

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

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
«26» августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 66-осн
от «26» августа 2025 года
Ударцева Ю.С.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

кружка

«Кунг-фу»

НА 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 8 месяцев
Возраст обучающихся: 3-7 лет

Автор-составитель: Олохова Анастасия Александровна

г. Барнаул, 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №252", Ударцева Юлия Сергеевна,
заведующий

29.08.25 13:32 (MSK)

Сертификат 4B51F19A8C93898E0B99D3BFB5CAB358

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Содержание	6
3	Планируемые результаты	8
4	Учебно-тематический план	9
5	Ресурсное обеспечение	20
6	Список литературы	24
7	Лист внесения изменений	25

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Кунг-фу» (далее - Программа) разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 252» (далее - ДООУ) и в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Лицензия;
6. Устав.

Данная программа, призвана 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 составляемые – 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).

2. Содержание

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	7 часов
2.	Общая физическая подготовка	22 часа
3.	Специальная подготовка	22 часа
4.	Игровые упражнения	11 часов

Итого: 62 часов

Соревнования для учеников третьего года обучения проводятся в специализированных спортивных залах в соответствии с учебно-тренировочным Планом на 2025-2026 годы «Школы Кунг-Фу Владимира Суркова» после окончания обучения годового цикла.

Сроки реализации программы «Кунг-фу» - 3 года.

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

По количеству детей - групповая (до 25 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.

3. Планируемые результаты программы

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 мечах

4. Учебно-тематический план кружка «Кунг-фу» Корпус 1, корпус 2

Дата	№ п/п	Кол-во часов	Задачи	Тема занятия		Ход занятия	Оборудование
Тема: Знакомство с искусством кунг-фу							
2.10	1	1	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	-
6.10 09.10	2	2	Воспитывающие: - Воспитывать интерес к двигательным действиям.	Отработка базовых ударов руками		Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базовых ударов руками, игра «Соленый огурец»	-
13.10 16.10	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»	
20.10 23.10 27.10 30.10	4	4	Образовательные: - Познакомить детей с базовыми движениями начального комплекса кунг-фу Развивающие: - Развивать умение быстро реагировать на сигнал тренера. Воспитывающие: - 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»)	
06.11.25	5	1	Образовательные: - Познакомить детей с базовыми движениями начального комплекса кунг-фу Развивающие: - Развивать умение быстро реагировать на сигнал тренера.	Отработка базовой техники кунг-фу		Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базовой техники кунг-фу, игра «Красочки-коробочки»	-
10.11. 13.11	6	1	Воспитывающие: - 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)
17.11	7	2		Отработка базовых		Разминка, беговые	Пэды

20.11				ударов руками		упражнения, отработка базовых ударов руками	
24.11 27.11	8	2		Отработка базовой техники кунг-фу		Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базовой техники кунг-фу, игра «Сделай фигуру»	-
			Образовательные: - Познакомить детей с базовыми движениями начального комплекса кунг-фу Развивающие: - Развивать умение быстро реагировать на сигнал воспитателя. Воспитывающие: - Воспитывать интерес к двигательным действиям.	Отработка базовых ударов руками		Разминка, беговые упражнения, отработка базовых ударов руками	Пэды
1.12 4.12	10	2		Отработка базовой техники кунг-фу		Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базовой техники кунг-фу, игра «Ловишки»	-
08.12 11.12	11	2		Контрольная демонстрация полученных умений и навыков		Беговые упражнения, суставная гимнастика, повторение изученной базовой техники	-

						кунг-фу, контрольная демонстрация полученных умений и навыков	
15.12 18.12	12	2		Бои на мягких мечях		Разминка, беговые упражнения, растяжка, бои на мягких мечях	Да дзень (мягкие мечи)
22.12 25.12 29.12	13	3		Отработка базовых ударов руками		Разминка, беговые упражнения, отработка базовых ударов руками суставная гимнастика, растяжка, знакомство с базовыми позициями кунг- фу. Стойки Мабу, Баньмабу, Гунбу, игра «Сделай фигуру»	Пэды
Тема: Изучение основных позиций (стойек) начального комплекса кунг-фу							
12.01 15.01	14	1	Образовательные: - Познакомить детей с базовыми позициями (стойками) начального комплекса кунг-фу Развивающие: - Развивать координацию	Отработка базовых позициями кунг-фу. Стойки Мабу, Баньмабу, Гунбу		Разминка, беговые упражнения, отработка базовых позициями кунг- фу. Стойки Мабу, Баньмабу, Гунбу	-
19.01 22.01	15	2	движений и глазомер - Гибкость	Отработка базовых позициями кунг-фу. Стойки Мабу, Баньмабу, Гунбу		Беговые упражнения,	-

			Воспитывающие: - Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр - Приучать помогать взрослым			суставная гимнастика, растяжка, отработка базовых позициями кунг-фу. Стойки Мабу, Баньмабу, Гунбу, игра «Сделай фигуру»	
26.01 29.01	16	2		Бои на мягких мечях Отработка базовых ударов руками Знакомство с базовыми позициями кунг-фу. Стойки Пубу, Тиси		Разминка, беговые упражнения, растяжка, бои на мягких мечях Отработка базовых ударов руками П/и «Заморозка»	Да дзень (мягкие мечи)
							Пэды
02.02 05.02	18	2	Образовательные: - Познакомить детей с базовыми позициями (стойками) начального комплекса кунг-фу Развивающие:	Отработка базовых позиций кунг-фу. Стойки Пубу, Тиси		Разминка, беговые упражнения, отработка базовых позиций кунг-фу. Стойки Пубу, Тиси	-
09.02 12.02	19	2	- Развивать координацию движений и глазомер - Гибкость Воспитывающие: - Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр - Приучать помогать	Совершенствование изученных позиций кунг-фу.		Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, совершенствование изученных позиций кунг-фу,	-

			взрослым			игра «Гуси-лебеди»	
16.02 19.02	20	2		Контрольная демонстрация полученных умений и навыков		Разминка, беговые упражнения, повторение изученной базовой техники кунг-фу, контрольная демонстрация полученных умений и навыков	-
26.02	21	1		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	-
						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

02.03 05.03	22	2	Образовательные: - Знакомить детей с базовым комплексом кунг-фу. Развивающие: - Развивать глазомер, ловкость и координацию движений	Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Баньмабу гэда, Гунбу чунцюань		Разминка, беговые упражнения, отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Баньмабу гэда, Гунбу чунцюань	-
09.03 12.03	23	2	- Гибкость 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»	-
16.03 19.03	24	2		Бои на мягких мечях		Разминка, беговые упражнения, растяжка, бои на мягких мечях	Да дзень (мягкие мечи)
23.03 26.03 30.03	25	3		Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Даньтуй чунцюань, Гунбу туйчжан		Разминка, беговые упражнения, отработка базового комплекса кунг-	-

						фу. Прием Даньтуй чунцюань, Гунбу туйчжан	
02.04	26	1		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							
06.04 09.04	27	2	Образовательные: - Знакомить детей с базовым комплексом кунг-фу. Развивающие: - Развивать глазомер, ловкость и координацию движений - Гибкость Воспитывающие: - Воспитывать интерес к занятиям кунг-фу	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 фигуру»	-
13.04 16.04	28	2	- Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу	Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Хуаньтяобу мабу ячжоу		Разминка, беговые упражнения, отработка	-

						базового комплекса кунг- фу. Прием Хуаньтяобу мабу ячжоу	
20.04 23.04	29	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	-
27.04 30.04	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							
04.05 07.05	31	2	Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Хуаньтяобу мабу	Отработка базового комплекса кунг-фу. Прием Хуаньтяобу мабу ячжоу		Разминка, беговые упражнения, растяжка,	-

			ячжоу Отработка упражнения- махи ногами Отработка базовой техники кунг-фу Бои на мягких мечях			отработка базового комплекса кунг- фу. Прием Хуаньтяобу мабу ячжоу	
11.05 14.05	32	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	-
18.05 21.05	33	2	Образовательная: Продолжать знакомить с базовым комплексом кунг-фу	Отработка базовой техники кунг-фу		Беговые упражнения, суставная гимнастика, растяжка, отработка базовой техники кунг-фу, игра «Сделай фигуру»	-
25.05 28.05	34	2	-Развивающие: Развивать глазомер, ловкость, координацию движений	Отработка базового комплекса кунг-фу. Бои на мягких мечях Турнир по кунг — фу среди детей 3 — 7 лет		Разминка, беговые упражнения, растяжка, бои на мягких мечях Выступления спортсменов	Да дзень (мягкие мечи) Награждение спортсменов

		62 часов					

5. Ресурсное обеспечение

Учебно-материальная база:

Спортивный зал (муз.зал);

Спортивное оборудование: дуги – арки, конусы – ориентиры, обручи, скакалки, кегли, шнур для натяжения, маты, гимнастические палки, канат, гимнастические скамейки.

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 гэдэ	блок предплечьем в позиции баньмабу. Носок левой стопы проворачивается на 90° налево, корпус полуворачивается. 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

		колени. 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
28	Элемент Гуа цзянь	вращение рукой сверху вниз по диагонали
29	Элемент Ляо цзянь	вращение рукой снизу вверх по диагонали (обратно)
30	Элемент Пи цзянь	рубящее сбоку вперед в горизонтали
31	Элемент Бен цзянь	Вздергивание
32	Элемент Цы цзянь	Прокол
33	Элемент Юнь цзянь	вращение над головой
34	Элемент Цзяо цзянь	маленькое вращение запястьем в верт плоскости

35	Элемент Мо цзянь	полукруг в горизонтальной плоскости
36	Элемент Бейхуа дао	кистевое базовое вращение 4 круга
37	Элемент Гуа дао	вращение рукой сверху вниз по диагонали
38	Элемент Цзе дао	вращение рукой снизу вверх по диагонали (обратно)
39	Элемент Пи дао	рубящее в вертикальной плоск. Меч и рука в одну линию
40	Элемент Чжао дао	Прокол
41	Элемент Юнь дао	вращение над головой
42	Элемент Чуаньтоу дао	обводка вперед
43	Элемент Гонао дао	обводка назад
44	Элемент Чжань дао	блок на ребро в горизонтальной плоскости
45	Элемент Ань дао	давящее вниз

6. Список литературы

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.

Лист внесения изменений

[illegible]