка базовых ударов руками	Пэды
4.12 7.12	10	2	- Развивать умение быстро реагировать на	Отработка базовой техники кунг-фу		Беговые упражнения,	-

			сигнал воспитателя. Воспитывающие: -Воспитывать интерес к двигательным действиям.			суставная гимнастика, растяжка, отработка базовой техники кунг-фу, игра «Ловишки»	
11.12 14.12	11	2		Контрольная демонстрация полученных умений и навыков		Беговые упражнения, суставная гимнастика, повторение изученной базовой техники кунг-фу, контрольная демонстрация полученных умений и навыков	-
18.12 21.12	12	2		Бои на мягких мечях		Разминка, беговые упражнения, растяжка, бои на мягких мечях	Да дзень (мягкие мечи)
25.12 28.12	13	2		Отработка базовых ударов руками		Разминка, беговые упражнения, отработка базовых ударов руками суставная гимнастика,	Пэды

						растяжка, знакомство с базовыми позициями кунг-фу. Стойки Мабу, Баньмабу, Гунбу, игра «Сделай фигуру»	
Тема: Изучение основных позиций (стоек) начального комплекса кунг-фу							
11.01	14	1	Образовательные: - Познакомить детей с базовыми позициями (стойками) начального комплекса кунг-фу Развивающие: - Развивать координацию движений и глазомер	Отработка базовых позициями кунг-фу. Стойки Мабу, Баньмабу, Гунбу		Разминка, беговые упражнения, отработка базовых позициями кунг-фу. Стойки Мабу, Баньмабу, Гунбу	-
15.01 18.01	15	2	- Гибкость Воспитывающие: - Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр - Приучать помогать взрослым	Отработка базовых позициями кунг-фу. Стойки Мабу, Баньмабу, Гунбу		Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базовых позициями кунг-фу. Стойки Мабу, Баньмабу, Гунбу, игра «Сделай фигуру»	-
22.01	16	2		Бои на мягких мечях		Разминка,	Да дзень

25.01						беговые упражнения, растяжка, бои на мягких мечях	(мягкие мечи)
29.01	17	1		Отработка базовых ударов руками Знакомство с базовыми позициями кунг-фу. Стойки Пубу, Тиси		Разминка, беговые упражнения, отработка базовых ударов руками Стойки Пубу, Тиси, игра «Заморозки»	Пэды
01.02	18	1	Образовательные: - Познакомить детей с базовыми позициями (стойками) начального комплекса кунг-фу Развивающие: - Развивать координацию движений	Отработка базовых позиций кунг-фу. Стойки Пубу, Тиси		Разминка, беговые упражнения, отработка базовых позиций кунг-фу. Стойки Пубу, Тиси	-
05.02 08.02	19	2	и глазомер - Гибкость Воспитывающие: - Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр - Приучать помогать взрослым	Совершенствование изученных позиций кунг-фу.		Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, совершенствование изученных позиций кунг-фу, игра «Гуси-лебеди»	-
12.02	20	2		Контрольная демонстрация полученных		Разминка,	-

15.02				умений и навыков		беговые упражнения, повторение изученной базовой техники кунг-фу, контрольная демонстрация полученных умений и навыков	
19.02 22.02	21	2		Знакомство с базовым комплексом кунг-фу. Прием Баньмабу гэда, Гунбу чунцюань		Разминка, беговые упражнения, знакомство с базовым комплексом кунг-фу. Прием Баньмабу гэда, Гунбу чунцюань	-
26.02 29.02	22	2		Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Баньмабу гэда, Гунбу чунцюань		Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, знакомство с базовым комплексом кунг-фу. Прием Баньмабу гэда, Гунбу чунцюань, игра «Гуси-лебеди»	-

Тема: Знакомство с базовыми движениями начального комплекса кунг-фу

4.03 7.03	23	2	Образовательные: - Знакомить детей с базовым комплексом кунг-фу. Развивающие: - Развивать глазомер, ловкость и координацию движений - Гибкость	Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Баньмабу гэда, Гунбу чунцюань		Разминка, беговые упражнения, отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Баньмабу гэда, Гунбу чунцюань	-
11.03 14.03	24	2	Воспитывающие: - Воспитывать интерес к занятиям кунг-фу - Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу	Знакомство с базовым комплексом кунг-фу. Прием Даньтуй чунцюань, Гунбу туйчжан		Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Даньтуй чунцюань, Гунбу туйчжан, игра «Сделай фигуру»	-
18.03 21.03	25	2		Бои на мягких мечях		Разминка, беговые упражнения, растяжка, бои на мягких мечях	Да дзень (мягкие мечи)
25.03 28.03	26	2		Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Даньтуй чунцюань, Гунбу туйчжан		Разминка, беговые упражнения, отработка	-

						базового комплекса кунг-фу. Прием Даньтуй чунцюань, Гунбу туйчжан	
1.04 4.04	27	2		Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Даньтуй чунцюань, Гунбу туйчжан		Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Даньтуй чунцюань, Гунбу туйчжан, игра «Заморозки»	-
Апрель							
08.04 11.04	28	2	Образовательные: - Знакомить детей с базовым комплексом кунг-фу. Развивающие: - Развивать глазомер, ловкость и координацию движений - Гибкость Воспитывающие: - Воспитывать интерес	Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Хуаньтяобу мабу ячжоу		Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Хуаньтяобу мабу ячжоу, игра «Сделай	-

			к занятиям кунг-фу - Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу			фигуру»		
15.04 18.04	29	2		Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Хуаньтяобу мабу ячжоу			Разминка, беговые упражнения, отработка базового комплекса кунг- фу. Прием Хуаньтяобу мабу ячжоу	-
22.04 25.04	30	2		Контрольная демонстрация полученных умений и навыков Бои на мягких мечях			Беговые упражнения, суставная гимнастика, повторение изученной базовой техники кунг-фу, контрольная демонстрация полученных умений и навыков	-
Тема: Изучение и совершенствование начального комплекса кунг-фу								
02.05 .23	31	1	Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Хуаньтяобу мабу ячжоу Отработка упражнения-махи ногами Отработка базовой	Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Хуаньтяобу мабу ячжоу		Разминка, беговые упражнения, растяжка, отработка базового комплекса кунг- фу. Прием	-	

			техники кунг-фу Бои на мягких мечях			Хуаньтяобу мабу ячжоу	
13.05 16.05	31	2	Знакомство с базовым комплексом кунг-фу. Прием Мабу гуаби, Чжэньцзяо цзайцюань	Отработка упражнения-махи ногами		Разминка, беговые упражнения, махи ногами, повторение изученной базовой техники кунг-фу	-
20.05 23.05	32	2	Образовательная: Продолжать знакомить с базовым комплексом кунг-фу -Развивающие: Развивать глазомер,	Отработка базовой техники кунг-фу		Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базовой техники кунг-фу, игра «Сделай фигуру»	-
27.05 30.05	33	2	ловкость, координацию движений -Воспитывающие:	Отработка базового комплекса кунг-фу. Бои на мягких мечях		Разминка, беговые упражнения, растяжка, бои на мягких мечях	Да дзень (мягкие мечи)
03.06 06.06	34	2		Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Мабу гуаби, Чжэньцзяо цзайцюань Бои на мягких мечях		Разминка, беговые упражнения, махи ногами, отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Мабу	Да дзень (мягкие мечи)

						гуаби, Чжэньцзяо цзайцюань ,бои на мягких мечях	
10.06 13.06	35	2		Турнир по кунг — фу среди детей 3 — 7 лет		Выступления спортсменов	Награждение спортсменов
17.06 20.06	36	2		Отработка базового комплекса кунг-фу Бои на мягких		Разминка, беговые упражнения, махи ногами, отработка комплекса кунг- фу, бои на мягких мечях	Да дзень(мягкие мечи)
24.06 27.06	37	2					
		70 часов					

Информационное обеспечение программы

Основная методическая литература:

1. Тарас А.Е., Вьетводао – Вовинам, от начинающего к черному поясу.
2. Попов Г.В., Ушу, путь к здоровью и гармонии.
3. Линдер И.Б., Останови оружие.
4. Карякин Б.П., Самозащита.

Приложение

Картотека упражнений и приемов, используемых на тренировках по кунг-фу

№ п/п	Упражнение/прием	Описание
1	Разминка	Держание «планки», выпрыгивания, держание «уголка», упражнение «рыбка», упражнение «цапля», отжимания
2	Беговые упражнения	Бег на носочках, приставным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением, с подскоком
3	Суставная гимнастика	Наклоны головы и вращение шей, вращение плечевым суставом, вращение руками в локтях, махи руками по часовой и против часовой стрелки, одновременное вращение кистей рук в «замке» и вращение ступней (по очереди левой и правой), вращение коленных суставов в присядке, растяжка пальцев, крюк кистью, выкручивание в плече, «замок» за спиной, наклоны корпуса в разные стороны, вращение корпусом по часовой и против часовой стрелки, упражнение «кошка»
4	Прием Юбэйши – начальная позиция.	Ноги выпрямлены в коленном суставе. Стопы составлены вместе и параллельны. Корпус выпрямлен в грудном отделе. Руки свободно опущены вдоль корпуса. Ладони прижаты к внешней стороне бедер. Взгляд вперед.
5	Прием Бинбу баоцюань	позиция: стопы вместе, кулаки в и.п. Руки сжимаются в кулак и поднимаются вверх до уровня пояса, проворачиваясь тыльной стороной кулака вниз. Локти отведены назад.
6	Прием Мабу шуантуйчжан	двойной удар ладонями в позиции мабу. Из положения бинбу левой ногой выполняется шаг налево и принимается позиция мабу. Одновременно обе руки выполняют движение туйчжан вперед на уровне груди.
7	Баньмабу гэда	блок предплечьем в позиции баньмабу. Носок левой стопы проворачивается на 90° налево, корпус полуразворачивается. Принимается позиция баньмабу. Одновременно левая рука, полусогнутая в локте, выполняет блок предплечьем изнутри наружу. Тыльная часть кулака развернута налево. Правая рука отводится на уровень пояса тыльной стороной вниз.
8	Даньтуй чунцюань	одновременный удар ногой и кулаком вперед. Правая рука отводится на уровень пояса, левая выполняет удар чунцюань вперед. Одновременно вес тела переносится на левую ногу и правой ногой выполняется

		прямой удар ногой вперед. Нога и рука параллельны.
9	Гунбу чунцюань	удар кулаком вперед в позиции чунцюань. Правая нога выпрямляется в колене, центр тяжести смещается вперед. Левая рука отводится на уровень пояса тыльной частью вниз. Правая рука выполняет удар чунцюань вперед на уровне груди.
10	Хуаньтяобу мабу ячжоу	прыжок с проворотом на 180° в позицию мабу, давящее движение локтем вниз. Вес тела переносится на левую ногу, правая нога выполняет полшага назад. Правая рука по дуге отводится вниз. Выполните прыжок с проворотом в воздухе на 180°, продолжая движение по кругу правой рукой вверх. Примите позицию мабу и выполните левой рукой движение ячжоу (давящее движение локтем). Взгляд вперед.
11	Мабу гуаби	захват плеча в позиции мабу. Левая рука, выполнявшая ячжоу, отводится по короткой дуге сверху к правому плечевому суставу. Кисть руки ладонью вниз кладется на плечевой сустав, выполняя захват. Взгляд направо.
12	Чжэньцзяо цзайцюань	удар стопой о пол с ударом кулаком сверху вниз. Правая нога приставляется к левой, правая стопа выполняет удар об пол. Одновременно правая рука поднимается от пояса вверх направо и, описывая окружность, выполняет прямой удар кулаком сверху вниз. В момент выполнения этого приема вес тела опускается вниз, а опорная левая нога сгибается в колене. Взгляд направо.
13	Гунбу динчжоу	удар острием локтя. Корпус поднимается вверх, ноги полураспрямляются в коленном суставе. Одновременно правая рука по дуге снизу вверх поднимается налево и сгибается в локте на уровне груди. Левая рука по дуге через низ налево выпрямляется в локтевом суставе. Ладонь развернута налево. Взгляд налево. Правая нога выводится вперед. Принимается позиция гунбу. Одновременно ладонь левой руки прижимается к передней части кулака и выполняется удар острием локтя вперед, в направлении выпада. Предплечье и плечо ударной руки параллельны полу. Взгляд направо.
14	Тиси чуаньчжан	удар пальцами в позиции с поднятым коленом. Корпус поворачивается налево на 180°. Правая рука по дуге через верх выполняет давящее движение аньчжан на уровне груди. Вес тела переносится на левую ногу, правая нога, согнутая в колене, поднимается вверх выше уровня пояса. Носок оттянут вниз. Опорная нога выпрямлена. Левая рука выполняет удар пальцами ладони на уровне лица. Ладонь вертикальна. Правая рука подтягивается к подмышечной впадине ладонью вниз.
15	Пубу чуаньчжан	удар пальцами ладони вперед в позиции пубу. Корпус поворачивается на 180° налево. Левая нога полностью сгибается в колене. Правая нога выполняет шаг вперед. Вес тела опускается вниз. Принимается позиция пубу. Корпус наклоняется вперед. Взгляд направо. Правая рука выполняет движение сячуаньчжан – удар пальцами ладони вниз. Левая рука остается в прежнем положении.
16	Чжэньцзяо лушоу	удар стопой об пол с захватом руки. Носок правой ноги разворачивается вперед. Правая нога сгибается в колене. Вес тела переносится вперед. Левая нога выпрямляется в колене. Обе руки по дуге через низ

		выводятся вперед. Левая рука разворачивается ладонью вниз. Правая рука с раскрытой ладонью прижимается к предплечью левой руки. Вес тела переносится на правую ногу. Левая нога выполняет шаг вперед и с силой ставится на пол, выполняя движение чжэньцзяо. Левая рука проворачивается в предплечье против часовой стрелки и выполняет движение захвата с отводом руки на уровень пояса. Кулак развернут тыльной стороной вниз. Правая рука сопровождает это движение ладонью, прижатой к внутренней стороне предплечья левой руки.
17	Ю дэнцзяо	удар пяткой правой ноги вперед. Корпус удерживается в вертикальном положении. Правая нога, согнутая в колене, поднимается на уровень пояса. Носок ноги поднят вверх. Выполняется прямой удар пяткой ноги вперед через разгиб в колене. Руки удерживаются в положении лушоу (захват).
18	Гунбу чунцюань	удар кулаком вперед в позиции гунбу. Правая нога ставится на пол, вес тела переносится вперед и принимается позиция гунбу. Одновременно выполняется прямой удар левым кулаком вперед на уровне груди.
19	Мабу чунцюань	удар кулаком вперед в позиции мабу. Корпус проворачивается на 90° налево. Принимается позиция мабу. Одновременно левая рука оттягивается на уровень пояса, а правая выполняет удар кулаком направо на уровне груди.
20	Чжэньцзяо цзацюань	правая нога приставляется к левой, выполняя движение чжэньцзяо. Правая рука по дуге через верх выполняет удар тыльной частью кулака по левой ладони.
21	Бинбу баоцюань	ноги выпрямляются, кулаки отводятся на уровень пояса.
22	Позиция мабу	П-образная позиция (буквально «шаг лошади»)
23	Позиция баньмабу	полу-П-образная позиция («полушаг лошади») с отставленным правым носком
24	Позиция гунбу	позиция выпада (буквально, «шаг лука»)
25	Позиция пубу	низкая позиция с вытянутой ногой (буквально – «стелящийся шаг»)
26	Позиция тиси	равновесие с поднятым вперед коленом
27	Элемент Ванхуа цзянь	кистевое базовое вращение 4 круга
	Элемент Гуа цзянь	вращение рукой сверху вниз по диагонали
	Элемент Ляо цзянь	вращение рукой снизу вверх по диагонали (обратно)
	Элемент Пи цзянь	рубящее сбоку вперед в горизонтали
	Элемент Бен цзянь	Вздергивание
	Элемент Цы цзянь	Прокол
	Элемент Юнь цзянь	вращение над головой
	Элемент Цзяо цзянь	маленькое вращение запястьем в верт плоскости
	Элемент Мо цзянь	полукруг в горизонтальной плоскости

	Элемент Бейхуа дао	кистевое базовое вращение 4 круга
	Элемент Гуа дао	вращение рукой сверху вниз по диагонали
	Элемент Цзе дао	вращение рукой снизу вверх по диагонали (обратно)
	Элемент Пи дао	рубящее в вертикальной плоск. Меч и рука в одну линию
	Элемент Чжао дао	Прокол
	Элемент Юнь дао	вращение над головой
	Элемент Чуаньтоу дао	обводка вперед
	Элемент Гонао дао	обводка назад
	Элемент Чжань дао	блок на ребро в горизонтальной плоскости
	Элемент Ань дао	давящее вниз