

Утверждаю:
Директор МК
«ДОМ ДЕТСКОГО
ТВОРЧЕСТВА» ЗИР

Директор МКУДО

Тростянецкая С. И.

Данная программа предназначена для учащихся 7 – 17 лет, направлена на физическое, волевое, духовное, психологическое и морально – этическое развитие детей и подростков.

Год разработки данной программы – 2018.

Педагог дополнительного образования дополнительного образования

МКУДО «ДОМ ДЕТСКОГО
ТВОРЧЕСТВА» ЗМР

Гаджаев Руслан Бухарбаевич

1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Кунгфу – самое древнее боевое искусство. Кунгфу зародилось в Китае, в настоящее время очень популярно во всём мире. Техникой Кунгфу можно заниматься в любом возрасте; как только научился человек стоять на ногах, и даже в пожилом возрасте.

На секции Кунгфу учащиеся занимаются в трёх группах, в зависимости от возраста и спортивной подготовки.

1 – младшая группа – занимающиеся один год обучения, изучают базовую технику и начало первого уровня системы обучения по Кунгфу.

2 – средняя группа – занимающиеся второй год обучения, продолжают изучать первый уровень и по мере освоения, которого переходят ко второму уровню системы

3 – старшая группа – занимающиеся продолжительное время, осваивающие второй и далее уровни системы, и дополнительные упражнения, обозначенные по программе обучения Кунгфу.

Кроме основной программы изучения стиля Чань цюань, изучаются в индивидуальном порядке традиционные стили Кунгфу.

Состав группы зависит не только от возраста, но и от трудолюбия, творческого подхода учащихся. Ученики, проявившие желание и настойчивость к обучению Кунгфу, образуют основной состав старшей группы и занимаются на секции до окончания ими общеобразовательной школы. В первой группе длительность хождения на секцию учащимися составляет от 2-3 месяцев до 1,5 лет. Во второй группе – от 1 года до 2-3 лет.

В учебные группы по Кунгфу принимаются все желающие обучаться технике Кунгфу школьники Зеленчукского района.

Педагог дополнительного образования – Гаджаев Руслан Бухарбаевич, является штатным работником в РГУ ДОД «Дом детского творчества Зеленчукского района».

На занятия привлекаются дети в возрасте с 6 до 17 лет.

1 группа - 7 – 10 лет;

2 группа - 9 – 13 лет;

3 группа - 12 – 17 лет.

Новая программа обучения Кунгфу включает опыт двенадцати лет работы в области преподавания данной дисциплины педагога Гаджаева Р.Б., благодаря чему предпочтение в обучении отдаётся самозащите и развитию физических качеств учащихся.

В новом учебном году планируется привлечь как можно больше школьников с систематическим занятием спортом и обучению навыкам самообороны. Также целью занятий на секции является ознакомление с Китайскими традициями, историей.

Занятия по Кунгфу воспитывают высокое духовное развитие, дисциплину, товарищество, целенаправленность, волю. Регулярные тренировки способствуют всестороннему физическому развитию детей, содействуют укреплению здоровья, прививают учащимся навыки личной гигиены и режима спортсмена. Учащиеся обучаются технике самообороны, получая подготовку к реальным условиям жизни.

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ для первой группы.

1. Разнообразие боевых систем. Характеристика Кунгфу и его особенности. Терминология в Кунгфу. Исторические сведения возникновения Кунгфу. Отличия спортивного Ушу и традиционного Кунгфу. Характеристика Кунгфу, его место в системе физвоспитания России, Китая и других стран. Победы Российских спортсменов по Ушу на международных соревнованиях.

2. Правила поведения в обществе. Правила гигиены и санитарии во время занятия спортом. Личная гигиена. Отрицательное влияние вредных привычек на организм человека. Основы режима питания. Дисциплина и товарищество на занятиях по Кунгфу.

3. Техника Кунгфу первого уровня.

Базовые стойки: мабу, гунбу, сюйбу, тиси, пубу, чайлибу, гуайбу.

Техника рук (шоу фа): чжуань чао цюань, пи чао цюань, хэн шуан туй чжан, пань чжоу, бянь цюань, пи чжан.

Блокирование руками (шоу цзя фа): хэн гэ цюань, шуан чай чжан, гоу шоу, ань чжан, хэн гэ цюань, гэ чжан.

Удары ногами (туй фа): тэн кун фэй туй, цэ вай бай туй, хоу сао туй, тань туй, вэй фу туй, вэ лун туй.

Базовые формы: мабу чзя шоу ши, хэн дан бу лохань ши, сюйбу гэ чжан.

Таолу Чань цюань (комплекс формальных упражнений) 12 форм – «Сяо Лун цюань».

(«Кулак молодого Дракона»).

Дуйлянь по Чань цюань (парный комплекс формальных упражнений) 12 форм – «Бо эр сяо Лун» («Схватка двух молодых Драконов»).

Базовые формы двух видов оружия, широкий меч Дао и длинное копьё Цянь. Комплекс формальных упражнений (таолу) с мечом Дао 12 форм по Чань цюань. Комплекс формальных упражнений (таолу) с копьём Цянь 12 форм по стилю Чань цюань.

Техника Саньшоу – техника проведения спортивного поединка в боксёрских перчатках, защитном снаряжении, на мягченном настиле, по определённым правилам.

Традиционные стили изучаются в индивидуальном порядке.

4. Специальная физическая подготовка по Кунгфу.

Разминка и общеукрепляющие упражнения. Вращательные движения на каждый сустав.

Подготовительные упражнения к выполнению комплекса упражнений на развитие гибкости тела. Упражнения на гибкость суставов ног, рук, спины: наклоны туловища, упражнение «мостик», подводящие упражнения к выполнению «шпагатов» (различные махи ногами, статические упражнения на растяжение мышц).

Акробатические упражнения: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок боком и полубоком, переворот боком «колесо», подъём с пола разгибом тела, переворот вперёд.

Страхование тела при падениях на пол вперёд, назад, боком, с прыжка вперёд и вперёд через голову.

Упражнения на укрепление мышечного корсета и ударных поверхностей тела, принятие ударов по телу, нанесение ударов ногами и руками по специальным поверхностям.

Упражнения на развитие силовых качеств. Отжимание от пола – 20 повторений.

Поднятие корпуса из положения лёжа на полу – 30 раз. Непрерывное стояние в низкой стойке – мабу в течение 0,5 – 1 мин.

5. Сдача нормативов по технике Кунгфу и физической подготовке проводится в конце каждого месяца, в виде демонстрации упражнений.

6. Соревнования между учениками проводятся для выявления лучшего учащегося.

Значительное место на занятиях уделяется теории. Ученики должны знать некоторые исторические сведения, связанные с возникновением и становлением Кунгфу, причины отличия Кунгфу от других аналогичных боевых систем.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
1 – ой группы.

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теор.	практ.
1	2	3	4	5
1	Разнообразие боевых систем. Характеристика Кунгфу. Терминология в Кунгфу.	1	1	-
2	Правила поведения в обществе. Правила гигиены и санитарии во время занятия спортом. Техника безопасности в спортивном зале.	1	1	-
3	Освоение техники Кунгфу, первый уровень.	96	-	96
4	Специальная физическая подготовка по технике Кунгфу.	39	-	39
5	Сдача нормативов по уровню.	3	1	2
6	Соревнования в группе.	4	1	3
7	ИТОГО:	144	4	140

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ для второй группы.

1. Развитие Ушу в Китае. Возникновение зачатков Кунгфу до нашей эры. Преобразование и развитие боевой дисциплины в течение первого и второго тысячелетий. Становление спортивного направления - Ушу в Китае. Возникновение стилей Чань цюань («Длинный кулак»), Нань цюань («Южный кулак»).

2. Оказание первой медицинской помощи. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Сохранение здоровья и своевременное лечение заболеваний.

Техника безопасности при занятиях спортом в спортивном зале.

3. Техника Кунгфу.

Закрепление, повторение первого уровня программы. Продолжение освоения первого уровня и начало освоения второго уровня программы.

Парный комплекс формальных упражнений – дуйлянь по стилю Чань цюань 12 форм – широкий меч Дао против копья Цянь.

Применение техники комплексов 12 форм - (юнфа) с оружием и без него, отрабатывается в парных упражнениях в несколько повторений.

Дополнительные дуйляни 12 форм: один безоружный против двух безоружных противников, один вооруженный против двух вооруженных противников.

Комплекс формальных упражнений (таолу) 36 форм стиля Чань цюань. Парный комплекс формальных упражнений (дуйлянь) 36 форм стиля Чань цюань. Упражнения юнфа (применение форм в поединке) по данному уровню.

Базовые формы с оружием двух видов по второму уровню. Тао с мечом Дао 36 форм по стилю Чань цюань. Тао с копьем Цянь 36 форм.

Парные упражнения – дуйлянь с оружием по второму уровню: вооруженный мечом Дао против вооруженного копьем Цянь.

Традиционные стили в индивидуальном исполнении в соответствии с уровнем.

4. Соревновательная техника – Сань Шоу.

Сань Шоу – свободный бой, Сань да – спортивный поединок, проводимый в защитном снаряжении, на мягком настиле, по весовым категориям, по определенным правилам.

Базовая техника ударов ногами, руками, в прыжках, защита от них. Работа в паре, отработка атаки и защита по данной технике. Тренировочный поединок на отработку техники и тактики боя.

5. Общая и специальная подготовка по Кунгфу.

Упражнения на развитие гибкости суставов и мышц тела. Акробатические упражнения, развивающие двигательные способности: переворот вперед, переворот назад с опорой на руки (фляк), боковое маховое сальто, кувырок – полет, сальто вперед и назад, вращение в горизонтالي 360 град.

Страхование тела при падении: падение вращением вперед на спину, падение вперед полубоком, падение с прыжка байлянь, падение с вращения в горизонтали, падение на спину и подъём разгибом тела, падение вперед с пролетом с прогибом.

Упражнения на укрепление мышечного корсета тела и ударных поверхностей, принятие на тело ударов, нанесение ударов конечностями по специальным поверхностям.

Упражнения на развитие силовых качеств. Отжимания от пола – 50 повторений, поднятие корпуса из положения, лежа на полу, на работу мышц брюшного пресса – 50 раз, статичное напряжение мышц ног в низкой стойке мабу в течение 2-х минут.

Специальные упражнения: постановка ударов руками и ногами по боксерской «лапе», по боксерской «груше».

6. Сдача нормативов по пройденной программе.

Оценка технической подготовки учащихся по второму уровню: выполнение на технику и нормативную скорость тао и дуйлянь с оружием и без него, упражнения юнфа.

По физическим подготовкам требуется выполнение упражнений на гибкость тела: упражнения «мостик» и «шпагат» по требуемым нормам, силовые качества проверяются выполнением норм повторений следующих упражнений: жим от пола, нагрузка на мышцы пресса лежа на спине, выполнение низкой стойки мабу.

7. Соревнования между учениками.

Соревнования проводятся между учениками группы в упражнениях на специальную подготовку и технику Кунгфу. В соревновании между учащимися определяется лучший в выполнении тао, дуйлянь, юнфа. Оцениваются знания теории Кунгфу.

Проводится отдельная соревновательная программа по технике Сань Шоу.

Соревновательный поединок проводится между учащимися одной весовой категории. В саньда используются боксерские перчатки, защитное снаряжение на корпус, на голени, на паховую область, на голову. В саньда используются бросковые техники, поэтому соревнуются на мягком настиле. Соревновательный боевой поединок между учащимися ограничен определенными правилами.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
2 –ой группы.

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теор.	Практ.
1	2	3	4	5
1	Развитие Ушу в Китае. Становление спортивных стилей.	2	2	-
2	Оказание первой медицинской помощи. Техника безопасности при занятиях техникой Кунгфу и в спортивном зале.	2	2	-
3	Техника Кунгфу по уровню.	90	-	90
4	Техника Сань Шоу.	48	-	48
5	Общая и специальная подготовка по Кунгфу.	60	-	60
6	Сдача нормативов.	6,5	2,5	4
7	Соревнования между учениками группы.	7,5	2,5	5
8	ИТОГО	216	9	207

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ для третьей группы.

1. Многообразие стилей Кунгфу в Китае. Многообразие стилей Кунгфу в Китае. Условия возникновения, факторы, влияющие на развитие и становление стилей Кунгфу. Биографические сведения создания стилей. Условия существования и развития стилей Кунгфу в наше время в мире. Значение для общества и государства наличие боевой системы Кунгфу. Развитие Кунгфу в России.

2. Предупреждение травм на тренировках. Оказание первой медпомощи при травмах на тренировках и соревнованиях. Профилактика заболеваний.

Техника безопасности во время занятий техникой Кунгфу в спортивном зале.

3. Техника Кунгфу 3 –го уровня.

Закрепление и повторение предыдущих уровней системы. Третий уровень аналогичен по структуре, но с усложненной техникой и увеличенной физической нагрузкой.

Парные упражнения – юнфа с оружием с использованием форм из дуйлянь и тао 36 форм.

Усложненные дуйлянь 36 форм с оружием и без него. Один, вооруженный мечом Дао против двух противников с копьями Цянь. Один безоружный против одного с мечом Дао. Один без оружия против одного с копьем Цянь. Один против двух противников, все без оружия. Один без оружия против двух вооруженных мечом Дао и копьем Цянь.

Базовые элементы для изучения тао Чань цюань 60 форм.

Тао (комплекс формальных упражнений) по Чань цюань 60 форм.

Дуйлянь (парный комплекс) по уровню и юнфа.

Базовые формы с оружием по третьему уровню.

Комплекс формальных упражнений с оружием 60 форм: с широким мечом Дао, с копьем Цянь.

Парные комплексы (дуйлянь) с оружием по уровню: меч Дао против копья Цянь.

Как дополнительная программа для индивидуального изучения осваиваются тао традиционных стилей и внутренних стилей Кунгфу.

4. Соревновательная техника Сань Шоу.

Отработка по данной технике ударов руками и ногами и защита от них. Применение, удары ногами в прыжках.

Защита от прыжков с ударами ног.

Техника бросков и заломов, и защита от них.

Тренировочный поединок с применением техники Сань Шоу. Выполняется по требуемым нормам.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие гибкости суставов и мышц тела. Выполнение упражнений «мостик» и «шпагат».

Акробатические упражнения: вращение в горизонтали на 360 град., сальто вперед, назад и боком, подкидное сальто, сальто от стены, переворот назад в пережат.

Страхование тела при падении: падение назад через сальто, падение вперед через сальто, падение стрекосом назад, вращение в горизонталь в падение.

Упражнения на укрепление мышечного корсета и ударных поверхностей.

Упражнения на развития силовых качеств: жим лежа от пола, 60 повторений, поднятие корпуса и ног лежа на полу – 100 повторений, стояние в низкой стойке мабу до 5-ти минут,

подтягивание на перекладине – 20 повторений. Постановка ударов руками и ногами по специальным предметам.

6. Сдача нормативов по пройденной программе.

Проверка знания техники Кунгфу по данной программе и теоретический материал.

Проверка выполнения норм по физической подготовке: упражнения на гибкость тела, акробатические упражнения, страховки, крепость ударных поверхностей.

7. Соревнования между учениками.

Соревнования проводятся на выявление лучшего по выполнению техники Кунгфу, теории, по физической подготовке.

Соревнование по технике Сань Шоу – проверка в поединке саньда на лучшее применение техники. Поединок ведется на мягком настиле, по весовым категориям, по определенным правилам, в защитном снаряжении.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
3 – ей группы.

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теор.	Практ.
1	2	3	4	5
1	Многообразие стилей Кунгфу. Развитие Кунгфу в России.	3	3	-
2	Предупреждение травм на тренировках. Техника безопасности в спортивном зале.	2	2	-
3	Техника Кунгфу.	95	-	95
4	Техника Сань Шоу.	55	-	55
5	Общая и специальная подготовка по Кунгфу.	50	-	50
6	Сдача нормативов.	5	1	4
7	Соревнования между учениками.	7	1	6
8	ИТОГО	216	7	209

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ.

1. Общеразвивающие упражнения _____ 30 минут
 - а) разминка,
 - б) упражнения на гибкость,
 - в) акробатические упражнения.
2. Техника Кунгфу _____ 75 минут
 - а) основная программа,
 - б) техника Сань Шоу,
 - в) индивидуальные стили.
3. Специальная подготовка _____ 30 минут
 - а) упражнения на развитие силовых качеств
 - б) упражнение на укрепление мышечного корсета и ударных поверхностей.
4. Теория Кунгфу _____ 15 минут

Общеразвивающие упражнения включают в себя работу над гибкостью суставов и мышц тела, разминку, акробатические упражнения. Общеразвивающие упражнения в обязательном порядке проводятся в начале каждой тренировки.

Изучение техники Кунгфу – основная часть тренировки, изучение разделов программы техники происходит последовательно, на освоение каждого примерно отводится:

- базовые формы таолу Чань цюань по уровням _____ 1 месяц
- таолу Чань цюань по уровням _____ 1 месяц
- базовые формы дуйлянь по Чань цюань по уровням _____ 1 месяц
- дуйлянь рукопашный по стилю Чань цюань по уровням _____ 1 месяц
- базовые формы с оружием по уровням _____ 1 месяц
- тао с оружием 2 вида по уровням _____ 2 месяца
- дуйлянь с оружием по уровням _____ 1 месяц
- дополнительные дуйлянь по уровням _____ 2 месяца

Традиционные стили Кунгфу изучаются периодически параллельно основной программе обучения, по 10 – 20 минут во время тренировки.

Изучение техники Сань Шоу происходит регулярно в основной части тренировки, заменяя или сокращая отработку техники Кунгфу.

Раздел специальной подготовки состоит из упражнений на укрепление мышечного корсета и ударных поверхностей тела и из упражнений на развитие силовых качеств.

Изучение теоретического материала проводится в конце каждой тренировки, а также отводится иногда отдельное занятие в виде просмотра тематического кино. Изученный материал регулярно повторяется.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

- 05 сентября 2018 года. Проведение теоретического занятия совместно со всеми группами. Просмотр ознакомительного видеофильма для наглядного ознакомления с предметом обучения. Показательное выступление старших учеников.
- 24 октября 2018 года. Дневной поход на природу. Проведение тренировки в нестандартных, приближенных к реальности условиях. Развитие выносливости, воспитание дисциплинированности, взаимовыручки и товарищества.
- 12 декабря 2018 года. Встречи с представителями других школ боевых единоборств. Знакомство с другими боевыми системами, соревнования между представителями школ. Развитие дружеских отношений между учениками.
- 27 декабря 2018 года и 26 мая 2019 года. Внутришкольные итоговые соревнования на выявление лучших учащихся по практическим и теоретическим знаниям.
- Апрель – июль 2019 года Республиканские соревнования с представителями аналогичных боевых систем.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

«Всероссийский соревновательный стандарт по Ушу». Учебный фильм РФУ.
«Международные соревновательные комплексы по Ушу». Учебный фильм Всекитайской ассоциации Ушу.

«Китайское мастерство борьбы». Учебный фильм.
«Китайское Ушу». Документальный фильм об Ушу.
«Боевые искусства». Фильм о Китайском Кунгфу.

А.Е.Тарас. «Боевые и спортивные единоборства». Справочный материал.
И.И. Горевалов. «Боевые искусства мира».
Г.В Попов. «Боевые единоборства народов мира».
Брюс Ли. «Дао Кунгфу».
Джон Литтл. «Брюс Ли. Путь Воина».
А.А. Маслов. «Путь воина».
С. Березнюк, Лю Вань, Ян Лянцунь. «Боевая техника Ушу».
Жак Пино. «Китайский кулак».
А. Маслов. «Боевая добродетель: секреты боевых искусств Китая».
А.А. Маслов. «Танцующий феникс. Тайны внутренних школ Ушу».
Чжан Юкун. «Сто вопросов по Ушу».
А.А. Долин, А.А. Маслов. «Истоки Ушу».
Е.В. Чертовских, Е.И. Глебов. «Шаолинское Ушу».
В.В.Малявин. «Боевые искусства: Китай, Япония».
Л.В. Васильев. «Культы, религии, традиции в Китае».