

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ «ЕЛИЗАВЕТИНСКИЙ ЛИЦЕЙ»
ОАНО «ЕЛИЗАВЕТИНСКИЙ ЛИЦЕЙ»**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«КУНГ-ФУ» для детей 7-15 лет**

Форма реализации программы: – очная.

Срок реализации: 3 года

**Балашиха,
2023**

Пояснительная записка

Кунг-фу Саньда - комбинированное единоборство, представляющее собой «свободную борьбу» и включающее в себя множество приемов традиционных китайских единоборств – различные виды ударов руками и ногами, борьбы на земле, захватов и бросков. История единоборства уходит в глубину веков и неразрывно связана с традиционной культурой Китая.

Термином «саньда» - «свободным поединком» - называли в Китае всевозможные состязания бойцов, а не какой-либо стиль или направление подготовки воинов. Такие поединки были опасны, поскольку китайские боевые искусства (традиционное ушу) готовили не спортсменов, а воинов, способных сражаться до смертельного исхода. Все приемы были максимально адаптированы для поражения наименее защищенных частей тела противника.

Воинские традиции и легли в основу кунг-фу саньда как спортивного направления. Его отличают быстрый, динамичный бой, атака противника в наиболее уязвимые места, широкий арсенал технических приемов. Навыки бойца саньда позволяют ему работать с любым из представителей других направлений единоборств, встречаться в поединке с несколькими противниками одновременно.

Сегодня кунг-фу Саньда - одна из двух дисциплин на турнирах по современному ушу, организуемых Международной Федерацией Ушу (MWF). В Китае говорят: «Сань шоу ши вушу де жингуа!», что значит «Саньда – квинтэссенция ушу!». Можно смело заявить, что этот современный вид единоборств вобрал в себя все лучшее из китайских боевых искусств. В последнее время кунг-фу саньда быстро развивается и приобретает все большую популярность. Соревнования по этому виду единоборств проводятся более, чем в 75 странах мира.

В то же время кунг-фу представляет собой целостную воспитательную систему, истоки которой – в древней восточной системе наставничества, выработанных веками нормах отношений учитель – ученик. Учитель-мастер хранил свое знание и умение в строгой тайне и передавал его только достойным ученикам, прошедшим ряд проверок и испытаний. Учитель становился духовным отцом и наставником. Одним из примеров воспитания и обучения детей является монастырь Шаолинь. Но традиция воспитания детей – воинов в специальных детских комплексах изначально существовала в клановых, родовых и монастырских школах древности у разных народов.

Таким образом, кунг-фу саньда – универсальный вид единоборств, обеспечивающий укрепление и развитие как физической, так и духовно-нравственной культуры спортсменов. Сегодня это направление активно востребовано детьми и подростками, поскольку удовлетворяет множество запросов современного подрастающего поколения. Занятия кунг-фу развивают физические качества детей, учат их управлять своим телом, формируют навыки самообороны, воспитывают самодисциплину, волевые качества, потребность в здоровом, нравственном, активном образе жизни. Занятия кунг-фу позволяют успешно компенсировать характерные для современных детей гиподинамию, информационную перегруженность в школе, способствуют профилактике вовлечению подростков в занятия асоциальными видами деятельности (курение, наркомания, хулиганство и др.). Ребятам из неполных семей, лишенных достойного примера мужского поведения, занятия позволяют развить необходимое для взрослой жизни умение принимать решения, брать на себя ответственность за свои поступки, выдерживать стрессы, преодолевать трудности. Все это определяет актуальность предлагаемой программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кунг-фу Саньда» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и адресована детям в возрасте от 7 до 17 лет (мальчикам и девочкам).

Программа ориентирована на реализацию в системе дополнительного образования детей и разработана с учетом Примерных требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Министерства образования и науки РФ, соответствующих санитарных требований.

Цель программы – содействие гармоничному физическому, нравственному, психологическому развитию детей, достижение ими спортивных успехов через занятия кунг-фу саньда.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ познакомить с историей, стилями, отличительными особенностями, терминологией боевого искусства Кунг-Фу Саньда;
- ✓ обучить технике выполнения элементов общей и специальной подготовки, разнообразным тактико-техническим приемам;
- ✓ формировать навыки самозащиты, поведения в экстремальных ситуациях;

✓ обучить методам самосовершенствования, работы над ошибками в области кунг-фу; - формировать умение самостоятельно находить, оценивать, анализировать и применять спортивную информацию, используя Интернет, электронные образовательные ресурсы.

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества, кондиционные и координационные способности;
- ✓ формировать осанку и корректировать функциональные возможности детей;
- ✓ развивать навыки реальной и виртуальной коммуникации в спортивной среде; - развивать и совершенствовать внимание, память, способность к самонаблюдению, планированию, действию на опережение, адекватной оценке своих сил;

Воспитывающие:

- ✓ способствовать укреплению патриотизма, уважения к стране, городу, спортивной команде;
- ✓ способствовать воспитанию общечеловеческих основ морали и нравственности, уважительного отношения к окружающим;
- ✓ формировать у учащихся уравновешенность, самодисциплину, самоорганизацию, терпение и устремленность в достижении поставленных целей;
- ✓ воспитывать характер и силу воли, осознанное и уравновешенное отношение к победам и поражениям;
- ✓ укреплять стремление к здоровому, активному образу жизни, мотивацию к занятиям спортом.

Программа адресована учащимся в возрасте 7-15 лет. Срок ее реализации составляет 3 года.

Методы обучения

- ✓ словесные (объяснение, рассказ, обсуждение);
- ✓ наглядные (просмотр поединков, схем, фотографий, презентаций, видеоматериалов);
- ✓ практические (упражнения, спарринги, спортивные игры, соревнования, судейская практика);

Формы и режим занятий

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Занятия проходят:

- 1 год обучения – по 4 академических часа в неделю (144 часа в год);
- 2 год обучения - по 6 академических часов в неделю (216 часов в год);
- 3 год обучения – по 8 академических часов в неделю в неделю (288 часов в год).

Занятия проходят в группах до 15 человек. Основная форма обучения – учебно-тренировочное занятие. Занятия проходят в традиционной форме спортивной тренировки и разминочные, общеразвивающие, акробатические упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости, а также спортивные игры, спарринги.

Возрастные особенности учащихся

Программа адресована детям и подросткам в возрасте от 7 до 18 лет (мальчикам и девочкам), не имеющим медицинских противопоказаний для занятий кунг-фу (наличие медицинской справки обязательно).

Младший школьный возраст (7-10 лет) характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В *среднем школьном возрасте (11-14 лет)* происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4 –7 см, главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется

ежегодно на 3–6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13 – 14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7 –9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11 – 12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13 – 14 лет, а у девочек – в 11 – 12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1 – 2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуализации обучения.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметна незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12 – 15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы.

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый – 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных способностей

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости

В старшем школьном возрасте (15-18 лет) организм продолжает расти и развиваться, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10 –12 см и тяжелее на 5 –8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы, выносливости мышц, быстроты и развитие анаэробных возможностей.

У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц,

максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

Сердце юношей на 10 – 15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6 – 8 уд./мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см³ меньше.

В 15 – 17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, например, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

Формы контроля, подведения итогов

Обучение по программе предусматривает начальную, промежуточную и итоговую аттестацию.

Начальная (входная) аттестация проводится в начале учебного года (сентябрь) в форме выполнения учащимися комплекса упражнений, позволяющий выявить уровень физической подготовленности.

Промежуточная аттестация (декабрь) включает в себя спарринг с имитацией соревновательного поединка.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (май), ее формами являются: тестирование уровня физической подготовки, тактико-технических навыков, в результатах обучения за год учитывается участие в соревнованиях.

Прогнозируемые результаты реализации программы

Ожидаемые результаты и способы их определения:

- Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
- Овладение основами знаний и умений в области КУНГ- ФУ.
- Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
- Сплочение детско-подросткового коллектива.
- Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
- Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
- Рост инициативы со стороны детей и их родителей по решению внутренних проблем творческого объединения.
- Повышение имиджа творческого объединения и популяризация занятий КУНГ- ФУ.
- Владение техникой КУНГ- ФУ и применение умений на практике в парах.
- Свободное владение техникой КУНГ- ФУ в спарринге.

Предметные результаты:

К концу 1 года обучения обучающиеся знают и понимают:

- понятие о боевых искусствах;
- что такое КУНГ- ФУ, отличия и общие черты;
- спортивную терминологию применяемую на тренировке по каратэ;
- основы этики;
- основные виды поэтя, сеотуй (прыжки и подсечки), шоуфа, туй-фа (движения рук и ног);
- технику безопасности при занятиях в спортзале.

Умеют и владеют:

- выполняют простейшие гимнастические элементы;
- выполняют общеразвивающие упражнения;
- основные виды поэтя, сеотуй (прыжки и подсечки), шоуфа, туй-фа (движения рук и ног).

Метапредметные результаты:

- понимают свои ошибки при указании на них;
- развивают волевые способности для владения ситуацией;
- умеют понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно оценивать свои действия;
- соблюдают в процессе деятельности правила безопасности;

Личностные результаты:

- Сотрудничество и межличностный контакт со сверстниками и детьми

других возрастов.

- Понимание роли поддержки, партнерства и взаимопомощи.
- Уважительное отношение к партнеру.

К концу 2 года обучения обучающиеся знают и понимают:

- историю возникновения КУНГ- ФУ. Появление КУНГ- ФУ в России;
- понятие КУНГ- ФУ, основы этики;
- спортивную терминологию;
- основные виды поэтя, сеотуй (прыжки и подсечки), шоуфа, туй-фа (движения рук и ног);
- технику безопасности при занятиях в спортзале.

Умеют и владеют:

- выполняют гимнастические элементы;
- выполняют общеразвивающие упражнения;
- выполняют основные виды поэтя, сеотуй (прыжки и подсечки), шоуфа, туй-фа (движения рук и ног);

Метапредметные результаты:

- понимают свои ошибки и корректируют их;
- развивают волевые способности для владения ситуацией;
- умеют определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- соблюдают в процессе деятельности правила безопасности;
- планируют свои действия в соответствии с поставленными задачами.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

К концу 2 года обучения учащиеся знают и понимают:

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- выполняют основные виды поэтя, сеотуй (прыжки и подсечки), осваивают удары шоуфа, туй-фа (такие как туйчжан, ляочжан, лихэтуй, дэтуй).

Умеют и владеют:

- свободно работают со спортивным инвентарем;
- основные виды поэтяо, сеотуй (прыжки и подсечки),
- приемами ударов шоуфа, туй-фа (такие как туйчжан, ляочжан, лихэтуй, дэтуй).

Метапредметные результаты:

- умеют организовать свой тренировочный процесс;
- обладают волевыми способностями;
- понимают свои ошибки и корректируют их;

Личностные результаты:

- проявляют положительные качества личности.

К концу 3 года обучения учащиеся знают и понимают:

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- основные виды поэтяо, сеотуй (прыжки и подсечки),
- приемы ударов шоуфа, туй-фа (такие как туйчжан, ляочжан, лихэтуй, дэтуй).

Умеют и владеют:

- свободно работают со спортивным инвентарем;
- свободно владеют основными видами поэтяо, сеотуй (прыжки и подсечки),
- свободно владеют приемами ударов шоуфа, туй-фа.

Метапредметные результаты:

- умеют планировать, контролировать учебные задачи;
- характеризуют явления (действия и поступки), дают им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планируют собственную деятельность, распределяют нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Личностные результаты:

- управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

К концу 3 года обучения учащиеся знают и понимают:

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- выполняют элементы шоуфа, туй-фа;
- свободно выполняют элементы поэтяо, сеотуй.

Умеют и владеют:

- свободно работают со спортивным инвентарем;
- выполняют элементы шоуфа, туй-фа;
- свободно выполняют элементы поэтяо, сеотуй.

Метапредметные результаты:

- умеют организовать свой образовательный процесс;
- понимают свои ошибки и корректируют их, осознают необходимость уделять больше внимания работе над ошибками;
- умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- владеют основами контроля и самоконтроля, оценки и самооценки.

Личностные результаты:

Сотрудничество и межличностный контакт со сверстниками и детьми Других возрастов.

Понимание роли поддержки, партнерства и взаимопомощи, чувства товарищества.

Способы проверки результатов:

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП: отжимание от пола, подпрыгивание вверх из положения на корточках, демонстрация гибкости – шпагат. Промежуточная диагностика проводится в середине учебного года.

Итоговый контроль осуществляется в конце каждого года обучения.

Формы контроля:

- Педагогическое наблюдение.
- Устный опрос.
- Анализ процесса деятельности (контрольные занятия, анализ выполнения основных блоков, ударов, стоек и их связок для определения недостатков и дальнейшей коррекции ошибок).
- Анализ продукта деятельности (соревнования; показательные выступления, аттестация на пояса-разряды (по желанию)).

Форма итоговой аттестации

Аттестация, успешное участие в соревнованиях городского уровня, зачёт, экзамен на пояса.

Сводный учебный план

№	Раздел	Год обучения, количество часов		
		1 год	2 год	3 год

1.	Теория	10	12	46
2.	ОФП	62	104	130
3.	СФП	37	50	98
4.	ТТП	29	40	46
5.	Переводные испытания	4	4	2
6.	Участие в соревнованиях	2	2	2
7.	Инструкторская и судейская практика	-	2	2
8.	Воспитательная работа	В процессе занятий		
9.	Итого:	144	216	288

Программа 1 года обучения

Цель – знакомство обучающихся с видом боевого искусства Кунг-фу и формировании мотивации к занятиям спортом.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей, отличительными особенностями направления Кунг-фу;
- дать знания по основам техники выполнения основного комплекса физических упражнений;
- обучить правилам, технике подвижных игр;
- обучить основной технике и правилам боя Кунг-фу;

Развивающие:

- развивать общефизические качества детей, укреплять осанку;
- развивать функциональные возможности организма;

Воспитывающие:

- формировать интерес к занятиям спортом, понятие о физическом и психическом здоровье;
- познакомить с правилами и традициями секции, воспитывать толерантность в детском коллективе;
- способствовать воспитанию волевых и нравственных качеств в процессе занятий;
- формировать положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и позитивную оценку собственного «я». **Прогнозируемые**

результаты:

Ожидается, что по итогам 1 года обучения, учащиеся:

- будут знать отличительные особенности, основы техники и правила ведения боя Кунг-фу Саньда
- овладеют основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- освоят правила, технику подвижных игр;
- разовьют общефизические качества (гибкость, координацию, скоростно-силовые);
- будут знать требования спортивного режима и гигиены;
- будут стремиться к систематическим занятиям спортом;

Учебный план 1 года обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ Контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение	8	-	8	Опрос
2	ОФП	5	53	58	Тестирование
3	СФП	4	38	42	Соревнования
4	ТТП	4	27	31	Соревнования
5	Переводные испытания	1	2	3	Тестирование
6	Участие в соревнованиях	-	2	2	Соревнования
	Всего часов	22	122	144	

Содержание учебного плана

1. Введение

Теория: История возникновения Кунг-фу Саньда. Основная терминология (ударная техника рук и ног, броски, позиции в партере, болевые и удушающие приемы). Основы ЗОЖ. Инструктаж по технике безопасности во время занятия, в раздевалках и в душевых.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов.

Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств **Практика:**

-*общеразвивающие упражнения* (бег, челночный бег, прыжки, подтягивание, отжимание, поднимание туловище из положения лежа, лазание по канату, приседания);

-*подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства* (футбол на коленях, третий лишний, пятнашки (руки и ноги). Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения);

-*самостраховка и элементы акробатики* (кувырки, стойка на руках, падение из различных положений, колесо, рыбка);

-*скоростно-силовые упражнения* (бег на короткие дистанции, прыжки через препятствие, приседание с утяжелением, удары на время);

-*прыжки и прыжковые упражнения* (прыжки с места, на одной ноге, с поворотами, с поднятием ног к груди, бурпи).

-*Развитие гибкости:* Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде,

растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

-Развитие силы: Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

-Развитие скорости: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: целенаправленное развитие физических и функциональных возможностей спортсменов, с потенциалом предельного их совершенствования, сосредоточенное в Кунгфу Саньда.

Практика:

Перемещения:

Прыжки через скакалку, по команде выполняются ускоренные прыжки

В боевой стойке выполнение скачков вперед, назад, вправо, влево

Прыжки друг через друга, при перепрыгивании выполняем прямые удары руками. Упражнение выполняется в кругу, следить за соблюдением дистанции, при перепрыгивании, все сидят сгруппировавшись.

Делать подскоки, расположив ноги в положении, принятом в боевой стойке, передвигаясь вперед влево, вправо одиночными, двойными, тройными слитными шагами.

Вращать скакалку двумя руками и прыгать через нее: а) на одной ноге;

б) на двух ногах одновременно;

в) делать два подскока на правой ноге, слегка сгибая левую ногу в колене, и два подскока на левой ноге, сгибая правую ногу в колене;

г) делать такие же подскоки, но при подскоке на одной ноге, другую вытягивать вперед.

Борьба:

- ИП - лежа на животе, руки за головой повороты туловища в стороны, максимально прогибаясь в пояснице. Партнер фиксирует скрещенные ноги.

- ИП - один из спортсменов лежит на спине, подняв ноги, руки за головой. Партнер, стоя сбоку, резким толчком пытается опустить ноги соперника, преодолевая его сопротивление.

- ИП – спортсмены сидят лицом друг к другу, широко расставив ноги, соединив подошвы и взявшись за руки. Поочередные сгибания и разгибания туловища, преодолевая сопротивление друг друга.
- ИП - присесть на одной ноге, взявшись за руки. Прыжки в разных направлениях.

Борьба захватом за кисти. Лечь животом на ковёр головой к голове противника, лежащего так же. Правой рукой захватить правую руку противника так, чтобы большой палец обхватывал его большой палец, а четыре других пальца — тыльную часть кисти. Локти правых рук поставить на ковёр, а левыми руками опереться на него (рис. 1).

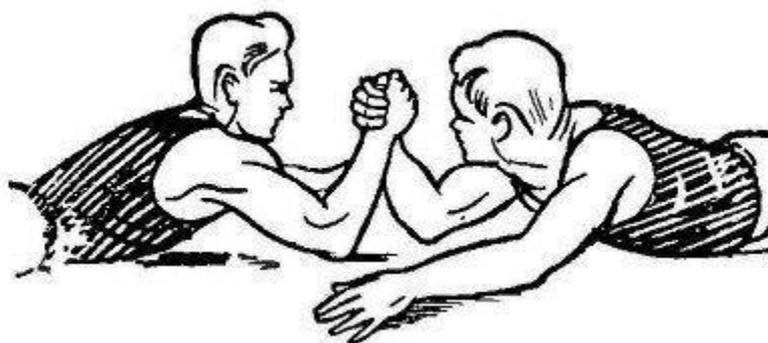


Рис.1 Борьба захватом за кисти

Из положения лежа на спине «мост» с помощью и без помощи рук (рис. 2) и уходы с моста забеганием, переворотом.



Рис. 2 «мост» с помощью и без помощи рук

- ИП – стоят лицом друг к другу, один из спортсменов захватывает ногу партнера. Тот поворачивается к нему спиной и пытается вырваться, выполняя прыжки вперед.

- ИП - один из спортсменов, стоя сзади партнера и упираясь ему руками в спину, толкает его вперед, а тот всячески этому препятствует, упираясь ногами в ковер и прогибаясь в пояснице.

- Толчки плечом, прыгая на одной ноге. Стать на правую ногу, скрестив руки на груди. Прыгая на правой ноге, толкать любым плечом

противника, стараясь заставить его стать на вторую ногу. Противник делает то же самое (рис. 3).

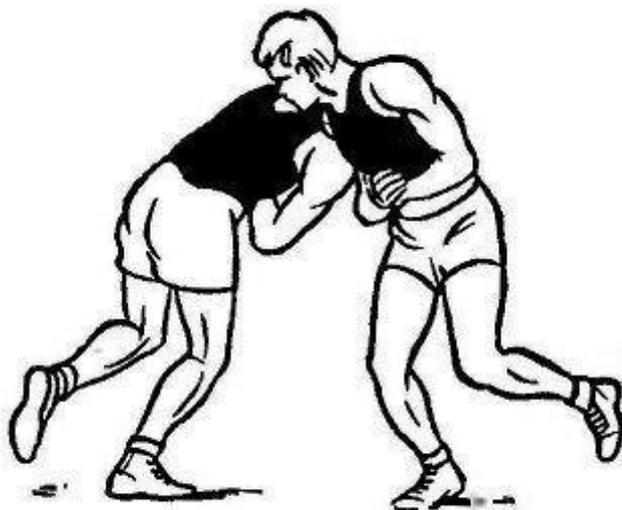


Рис.3 Выведение из равновесия толчками плечом, прыгая на одной ноге

Ударная техника рук:

- Выполнение броска теннисного мяча с соблюдением техники ударов, поочередно правой и левой рукой.
- Выполнение броска набивного мяча с соблюдением техники ударов, поочередно правой и левой рукой.

- Работа в паре. ИП – стоя спиной к партнеру, попросите его обхватить ваши руки в области бицепсов. Преодолевая сопротивление рук партнера, выполните в максимально-скоростном для вас режиме удары руками. Варьируйте удары – прямые, боковые, с низу-в верх. Чередуйте выполнение упражнения правой и левой руками. Количество повторений 10–25 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

- Упражнение выполняется с использованием резинового жгута. ИП – боевая стойка: лицом к закрепленному жгуту. Из этого положения максимально сильно натяните жгут на себя и выполните прямой удар рукой, используя возвратное движение жгута для создания максимальной скорости ударного движения. Темп выполнения максимально быстрый. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 30 секунд - одной минуты в одном подходе. Варьируйте выполнение ударов руками.

- И.п. – стойка ноги врозь. Подбрасывать мяч кверху: а) одной рукой, б) двумя руками. Мяч ловить двумя руками. Мячи подбираются каждому спортсмену индивидуально, по весу.
- И.п.- стойка ноги врозь, бросок набивного мяча назад-вверх через голову.

Удары ног:

- Работа в паре. ИП – стоя лицом к партнеру в боевой стойке. Партнер держит «лапу» в положении для нанесения определенного удара. Из боевой стойки наносите несильные удары ногами, добиваясь предельной точности. Темп выполнения быстрый. Упражнение выполняется в течение 30 секунд – 1 минуты.

- Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди. Прыжки поочередно на правую и левую ногу. Смена ног через каждые 30 секунд.

- ИП- стоя на 1 ноге, вторая нога поднято согнув в колене, стоя на опорной ноге, производится удар свободной ноги вперед и так же вернувшись в ИП, упражнение выполняется от 30с. до 1мин. после чего меняем ногу.

- Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги через сторону к плечу. Прыжки поочередно на правую и левую ногу. Смена ног через каждые 30 секунд. • Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Выполнять сериями по 10 - 20 прыжков.

- Работа на мешке одиночные прямые удары ногами в корпус, по сигналу выполняются серии из 2-3 ударов ногами.

Элементы акробатики:

1. Опорные прыжки.
2. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (прыжки, перевороты, смена направления движения).

4. Тактико-техническая подготовка (ТТП) Теория:

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки. Передвижения на татами.

Практика:

Базовые удары руками (верхний, средний и нижний уровень): передняя, задняя рука в движении. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад короткими подскоками. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки, так же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков, клинчей. Тоже, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков

5. Переводные испытания

Практика: проведение контрольно-переводных испытаний в соответствии с нормативами:

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,6 и выше	3,5	3,4 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий.
------------------------	---

Участие в соревнованиях Согласно утвержденному плану городских соревнований по Кунг-фу Саньда

Программа 2 года обучения

Цель – развитие общих и специальных физических качеств учащихся, через практику боевого искусства Кунг-фу Саньда.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с терминологией основных ударов рук, ног, бросков, борьбы в партере, анатомией боя;
- углубить знания по основам гигиены, здорового образа жизни, спортивного режима;
- познакомить с техникой выполнения более сложных элементов общей и специальной физической подготовки;
- совершенствовать навыки ведения боя на основе правил Кунг-фу Саньда; *Развивающие:*

- развивать общефизические качества детей, укреплять осанку;
- развивать функциональные возможности организма;
- способствовать развитию коммуникативных навыков детей в спортивной среде; *Воспитывающие:*

- укреплять традиции секции, воспитывать толерантность, взаимоподдержку в детском коллективе;
- способствовать дальнейшему воспитанию волевых и нравственных качеств в процессе занятий;
- укреплять положительный эмоциональный отклик на занятия спортом, воспитывать осознанное стремление к здоровому, активному образу жизни;
- способствовать воспитанию уважения к своему тренеру, секции, городу, стране и гордости за них.

Прогнозируемые результаты:

Ожидается, что по итогам 2 года обучения, учащиеся:

- будут показывать положительную динамику уровня физической и специальной физической подготовленности;
- будут иметь навыки гигиены и самоконтроля;
- будут знать правила ведения боя на основе правил Кунг-фу Саньда; - будут систематически посещать тренировки.

Учебный план 2 года обучения

	Количество часов	Формы
--	------------------	-------

	Название раздела, темы	теория	практика	всего	аттестации/ Контроля
1	Введение	14	-	14	Опрос
2	ОФП	4	72	76	Тестирование
3	СФП	2	80	82	Соревнования
4	ТПП	2	38	40	Соревнования
5	Переводные испытания	-	2	2	Тестирование
6	Участие в соревнованиях	-	2	2	Соревнования
	Всего часов	22	194	216	

Содержание учебного плана

1. Введение

Теория: Терминология основных ударов рук, ног, бросков, позиций в партере, болевые и удушающие приемы. Распорядок дня, питание, гигиена и режим. Анатомия боя и грамотное применение знаний в бою. Инструктаж по технике безопасности во время занятия, в раздевалках и в душевых.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств **Практика:**

-*общеразвивающие упражнения* (бег, челночный бег, прыжки, подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лежа, лазание по канату, приседания);

-*подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства* (футбол на коленях, третий лишний, пятнашки (руки и ноги). Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения);

-*самостраховка и элементы акробатики* (кувырки, стойка на руках, падение из различных положений, колесо, рыбка);

-*скоростно-силовые упражнения* (бег на короткие дистанции, прыжки через препятствие, приседание с утяжелением, удары на время);

-*прыжки и прыжковые упражнения* (прыжки с места, на одной ноге, с поворотами, с поднятием ног к груди, бурпи).

-*Развитие гибкости:* Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

-Развитие силы: Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке.

-Развитие скорости: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: целенаправленное развитие физических и функциональных возможностей спортсменов, с потенциалом предельного их совершенствования, сосредоточенное в Кунгфу Саньда.

Практика:

Перемещение:

Прыжки через скакалку, по команде выполняются ускоренные прыжки
В боевой стойке выполнение скачков вперед, назад, вправо, влево

Прыжки друг через друга, при перепрыгивании выполняем прямые удары руками. Упражнение выполняется в кругу, следить за соблюдением дистанции, при перепрыгивании, все сидят сгруппировавшись.

- Делать подскоки, расположив ноги в положении, принятом в боевой стойке, передвигаясь вперед влево, вправо одиночными, двойными, тройными слитными шагами.

- Вращать скакалку двумя руками и прыгать через нее: а) на одной ноге;

- б) на двух ногах одновременно;

- в) делать два подскока на правой ноге, слегка сгибая левую ногу в колене, и два подскока на левой ноге, сгибая правую ногу в колене;

- г) делать такие же подскоки, но при подскоке на одной ноге, другую вытягивать вперед.

- Передвижение обыкновенными короткими шагами, чередуя их с широкими шагами и выпадами вправо-вперед, поворачивая при этом туловище вправо и влево (например, 2 коротких шага левой-правой и один широкий шаг левой влево-вперед и поворот туловища влево, сохраняя положение стойки).

- Передвижение вперед, чередуя бег, подскоки, повороты туловища направо и налево и передвижения спиной вперед.

Борьбы:

- ИП - лежа на животе, руки за головой повороты туловища в стороны, максимально прогибаясь в пояснице. Партнер фиксирует скрещенные ноги.

- ИП - один из спортсменов лежит на спине, подняв ноги, руки за головой. Партнер, стоя сбоку, резким толчком пытается опустить ноги соперника, преодолевая его сопротивление.

- ИП – спортсмены сидят лицом друг к другу, широко расставив ноги, соединив подошвы и взявшись за руки. Поочередные сгибания и разгибания туловища, преодолевая сопротивление друг друга.

- ИП - присесть на одной ноге, взявшись за руки. Прыжки в разных направлениях.

Борьба захватом за кисти. Лечь животом на ковёр головой к голове противника, лежащего так же. Правой рукой захватить правую руку противника так, чтобы большой палец обхватывал его большой палец, а четыре других пальца — тыльную часть кисти. Локти правых рук поставить на ковёр, а левыми руками опереться на него (рис. 1).

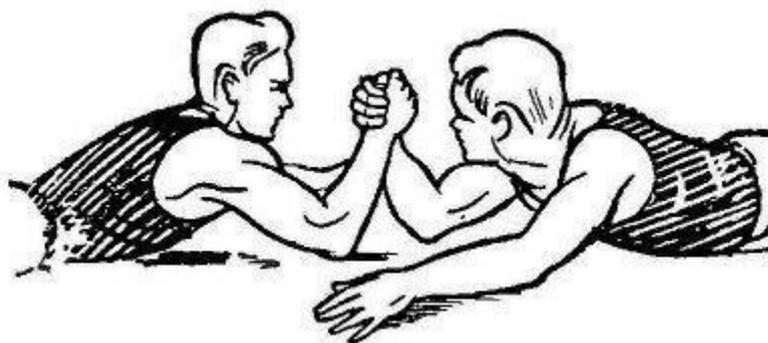


Рис.1 Борьба захватом за кисти

- Из положения лежа на спине «мост» с помощью и без помощи рук (рис. 2) и уходы с моста забеганием, переворотом.

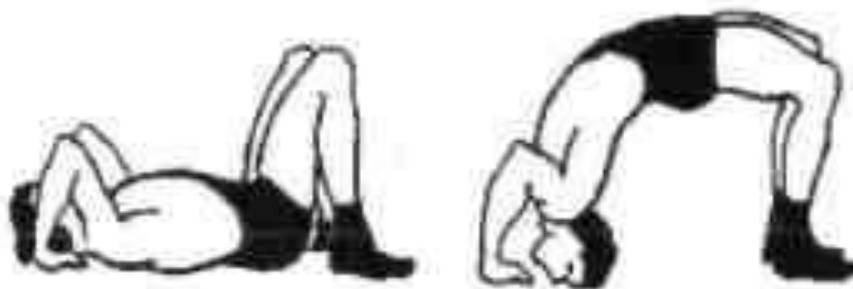


Рис. 2 «мост» с помощью и без помощи рук

- ИП – стоят лицом друг к другу, один из спортсменов захватывает ногу партнера. Тот поворачивается к нему спиной и пытается вырваться, выполняя прыжки вперед.
- ИП - один из спортсменов, стоя сзади партнера и упираясь ему руками в спину, толкает его вперед, а тот всячески этому препятствует, упираясь ногами в ковер и прогибаясь в пояснице.
- ИП – стоя спиной друг к другу, соединить руки локтевыми сгибами. Попеременные наклоны вперед с сопротивлением партнера.
- Стоя, ноги врозь с упором головой в ковер. Движения головой вперед-назад, влево-вправо, круговые с помощью рук (упираются в ковер) и без помощи.



- Толчки плечом, прыгая на одной ноге. Стать на правую ногу, скрестив руки на груди. Прыгая на правой ноге, толкать любым плечом противника, стараясь заставить его стать на вторую ногу. Противник делает то же самое (рис. 3).

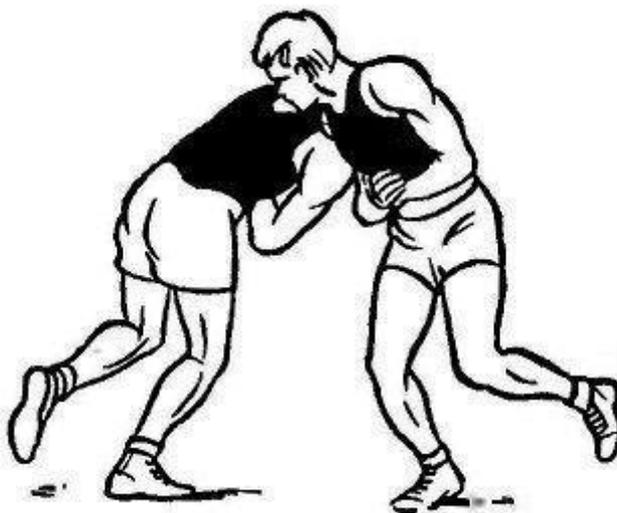


Рис.3 Выведение из равновесия толчками плечом, прыгая на одной ноге

Ударная техника рук:

- Выполнение броска теннисного мяча с соблюдением техники ударов, поочередно правой и левой рукой.
- Выполнение броска набивного мяча с соблюдением техники ударов, поочередно правой и левой рукой.

- Работа в паре. ИП – стоя спиной к партнеру, попросите его обхватить ваши руки в области бицепсов. Преодолевая сопротивление рук партнера, выполните в максимально-скоростном для вас режиме удары руками. Варьируйте удары – прямые, боковые, снизувверх. Чередуйте выполнение упражнения правой и левой руками. Количество повторений 10–25 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

- Упражнение выполняется с использованием резинового жгута. ИП – боевая стойка: лицом к закрепленному жгуту. Из этого положения максимально сильно натяните жгут на себя и выполните прямой удар рукой, используя возвратное движение жгута для создания максимальной скорости ударного движения. Темп выполнения максимально быстрый. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 30 секунд - одной минуты в одном подходе. Варьируйте выполнение ударов руками.

- И.п. – стойка ноги врозь. Подбрасывать мяч кверху: а) одной рукой, б) двумя руками. Мяч ловить двумя руками. Мячи подбираются каждому спортсмену индивидуально, по весу.
- И.п.- стойка ноги врозь, бросок набивного мяча назад-вверх через голову.

Удары ног:

- Работа в паре. ИП – стоя лицом к партнеру в боевой стойке. Партнер держит «лапу» в положении для нанесения определенного удара. Из боевой стойки наносите несильные удары ногами, добиваясь предельной точности. Темп выполнения быстрый. Упражнение выполняется в течение 30 секунд – 1 минуты.

- Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди. Прыжки поочередно на правую и левую ногу. Смена ног через каждые 30 секунд.

- ИП- стоя на 1 ноге, вторая нога поднято согнув в колене, стоя на опорной ноге, производится удар свободной ноги вперед и так же вернувшись в ИП, упражнение выполняется от 30с. до 1мин. после чего меняем ногу.

- Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги через сторону к плечу. Прыжки поочередно на правую и левую ногу. Смена ног через каждые 30 секунд.
- Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Выполнять сериями по 10 - 20 прыжков.

- Работа на мешке одиночные прямые удары ногами в корпус, по сигналу выполняются серии из 2-3 ударов ногами.

Элементы акробатики:

- Опорные прыжки.
- Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (прыжки, перевороты, смена направления движения).

4. Тактико-техническая подготовка (ТТП) *Теория:*

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки. Передвижения на татами.

Практика:

Базовые удары руками (верхний, средний и нижний уровень): передняя, задняя рука в движении. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад короткими подскоками. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки, так же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков, клинчей. То же, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват). Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ног в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков

5. Переводные испытания

Практика: проведение контрольно-переводных испытаний в соответствии с нормативами:

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,6 и выше	3,5	3,4 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий.		

6. Участие в соревнованиях

Согласно утвержденному плану городских соревнований по Кунг-фу Саньда

Программа 3 года обучения

Цель – совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение учащимися соревновательного опыта.

Задачи:

Обучающие:

- углубить знания по технике ведения боя;
- познакомить с техникой выполнения комбинированных и сложно комбинированных атак, сочетающих в себе удары рук, ног и борцовских элементов;

- совершенствовать навыки в тактико-технической направленности; - формировать опыт инструкторской и судейской практики;

Развивающие:

- развивать общефизические качества детей, укреплять осанку;
- развивать функциональные возможности организма;
- способствовать развитию коммуникативных навыков детей в спортивной среде;

- совершенствовать внимание, память, развивать способность к самонаблюдению, планированию, действию на опережение, адекватной оценке своих сил;

Воспитывающие:

- укреплять традиции секции, воспитывать толерантность, взаимоподдержку в детском коллективе;

- воспитывать характер и силу воли, осознанное и уравновешенное отношение к победам и поражениям, навыки самодисциплины;

- укреплять осознанное стремление к здоровому, активному образу жизни;

- укреплять уважение к своей секции, городу, стране и гордости за них.

Прогнозируемые результаты:

Ожидается, что по итогам 3 года обучения, учащиеся:

- будут систематически посещать тренировки;
- показывать положительную динамику уровня общей физической и специальной подготовленности;

- усовершенствуют уровень тактико-технической подготовленности%

- освоят технику сложных комбинированных атак с использованием техники рук, ног и борцовских элементов.

Учебный план 3 года обучения

	Количество часов	Формы
--	------------------	-------

	Название раздела, темы	теория	практика	всего	аттестации/ Контроля
1	Введение	6	-	6	Опрос
2	ОФП	2	114	116	Тестирование
3	СФП	2	95	97	Соревнования
4	ТПП	4	58	62	Соревнования
5	Переводные испытания	1	2	3	Тестирование
6	Участие в соревнованиях	-	2	2	Соревнования
7	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	Тестирование, присвоение
					судейских категорий
	Всего часов	15	273	288	

Содержание учебного плана

1. Введение

Теория: Соревнования по Кунг-фу Саньда (просмотр видео). Знакомство с городским, краевым, российским календарем соревнований. Основы психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. План участия в соревнованиях на учебный год. Инструктаж по технике безопасности во время занятия, на соревнованиях, в раздевалках и в душевых.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств **Практика:**

-*общеразвивающие упражнения* (бег, челночный бег, прыжки, подтягивание, отжимание, поднятие туловище из положения лежа, лазание по канату, приседания);

-*подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства* (футбол на коленях, третий лишний, пятнашки (руки и ноги). Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения);

-*самостраховка и элементы акробатики* (кувырки, стойка на руках, падение из различных положений, колесо, рыбка);

-*скоростно-силовые упражнения* (бег на короткие дистанции, прыжки через препятствие, приседание с утяжелением, удары на время);

-прыжки и прыжковые упражнения (прыжки с места, на одной ноге, с поворотами, с поднятием ног к груди, бурпи).

-Развитие гибкости: Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

-Развитие силы: Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

-Развитие скорости: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: целенаправленное развитие физических и функциональных возможностей спортсменов, с потенциалом предельного их совершенствования, сосредоточенное в Кунгфу Саньда.

Практика:

Перемещения:

Прыжки через скакалку, по команде выполняются ускоренные прыжки
В боевой стойке выполнение скачков вперед, назад, вправо, влево

Прыжки друг через друга, при перепрыгивании выполняем прямые удары руками. Упражнение выполняется в кругу, следить за соблюдением дистанции, при перепрыгивании, все сидят сгруппировавшись.

- Делать подскоки, расположив ноги в положении, принятом в боевой стойке, передвигаясь вперед влево, вправо одиночными, двойными, тройными слитными шагами.

- Вращать скакалку двумя руками и прыгать через нее: а) на одной ноге;

- б) на двух ногах одновременно;

- в) делать два подскока на правой ноге, слегка сгибая левую ногу в колене, и два подскока на левой ноге, сгибая правую ногу в колене;

г) делать такие же подскоки, но при подскоке на одной ноге, другую вытягивать вперед.

Передвижение обыкновенными короткими шагами, чередуя их с широкими шагами и выпадами вправо-вперед, поворачивая при этом туловище вправо и влево (например, 2 коротких шага левой-правой и один широкий шаг левой влево-вперед и поворот туловища влево, сохраняя положение стойки).

Передвижение вперед, чередуя бег, подскоки, повороты туловища направо и налево и передвижения спиной вперед.

Борьба:

ИП - лежа на животе, руки за головой повороты туловища в стороны, максимально прогибаясь в пояснице. Партнер фиксирует скрещенные ноги.

ИП - один из спортсменов лежит на спине, подняв ноги, руки за головой. Партнер, стоя сбоку, резким толчком пытается опустить ноги соперника, преодолевая его сопротивление.

ИП – спортсмены сидят лицом друг к другу, широко расставив ноги, соединив подошвы и взявшись за руки. Поочередные сгибания и разгибания туловища, преодолевая сопротивление друг друга. ИП - присесть на одной ноге, взявшись за руки. Прыжки в разных направлениях.

Борьба захватом за кисти. Лечь животом на ковёр головой к голове противника, лежащего так же. Правой рукой захватить правую руку противника так, чтобы большой палец обхватывал его большой палец, а четыре других пальца — тыльную часть кисти. Локти правых рук поставить на ковёр, а левыми руками опереться на него (рис. 1).

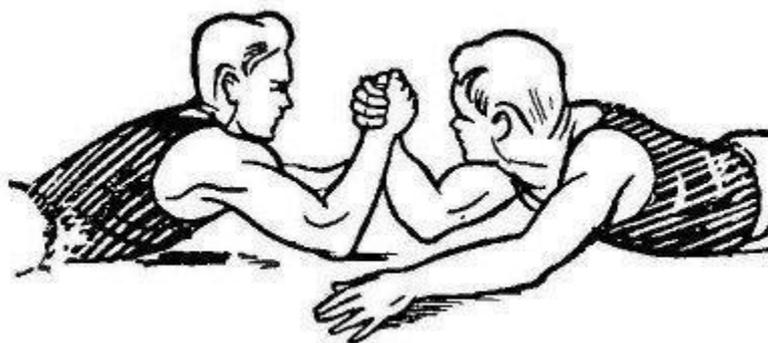


Рис.1 Борьба захватом за кисти

Из положения лежа на спине «мост» с помощью и без помощи рук (рис. 2) и уходы с моста забеганием, переворотом.



Рис. 2 «мост» с помощью и без помощи рук

ИП – стоят лицом друг к другу, один из спортсменов захватывает ногу партнера. Тот поворачивается к нему спиной и пытается вырваться, выполняя прыжки вперед.

ИП - один из спортсменов, стоя сзади партнера и упираясь ему руками в спину, толкает его вперед, а тот всячески этому препятствует, упираясь ногами в ковер и прогибаясь в пояснице.

ИП – стоя спиной друг к другу, соединить руки локтевыми сгибами. Попеременные наклоны вперед с сопротивлением партнера.

Стоя, ноги врозь с упором головой в ковер. Движения головой в перед-назад, в лево, в право, круговые с помощью рук (упираются в ковер) и без помощи.



Толчки плечом, прыгая на одной ноге. Стать на правую ногу, скрестив руки на груди. Прыгая на правой ноге, толкать любым плечом противника, стараясь заставить его стать на вторую ногу. Противник делает то же самое (рис. 3).

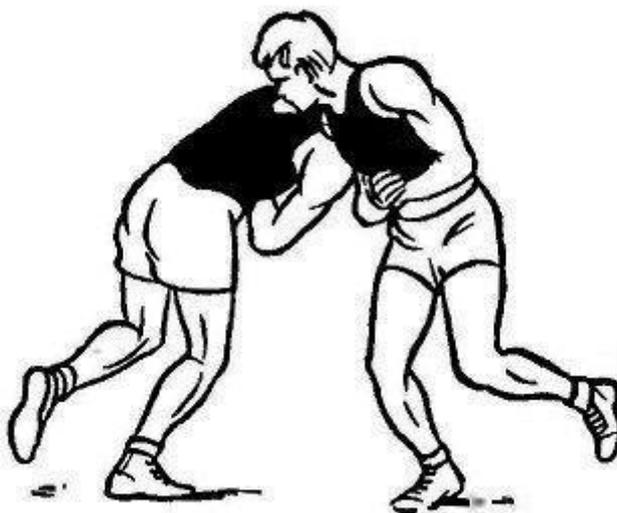


Рис.3 Выведение из равновесия толчками плечом, прыгая на одной ноге
Ударная техника рук:

Выполнение броска теннисного мяча с соблюдением техники ударов, поочередно правой и левой рукой. Выполнение броска набивного мяча с соблюдением техники ударов, поочередно правой и левой рукой.

Работа в паре. ИП – стоя спиной к партнеру, попросите его обхватить ваши руки в области бицепсов. Преодолевая сопротивление рук партнера, выполните в максимально скоростном для вас режиме удары руками. Варьируйте удары – прямые, боковые, снизувверх. Чередуйте выполнение упражнения правой и левой руками. Количество повторений 10–25 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

Упражнение выполняется с использованием резинового жгута. ИП – боевая стойка: лицом к закрепленному жгуту. Из этого положения максимально сильно натяните жгут на себя и выполните прямой удар рукой, используя возвратное движение жгута для создания максимальной скорости ударного движения. Темп выполнения максимально быстрый. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 30 секунд - одной минуты в одном подходе. Варьируйте выполнение ударов руками.

И.п. – стойка ноги врозь. Подбрасывать мяч кверху: а) одной рукой, б) двумя руками. Мяч ловить двумя руками. Мячи подбираются каждому спортсмену индивидуально, по весу. И.п.- стойка ноги врозь, бросок набивного мяча назад-вверх через голову.

Удары ног:

- Работа в паре. ИП – стоя лицом к партнеру в боевой стойке. Партнер держит «лапу» в положении для нанесения определенного удара. Из боевой стойки наносите несильные удары ногами, добиваясь предельной точности. Темп выполнения быстрый. Упражнение выполняется в течение 30 секунд – 1 минуты.

- Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди. Прыжки поочередно на правую и левую ногу. Смена ног через каждые 30 секунд.

ИП- стоя на 1 ноге, вторая нога поднято согнув в колене, стоя на опорной ноге, производится удар свободной ноги вперед и так же вернувшись в ИП, упражнение выполняется от 30с. до 1мин. после чего меняем ногу.

Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги через сторону к плечу. Прыжки поочередно на правую и левую ногу. Смена ног через каждые 30 секунд. Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Выполнять сериями по 10 - 20 прыжков.

Работа на мешке одиночные прямые удары ногами в корпус, по сигналу выполняются серии из 2-3 ударов ногами.

Элементы акробатики:

Опорные прыжки.

Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (прыжки, перевороты, смена направления движения).

Упражнения с околопредельными и предельными отягощениями (метод максимальных усилий):

- упражнения без предметов с постепенно увеличивающейся амплитудой; упражнения на растягивание; повторные пружинящие движения (наклоны вперед, в сторону, прогибы и различные приседания);

- упражнения, имитирующие приемы борьбы, по возможности с большей амплитудой; упражнения с использованием активной и пассивной гибкости (с помощью снарядов, с помощью партнера и т. п.).

- Развитие специальной выносливости на время проведения схваток - Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

4. Тактико-техническая подготовка (ТТП) Теория:

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики.

Действия на ближней, средней, дальней дистанции. Использование дистанции.

Практика:

Сложно комбинированные серии ударов, сочетающие удары рук, ног и борьбы. Комбинации со смещением, одиночные или серийные удары в сочетании с уклонами и нырками, блоками и контратаками, зацепами и бросками.

Сложно комбинированные удары, включающие в себя прыжки, развороты, удары с изменением траектории. Защита от борьбы с контратакой с дальнейшим удержанием, болевым или удушающим приемом. Использование челнока для выдергивания соперника на ложную атаку для контратаки.

Смена боевой стоки во время видения боя для дезориентировки оппонента, так же используя серии ударов. Тактическое сокращение и разрыв дистанции от соперника.

Грамотное использование клинча на короткой дистанции, выход из него и вхождение. Акцентированные удары выполняются с расчетом своевременного тайминга, опередив соперника на ударе или ответить на его ошибку. Акцентированный удар бьется как рукой, так и ногой.

Комбинированные удары со сбивом блока защищающегося соперника, с последующей атакой. С расчетом дистанции определить какой частью тела и как нанести удар.

Обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Меняя стойки вытравливать соперника на ложный удар, для легкого ухода от него с последующей контратакой.

Закрепление и совершенствование борцовской техники: зацепы, броски, подножки. Также защита от них.

5. Переводные испытания

Практика: проведение контрольно-переводных испытаний в соответствии с нормативами:

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,0 и выше	4,9	4,8 и ниже
Прыжок в длину с места, см	184 и ниже	185	186 и выше
Челночный бег 4x20 м, с	21,6 и выше	21,5	21,4 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и меньше	10	11 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,4 и выше	3,3	3,2 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	19 и ниже	20	21 и выше

Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе.		

6. Участие в соревнованиях

Согласно утвержденному плану городских соревнований по Кунг-фу Саньда

7. **Инструкторская и судейская практика** Изучение правил Кунг-фу Саньда, правил судейства, изучение балловой системы зачисления за удары, практика судейства на соревнованиях, внутриклубных, межклубных и городских соревнований (по согласованию).

Методическое обеспечение программы

1. Схемы:
 - по нормативам ОФП;
 - по комплексу ОРУ;
 - по балловой оценке ударов и бросков.
2. Презентации «Анатомия боя», «Наиболее болезненные места для нанесения ударов»;
3. Правила соревнований, правила судейства по кунг-фу.
4. Учебный фильм «Тайны боевых искусств ушу саньда» (Китай)
4. Видеозаписи учебных поединков, соревнований по кунг-фу.

Список литературы

1. Ма Цзижень, М.М. Богачихин. Цигун: история, теория. Практика. – М.: ИД «София», 2004.
2. Ян Цзюньмин. Основы шаолиньского стиля «Белый журавль»: боевая сила и цигун. – К.: «София», 1998.
3. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Старого Китая. – СПб.: Б&К, 2000.
4. Е. Захаров, А. Карасёв, А. Сафонов. Энциклопедия Физической подготовки. (Методические основы развития физических качеств). – М.: Лептос, - 1994.
5. Г.Н. Музруков. «Основы ушу». Учебник для спортивных школ, 2006 г.

Электронные ресурсы

1. <https://wudeschool.com/blog/boevyie-iskusstva/sportivnye-edinoborstva/o-sanda-istoriya-iotlichitelnye-cherty-kitajskogo-boksa/>
«О саньда, история и отличительные черты китайского бокса»
2. <https://infourok.ru/sfp-dlya-sportsmenov-po-rukopashnomu-boyu-948484.html>
3. <https://do4a.net/threads/СФП-и-ОФП-в-единоборствах-БОКС-№1.24831/> «СФП и ОФП в единоборствах»
4. Федерация УШУ и кунг-фу Пермского края - <https://wushuperm.ru/ushu-sanda>
5. Правила Кунг-фу (Ушу) Саньда:
http://www.chuanshu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=101