



МАЭУ

«МУРМАНСКАЯ АКАДЕМИЯ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 27-05

от 01 сентября 2018 г.

Ректор ЧОУ ВО «МАЭУ»



**Дополнительная общеобразовательная программа
«Курс «Единоборства (кунг-фу)» модуль 1**

Уровень-стартовый

Направленность образовательной программы - физкультурно-спортивная
форма обучения - очная
срок освоения - 9 месяцев (72 часа)

Возраст обучающихся

3-5 лет

6-9 лет

Автор – составитель:

Сотников Максим Александрович,
педагог дополнительного образования

Мурманск
2018

Пояснительная записка

Кунг - фу - древнее воинское искусство. Это система самозащиты, а также физического и духовного развития человека, основанная на восточной философии и мировоззрении. Смысл кунг - фу кроется в расшифровке иероглифов, обозначающих «упорный тяжёлый труд».

Кунг - фу невозможно определить однозначно. Это и система единоборств, и великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нем.

Кунг - фу гармонично сочетает не только поэтапное физическое развитие, но и формирование философского мировоззрения, направленного на мирное разрешение любого конфликта, развитие духовной зрелости и чистоты, психологической стойкости, воображения, пластики. Многообразие видов и стилей кунг - фу делает его бесконечно интересным для изучения. Красота и зрелищность выступлений спортсменов, демонстрирующих комплексы кулачной техники, упражнений с мечом, палкой, копьем и многочисленными традиционными видами китайского оружия делает кунг - фу неизменным хитом всевозможных показательных выступлений.

С точки зрения оздоровления организма, кунг - фу является прекрасным средством укрепления физического и психического здоровья. Доказано, что занятия кунг - фу развивают координацию, прекрасно влияют на дыхательную систему, исправляют и улучшают осанку, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Хорошая физическая форма способствует сохранению хорошего здоровья и самочувствия. Регулярные занятия спортом не только улучшают самочувствие ребенка и его внешний вид, но и предупреждают недомогания, а впоследствии развитие хронических заболеваний.

Кунг - фу – это сложнокоординационный вид единоборств, оказывающий разностороннее влияние на организм ребенка.

Регулярные занятия кунг - фу рекомендованы всем, а особенно детям с нарушениями осанки, заболеваниями суставов и опорно-двигательного аппарата, детям с ослабленной иммунной системой, часто болеющим простудными заболеваниями. Занятия кунг - фу развивают силу, гибкость, ловкость, координацию движений, быстроту реакции, чувство равновесия, выносливость, концентрацию внимания, имеют большее оздоровительное значение и положительное психофизическое воздействие, а кроме того дают необходимые навыки самообороны. Регулярные тренировки позволяют провести внутреннюю переоценку своих способностей и выработать целый ряд полезных в жизни качеств, таких как целеустремленность, выносливость, решительность, способность мгновенно оценивать ситуацию и т.п.

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Игровые задания и игровой образ, связанные с необходимостью своевременного и быстро реагировать на разные сигналы, способствует развитию быстроты двигательной реакции, а также подталкивает детей к выполнению подражательных движений, что непосредственно влияет на развитие воображения и мышления.

Таким образом, дети получают опыт творческой деятельности на основе движений своего тела.

Группы в объединении разделены по возрасту (3-5 лет, 6-9 лет).

Для каждой возрастной группы используется отдельная методика, исходя из возможностей и особенностей возраста ребенка.

Направленность программы заключается в привлечении детей к активным занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность предлагаемой программы определяется потребностью детей в занятиях физической культурой, в частности, восточными единоборствами.

Новизна программы заключается в адаптации методики технико-тактической подготовки на этапе начального обучения за счет включения игрового технико-тактического компонента, уменьшая интенсивность специальной физической подготовки.

Педагогическая целесообразность программы соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса. Формирование двигательных умений, навыков, воспитание физических качеств и психических свойств обучающихся осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза.

Основное **отличие программы** заключается в том, основная цель не достижение максимальных результатов, а привлечение детей к занятиям физической культурой. Именно поэтому островными технологиями используемыми в данной программе является здоровьесберегающие. Метод игры позволяет уже на начальном этапе раскрыть природные физические и психологические данные обучающихся, сохранить контингент учащихся, сплотить коллектив, повысить интерес и эмоциональный фон занятий.

Цель программы: внедрение здоровьесберегающих технологий как средства формирования нравственной культуры личности.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основным приемам кунг - фу;
- изучить основы философии кунг - фу и традиции Востока.

Воспитательные:

- воспитать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни;
- сформировать у воспитанников силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность;
- воспитать умение устанавливать и поддерживать гармоничные отношения.

Развивающие:

- развить физические навыки и умения воспитанников;
- развить у воспитанников умение адекватно оценивать свои поступки;
- развить коммуникативные навыки;
- развить у воспитанников стремление к трудолюбию, исполнительности, дисциплинированности.

Ожидаемые результаты: учащиеся должны овладеть основами восточных единоборств.

В результате развиваются ориентация в пространстве и времени, согласованность и координированность индивидуальных и коллективных действий, точность и ритмичность движений, волевые черты характера, дисциплинированность.

Учебно-тематический план

3 -5 лет

№	Тема занятий	Общее кол-во часов
1	Упражнения на гибкость	20 ч
2	Упражнения на общую физическую силу	12 ч
3	Отработка ударов руками и ногами	12 ч
4	Отработка приёмов самозащиты в парах	6 ч
5	Разучивание формальных комплексов	7 ч
6	Игровая составляющая	8 ч
7	Элементы акробатики	7 ч
	Итого часов:	72 ч

6 – 9 лет

№	Тема занятий	Общее кол-во часов
1	Упражнения на гибкость	18 ч
2	Упражнения на общую физическую силу	18 ч
3	Отработка ударов руками и ногами	14 ч
4	Отработка приёмов самозащиты в парах	8 ч
5	Разучивание формальных комплексов	7 ч
6	Навыки владения оружием (шест)	4 ч
7	Элементы акробатики	3 ч
	Итого часов:	72 ч

Содержание программы

1. Упражнения на гибкость.

Упражнения на гибкость являются необходимым элементом каждой тренировки. Они готовят мышцы к чрезмерным нагрузкам и снижают риск получения травмы. Выполняются такие упражнения, как продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, складка, «бабочка», наклоны, махи ногами.

2. Упражнения на общую физическую силу.

В раздел входят упражнения на развитие силы, такие как: отжимания, приседания, пресс, «пистолетик», хождение на руках.

3. Отработка ударов руками и ногами

В процессе обучения воспитанники знакомятся со следующими видами ударов: прямой, боковой, снизу, с разворота, в прыжке.

4. Отработка приёмов самозащиты в парах.

Обучающиеся получают навыки самообороны. Изучают освобождение от захватов и удержаний, защиту от ударов ногами и руками с последующей контратакой.

5. Разучивание формальных комплексов.

Важное место на тренировке отводится изучению формальных комплексов. По своей сути формальные комплексы являются боем с воображаемым противником или группой противников с использованием базовых блоков и ударов.

6. Игровая составляющая

Подвижные игры используются в качестве разминки. Включаются в программу занятий для подготовки организма к высокому темпу работы, а также создания благоприятной обстановки на тренировке.

7. Элементы акробатики

Акробатические упражнения прекрасно развивают координацию и ловкость. Воспитанники должны овладеть такими навыками, как группировка, перекувырки, кувырок вперед и назад, мостик.

8. Навыки владения оружием (шест)

У обучающихся формируются навыки взаимодействия с окружающими предметами, использования их в качестве самозащиты.

Методическое обеспечение программы

Занятия делятся на несколько частей: разминка, выполнение специальных упражнений на дыхание и развитие внутренней силы, упражнения на гибкость и координацию, изучение традиционных форм.

Во главу образовательного процесса поставлен индивидуальный подход к каждому ребенку, при этом главной задачей обучения является формирование правильного отношения к здоровому образу жизни и их привлечение к осознанным систематическим занятиям спортом, направленным на разностороннее развитие личности.

Занятия проводятся в форме тренировки. Используются традиционные: словесные, наглядно-образные, практические методы обучения.

Список использованной литературы

1. Вон Кью-Кит. Тай-цзи цюань: Полное руководство по теории и практике. М.: «Бао-цзы», 2006.
2. Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии. Путеводитель по системам и школам обучения. М.: «Ремос», 2003.
3. Ли Б. Дао кунг-фу. М.: «Мийн», 2003.
4. Телески М. Анатомия для исцеления и боевых искусств. М.: «Просвещение», 2004.
5. Яоцзя Чэнь. Входные ворота ушу. М.: «Йен», 2005.