

Образовательная
программа по Китайской гимнастике
для дошкольного физического воспитания

Составитель: Белоруков В. П.

Пояснительная записка.

Данный курс обеспечивает систематическое изучение базовой техники и комплексов «Китайской гимнастики».

В основу курса положена «Единая Всероссийская учебная программа по ушу» для ДЮСШ и СДЮСШОР.

В рамках воспитательной программы курс по китайской гимнастики ставит перед собой цели.

На основе полноценного использования всего многообразия техники китайской гимнастики в сочетании с другими методами физического воспитания, реализовать возможности здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям на этапах подготовки: начальной подготовки (НП), учебно – тренировочном (УТ), спортивного совершенствования (СС).

При реализации данной цели учитываются индивидуальные особенности каждого занимающегося.

В учебную группу принимаются ученики по желанию от 3 до 6 лет. Исходя из личного опыта и многолетней практики, учитывая сложную специфику китайской гимнастики, группы должны быть не более 10 – 15 человек из расчета 2 часа в неделю.

Основные формы, используемые в данном курсе: практические занятия, семинары, дискуссии, лекции, соревнования.

Задачи данного курса.

1. Этап начальной подготовки:

- привлечение максимально возможного числа занимающихся к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально – этических и волевых качеств.

2. Учебно – тренировочный этап:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы по спортивной гимнастики

3. Этап спортивного совершенствования:

- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.
- выступление спортсменов по китайской гимнастики на мероприятиях спортивной направленности.

К концу первого года обучения ожидается, что дети приобретут необходимые знания, навыки и умения по следующим разделам программы:

- научатся основным положениям кисти
- изучат основные движения руками
- овладеют основными видами позиций
- приобретут необходимые навыки в разделе программы: основные виды движений ногами (цзибень туйфа)

Предполагается полностью изучить комплексы: 16 форм чанцюань (шилюши чанцюань)

1 год обучения
этап начальной подготовки
64 тренировочных занятий
возраст 3 – 6 лет

Процентное соотношение тренировочного времени для разностороннего развития и специализированного тренинга

90 – 70 % (разностороннее развитие)
10 – 30 % (специализированное развитие)

**Продолжительность тренировки не более одного часа 2
раза в неделю**

Программа обучения

Техническая подготовка:

Основные базовые элементы Китайской гимнастики. (Ушу цзибень синши хэ дунцзо).

1. Основные положения кисти (цзибень шоусин):

- Чжан – ладонь;
- Цюань – кулак;
- Гоушоу – «крюк», кисть руки пальцы собраны в «щепоть».

2. Основные виды движений руками (цзибень шоуфа):

- Пинчунцюань – прямой удар кулаком;
- Пинлицюань – прямой удар вертикальным кулаком;
- Туйчжан – удар ладонью;
- Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону.

3. Основные виды позиций (цзибень бусин):

- Мабу – П-образная позиция;
- Баньмабу – полу-П-образная позиция;
- Гунбу – позиция выпада;
- Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой;
- Бинбу – позиция «стопы вместе».

4. Основные виды перемещений (цзибень буфа):

- Шанбу – шаг вперед;
- Туйбу – шаг назад;
- Чабу – позиция – зашагивание.

5. Основные виды движений ногами (цзибень туйфа):

- Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу;
- Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой;
- Даньтуй – удар ногой вперед.

6. Изучение комплексов чанцюань начального уровня (16 форм чанцюань (шилюши чанцюань)).

Тематическое планирование

№	Тема	Кол- во часов
1.	<p>Теоретическая подготовка включает уяснение учащимся следующих понятий:</p> <p>а) Спортивная этика и основы этики Китайской гимнастики (понятие “Удэ”, его применение в повседневной жизни).</p> <p>б) Правила поведения в спортивном зале.</p> <p>в) Спортивная форма и правила ее ношения.</p> <p>г) Правила личной гигиены.</p>	3
2.	<p>Общая физическая подготовка включает:</p> <p>Основную общефизическую подготовку.</p> <p>Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, много скоки), отжимания с колен, упражнения на равновесие (пинхэн).</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей.</p> <p>Упражнения на укрепление различных групп мышц без отягощений (отжимания и т.п.).</p> <p>Упражнения на укрепление различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи).</p> <p>Упражнения на развитие скоростно – силовых способностей.</p> <p>Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости (жоугун).</p> <p>Данный раздел является наиболее важным в структуре первого этапа обучения китайской гимнастики, поскольку эта разновидность гимнастики основана на широко амплитудных движениях, предполагающих активное развитие мышц спины, тазобедренного и плечевого суставов, мышцы передней и задней поверхности бедра, голеностопного сустава.</p>	25
3.	<p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Обще развивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.</p>	11
4.	<p>Техническая подготовка включает в себя изучение базовой техники китайской гимнастики:</p> <p>1. Основные положения кисти (цзибень шоусин):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чжан – ладонь; - Цюань – кулак; - Гоушоу – «крюк», кисть руки пальцы собраны в «щепоть». <p>2. Основные виды движений руками (цзибень шоуфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пинчунцюань – прямой удар кулаком; - Пинлицюань – прямой удар вертикальным кулаком; - Туйчжан – удар ладонью; 	25

<p>- Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону.</p> <p>3. Основные виды позиций (цзибень бусин):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мабу – П-образная позиция; - Баньмабу – полу-П-образная позиция; - Гунбу – позиция выпада; - Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; - Бинбу – позиция «стопы вместе». <p>4. Основные виды перемещений (цзибень буфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Шанбу – шаг вперед; - Туйбу – шаг назад; - Чабу – позиция – зашагивание. <p>5. Основные виды движений ногами (цзибень туйфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; - Хоуляютуй – удар назад выпрямленной ногой; - Даньтуй – удар ногой вперед. <p>6. Изучение комплексов чанцюань начального уровня (16 форм чанцюань (шилюши чанцюань)).</p>	
--	--

Всего: 64 часа.

Планирование учебного материала по СТП

Учебный материал		№ урока																																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
основы знаний	Теоретическая подготовка	■	■																															
	ОФП			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	СФП																																	
	СТП																																	
основные виды позиций	бинбу		о	р	з	с						с	с																					
	мабу						о	р	з	с				с	с																			
	баньмабу										о	р	з	с			с	с																
	гунбу													о	р	з	с					с	с											
	пубу																	о	р	з	с			с	с									
техника движений руками	пинчунцюань																					о	р	з	с		с		с			с	с	
	пинлицюань																											о	р	з	с			
	туйчжан																						о	р	з	с								
	пицюань																												о	р	з	с		
основные виды движений ног	чженьтитуй																																	
	хоуляотуй																																	
	даньтуй																																	
основные виды перемещений	шанбу																																	
	гуйбу																																	
	чабу																																	
таолу																																		
	16 форм чанцюань																										о	р	р	р	р	р	р	р

Учебный материал		№ урока																																	
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64		
основы знаний	Теоретическая подготовка																																		
	ОФП																																		
	СФП																																		
	СТП																																		
основные виды позиций	бинбу																																		
	мабу			с	с	с																													
	баньмабу						с	с	с																										
	гунбу									с	с	с																							
	пубу												с	с	с																				
техника движений руками	пинчунцюань				с	с																													
	пинлицюань																																		
	туйчжан	с	с													с	с																		
	пицюань																														с	с			
основные виды движений ног	чженьтитуй	о	р	з	с					с	с																								
	хоуляотуй						о	р	з	с				с	с																				
	даньтуй									о	р	з	с						с	с															
основные виды передвижений	шанбу														о	р	з	с													с	с			
	туйбу																о	р	з	с											с	с			
	чабу																				о	р	з	с							с	с			
таолу	16 форм чанцюань	р	р	р	з	з	з	с	с	с	с	о	р	р	р	р	р	р	з	з	з	з	с	с	с	с	с								

Планирование учебного материала по СФП

Упражнения	№ Урока	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
	Мячики	+	+	+	+				+			+			+			+			+	+			+			+				+			+		
	Мячики 2					+		+			+	+			+			+			+			+	+			+			+	+			+		
	Тюлень	+			+				+				+			+			+						+			+					+				
	Червячек 1			+			+				+			+			+			+				+			+			+	+			+			
	Червячек 2					+	+			+			+			+			+			+	+			+			+				+				
	Собачка				+			+			+			+			+			+			+		+			+			+	+			+		
	Крокодилчик	+		+					+				+			+			+							+			+					+			
	Каракатица 1					+	+			+			+		+			+			+		+		+		+		+					+		+	
	Каракатица 2				+		+				+			+	+		+				+			+		+		+	+		+	+			+	+	
	Гусиный шаг		+	+				+				+				+			+			+			+			+			+			+			
	Бревно			+			+			+		+				+			+		+			+		+			+				+		+		
	Лодочка					+			+		+			+				+							+			+			+			+		+	
	Подвижные игры		+	+		+			+			+			+		+			+		+			+			+			+	+		+		+	
	Бег на перегонки		+		+			+		+			+				+			+		+			+		+			+				+		+	
Упражнения	№ Урока	35	36	37	38	39	40	41	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64				
	Мячики	+			+			+	+			+			+			+			+		+		+			+			+			+			
	Мячики 2	+			+			+			+	+			+			+	+			+		+			+	+			+			+			
	Тюлень		+			+						+			+			+			+			+		+			+			+			+		
	Червячек 1			+			+				+			+	+		+	+			+		+			+			+			+			+		
	Червячек 2		+			+			+	+			+			+			+			+		+		+			+			+			+		
	Собачка			+				+			+			+			+	+			+			+		+			+			+			+		
	Крокодилчик		+			+					+			+			+			+			+		+			+			+			+		+	
	Каракатица 1	+			+			+		+			+		+			+			+		+	+		+		+			+	+		+		+	
	Каракатица 2	+		+				+			+			+	+		+	+			+	+	+			+			+		+	+		+		+	
	Гусиный шаг		+			+			+			+			+			+			+			+		+			+			+			+		+
	Бревно		+				+			+		+			+			+		+			+		+		+		+			+			+		+
	Лодочка				+						+			+				+			+			+		+		+			+			+		+	
	Подвижные игры	+		+			+		+			+			+		+		+			+			+		+			+			+		+		+
	Бег на перегонки			+			+			+			+				+			+			+		+		+			+				+		+	

