

Министерство образования и науки Карачаево-Черкесской Республики
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» Зеленчукского муниципального района

Принято на заседании
Методического совета
«02» сентября 2024г.
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МБУДО «Дом
детского творчества» ЗМР
Тростянецкая С.И.

Приказ от 02.09.2024 № 20-А



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно -
спортивной направленности «Кунг-Фу»

ID программы – 519
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 3 года
Объём часов: 576
Автор-составитель педагог
дополнительного образования
первой квалификационной категории
Гаджаев Руслан Бухарбаевич

ст. Зеленчукская, 2024г.

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 МБУДО «Дом детского творчества» Зеленчукского муниципального района».

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

1-ая группа - 7 – 10 лет;

2-ая группа - 9 – 13 лет;

3-ья группа - 12 – 17 лет.

Новая программа обучения Кунгфу включает опыт двенадцати лет работы в области преподавания данной дисциплиной 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 занятиям 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, хэнь 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 копьем 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 вперёд, назад, боком, 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 первый год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теор.	практ.
1	2	3	4	5
1	Разнообразие боевых систем. Характеристика Кунгфу. Терминология в Кунгфу.	1	1	-
2		1	1	-

	Правила поведения в обществе. Правила гигиены и санитарии во время занятия спортом. Техника безопасности в спортивном зале.			
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

2-ая группа

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 освоение 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 год обучения

№	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

3-ья группа

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

Страхование тела при падении: падение назад через сальто, падение вперед через сальто, падение стрекосатом 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 категория, по определенным правилам, в защитном снаряжении.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
3-ий год обучения

№	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.

Содержание общеобразовательной программы

Теория

1. История, теория и традиции Кунгфу, понимание значения единоборств в жизни современного человека и их положительное влияние на формирование личности.
2. Кунгфу и здоровье, профилактика травм, здоровый образ жизни и позитивное отношение к социуму. Формирование в своём характере положительных качеств, терпения, взаимопомощи и уважения.

Практика

3. Техника Кунгфу. Технический аспект тренировочного процесса, включающий изучение методов практики Кунгфу.

4. Соревновательная техника Сань Шоу. Контактный вид практики для выработки и проверки навыков самообороны и морально психологического противостояния агрессии в случае необходимости самообороны.
5. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие всесторонних навыков развития организма, обеспечивающее эффективное изучение навыков Кунгфу и необходимое условие качества физической активности в жизнедеятельности.
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.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Один раз в месяц.	Проведение теоретического занятия совместно со всеми группами. Просмотр ознакомительного видеофильма для наглядного ознакомления с предметом обучения. Показательное выступление старших учеников.
Один раз в месяц.	Дневной поход на природу. Проведение тренировки в нестандартных, приближенных к реальности условиях. Развитие выносливости, воспитание дисциплинированности, взаимовыручки и товарищества.
Не запланировано.	Встречи с представителями других школ боевых единоборств. Знакомство с другими боевыми системами, соревнования между представителями школ. Развитие дружеских отношений между учениками.
Раз в два месяца.	Внутри школьные итоговые соревнования на выявление лучших учащихся по практическим и теоретическим знаниям.
Раз в два месяца	Внутри школьные итоговые соревнования на выявление лучших учащихся по контактному виду единоборства – Сань Шоу.
Апрель – июль 2022 г.	Республиканские соревнования с представителями аналогичных боевых систем.
Каждые полгода.	Открытые, для родителей, показательные выступления учащихся.

ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ ПЕДАГОГА

1. Активное участие в тренировочном процессе вместе с учениками. Постоянная возможность и готовность показать любое упражнение или норматив по программе на своем примере.
2. Участие в показательных мероприятиях школы любого уровня и масштаба, вместе с учениками.
3. Постоянное повышение своего педагогического и ученического уровня мастерства. Участие в семинарах, тренировках и сборах для тренеров по преподаваемым дисциплинам. Ибо настоящий учитель тот, кто постоянно учится!

4. Аттестации и подтверждение собственного уровня при наступлении сроков данных экзаменов.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Ответственные
1	Внутри школьные соревнования	Каждые два месяца	Спортзал	Тренер
2	Соревнования районного масштаба	Сроки проведения зависят от организаторов соревнований	Зависят от организаторов соревнований	Организаторы мероприятия
3	Соревнования межрегионального масштаба	Сроки проведения зависят от организаторов соревнований	Зависят от организаторов соревнований	Организаторы мероприятия
4	Показательные выступления масштаба школы	Каждые пол года	Зависят от организаторов соревнований	Организаторы мероприятия
5	Показательные выступления масштаба района	Сроки проведения зависят от организаторов	Зависят от организаторов соревнований	Организаторы мероприятия
6	Теоретические занятия и чайные церемонии	Каждая последняя суббота месяца	Спортзал	Тренер
7	Дружеские встречи с представителями других школ единоборств	Сроки проведения зависят от организаторов	Зависят от организаторов соревнований	Организаторы мероприятия

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГА С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Родительские собрания	Один раз в три месяца	Сентябрь, декабрь, март, июнь
2	Совместные мероприятия	Показательные отчетные выступления перед родителями	Один раз в пол года
3	Анкетирование родителей	Сбор необходимой информации при поступлении в секцию и обновление данных в начале учебного года	Сентябрь и в процессе появления вновь прибывших учеников на секции
4	Индивидуальные и групповые консультации с родителями	Подготовка учеников к выступлениям и соревнованиям	Во время выступлений и соревнованиях

Планируемые результаты деятельности педагога

В течении учебного года планируется определенны рост мастерства и уровня физической подготовки, а также теоретических знаний в изучаемой дисциплине, соответствующий плановым показателям программы обучения для трех групп занимающихся.

1. Теоретическая подготовка, включающая знание исторических сведений по созданию, развитию и особенностям Кунгфу.
2. Общий физический уровень подготовки, запланированный в аттестационных программах для каждой группы и возраста по: показателям выносливости, гибкости, силовых показателей, скорости, координации и равновесия.
3. Технический уровень роста мастерства в изучаемой дисциплине Кунгфу.
4. Достижения на соревнованиях разного масштаба по контактному единоборству Сань Шоу и в демонстрации технического мастерства – Таолу.

При активном посещении занятий и должном приложении усилий, ученики должны укладываться в нормативы и требования программы в указанный предписаниями программы срок. В случае отставания или пропусков по болезни, возможны индивидуальные тренировки и домашние задания.

Тренер обязан подходить к учащимся требовательно, видеть задатки и слабости у каждого и корректировать нагрузку и программу в зависимости от возможностей учащихся.

Тренер должен в течении года разжигать интерес к изучаемой дисциплине и поддерживать его в своих студентах. При этом быть строгим и требовательным. Ученик обязан прилагать старание, внимательно воспринимать и настойчиво изучать информацию, передаваемую тренером.

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».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Тростянецкая Светлана Ивановна

Действителен с 11.03.2021 по 11.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075078

Владелец Тростянецкая Светлана Ивановна

Действителен с 02.04.2025 по 02.04.2026