



**Межрегиональная общественная организация
«Лига содействия развитию синьцюань»**

Программа дисциплины

Традиционное и спортивное ушу

для проведения занятий в системе
дополнительного школьного образования
(*базовый курс*)

«Гармоничное развитие ребенка при занятиях ушу»

Составители:

Андреев М.А., президент Лиги синьцюань, старший инструктор

Пермогорский М.С., инструктор-методист Лиги синьцюань.

*Утверждена на заседании Президиума
Межрегиональной общественной организации
«Лига содействия развитию синьцюань»
4 марта 2015 г.*

Настоящая программа не может быть использована другими организациями
без разрешения организации-разработчика программы.

**Москва
2015**

Объяснительная записка

Повышение качества жизни населения и оздоровление нации является одним из приоритетных направлений во внутренней политике Российской Федерации, поскольку в нынешнем столетии человек становится ключевым ресурсом будущего любой страны. Для достижения этой цели в течении последних лет правительством был принят целый ряд документов, главный из которых – «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года». Особое внимание в этом документе уделяется повышению здоровья детей.

Настоящая программа представляет авторскую разработку по формированию и развитию здоровья детей посредством занятий традиционным и спортивным ушу в системе дополнительного школьного образования. При её составлении учитывался лучший мировой опыт обучения ушу как комплексной системы развития, включающий в себя и современные научно обоснованные методики физического воспитания, и нетрадиционные формы работы по оздоровлению. Занятия по данной дисциплине ни в коей мере не заменяют уроки физического воспитания, а значительно дополняют их, связывая в единую систему гармоничного развития личности. Перспективность данной разработки подтверждена победой в конкурсе Фестиваля лучшего опыта педагогической практики физического воспитания и социализации детей «Звездные дети».

1 Область применения и нормативные ссылки

Настоящая программа учебной дисциплины «Традиционное и спортивное ушу (базовый курс)» устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям обучающихся и определяет содержание и виды учебных занятий и форм контроля. Предназначена для инструкторов, ведущих занятия по данной дисциплине, специалистов учебно-методического отдела, отвечающих за реализацию конкретных программ и учебных планов в системе школьного образования, учеников и их родителей.

Программа разработана в соответствии с:

- положениями концепции «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года»;
- положениями программы «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Комиссии по физической культуре и спорту партии «Единая Россия»;
- нормативными требованиями Международной Федерации Шаолиньских боевых искусств и Международной Ассоциации Чистых боевых искусств Цзиньфу;
- нормативными требованиями федеральных образовательных стандартов физического воспитания, ФЗ от 29.04.1999 N 80 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- ФЗ от 01.10.2013 «Об образовании».

2 Цели и задачи учебной дисциплины

Цели настоящей учебной дисциплины:

- формирование и развитие здоровья детей посредством занятий традиционным и спортивным ушу в системе школьного образования;
- формирование у детей знаний о здоровье, здоровом образе жизни и физической культуре в целом, умений применять эти знания в повседневной жизни;
- нравственное и патриотическое воспитание детей;
- пропаганда здорового образа жизни и занятий физической культурой, спортом.

Задачи настоящей учебной дисциплины:

- передача необходимых знаний по истории, культуре и традициям ушу;
- передача необходимых знаний по основам анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики и диетологии;
- передача необходимых теоретических и практических знаний по методике построения тренировок и проведения самостоятельных занятий;
- формирование основных морально-этических норм поведения, человеколюбия, внутренней самодисциплины, терпения, толерантности;
- формирование общих и частных умений и навыков прикладного и оздоровительного применения ушу, форм владения традиционным оружием, кулачным искусством, техникой бросков и самостраховки, самозащиты от различных форм нападения;
- подготовка к участию в соревновательной и общественной деятельности.

3 Место дисциплины в структуре школьной образовательной программы

Настоящая дисциплина относится к циклу гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ГСЭ). Реализуется в рамках системы школьного дополнительного образования, значительно обогащая уроки физического воспитания общеобразовательного цикла.

4 Основные категории учащихся

Дисциплина рассчитана на детей и подростков в возрасте от 7 до 16 лет. Разница в возрасте в пределах одной учебной группы в среднем составляет 3 года, на «продвинутых» этапах обучения может достигать 5-6 лет. Для детей, имеющих какие-либо отклонения в состоянии здоровья и хронические заболевания, предусмотрено создание специальной группы. Возможность изменения границ возрастного диапазона, а также допуска к занятиям в общей группе детей, имеющих какие-либо отклонения в состоянии здоровья и хронические заболевания, решается в индивидуальном порядке.

Структура учебной дисциплины

Структура данной учебной дисциплины включает в себя четыре основных взаимосвязанных блока: оздоровительный, воспитательно-образовательный, спортивный, специально-технический.

Оздоровительный блок.

Методика физических нагрузок построена таким образом, что её использование на занятиях не разрушает физиологическую систему ребенка, но позволяет развить естественную гибкость и пластику тела, силу мышц, сформировать правильную осанку, укрепить внутренние органы, улучшить общее состояние организма. Регулярные занятия ушу рекомендованы детям с заболеваниями суставов и опорно-двигательного аппарата, детям с ослабленной иммунной системой, другими формами нарушениями здоровья.

Воспитательно-образовательный блок.

Развитие ребенка не ограничивается лишь физической или технической подготовкой, но включает в себя интеллектуальное и нравственное воспитание: расширение кругозора, усвоение знаний по основам анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики и диетологии, усвоение основных морально-этических норм поведения, умение преодолевать себя и осознавать последствия своих действий и т.д.

Специально-технический блок.

Предполагает усвоение знаний по истории, культуре и традициям китайских боевых искусств, формирование общих и частных умений и навыков прикладного и оздоровительного применения ушу, форм владения традиционным оружием, кулачным искусством, техникой бросков и самостраховки, самозащиты от различных форм нападения.

Спортивный блок.

Важной составляющей успешного обучения по дисциплине «Традиционное и спортивное ушу» является участие в соревновательной и общественной деятельности (выступление на мероприятиях показательной и пропагандирующей направленности). Это позволяет наладить новые социальные контакты, получить объективную оценку собственных знаний, умений и навыков, преодолеть скованность перед аудиторией, собственным примером привлечь других к спортивным занятиям, то есть выработать целый ряд полезных для жизни качеств, подготовить к вызовам взрослой жизни.

Функционирование данной учебной дисциплины как продуктивной системы, направленной на формирование и развитие здоровья детей посредством занятий традиционным и спортивным ушу, а также достижение позитивных результатов в процессе занятий возможны только при условии соблюдения целостности, взаимосвязи всех компонентов.

5 Тематический план учебной дисциплины

№	Название раздела	Всего часов	Секционная работа	Самостоятельная работа
1	Общие представления об ушу	19	9	10
2	Общефизическая подготовка	170	110	60
3	Базовые техники ушу	90	60	30
4	Таолу начального уровня	90	60	30
5	Самооборона. Практическое применение изученных форм	90	60	30
6	Общие представления о здоровье и здоровом образе жизни	36	18	18
7	Другие способы подготовки	27	9	18
	Итого:	522	326	196

Планирование строится из расчета 3 часа секционных занятий в неделю (2 занятия в неделю по 90 мин. или 3 занятия в неделю по 60 мин.), 3 года обучения, всего 326 часов. Важная роль отводится самоподготовке (196 часов). Количество часов вариативно и может быть изменено в зависимости от наличной ситуации.

6 Содержание учебной дисциплины

Тема 1. Общие представления об ушу

1. Что такое ушу: смысл названия
2. История ушу.
3. Правила «воинской добродетели». Кого можно и кого нельзя обучать ушу.
4. Основные стили ушу, чем они отличаются.
5. Знаменитые мастера.
6. Ушу в китайской культуре, в книгах и фильмах.
7. Терминология ушу (счет до десяти, названия стоек, ударов, движений, стилей).
8. Основы китайского языка.

Распределение освоения темы по часам: секционные занятия – 9 часов, самостоятельная работа – 10 часов.

Тема 2. Общефизическая подготовка

1. Разминка
2. Упражнения на развитие гибкости
3. Статическая растяжка
4. Динамическая растяжка. Махи
5. Акробатика, прыжковая техника
6. Силовые упражнения
7. Дыхательные упражнения
8. Упражнения на развитие реакции

Распределение освоения темы по часам: секционные занятия – 110 часов, самостоятельная работа – 60 часов.

Тема 3. Базовые техники ушу

1. Основные позиции и стойки
2. Переходы между стойками (шаги)
3. Удары руками
4. Удары ногами
5. Связки движений

Распределение освоения темы по часам: секционные занятия – 60 часов, самостоятельная работа – 30 часов.

Тема 4. Таолу начального уровня¹

1. «5 шагов»
2. Таньтуй
3. Гунлицюань

Распределение освоения темы по часам: секционные занятия – 60 часов, самостоятельная работа – 30 часов.

Тема 5. Самооборона. Практическое применение изученных форм

1. Защита от прямого удара кулаком на разных уровнях
2. Защита от прямого удара ногой
3. Переход от защиты к контратаке
4. Освобождения от захватов за руку, ногу, корпус

Распределение освоения темы по часам: секционные занятия – 60 часов, самостоятельная работа – 30 часов.

Тема 6. Общие представления о здоровье и здоровом образе жизни

1. Научные и традиционные культурные представления о жизни и здоровье.
2. Основы анатомии и физиологии. Как правильно двигаться.
3. Представление о построении тренировочного процесса. Как не навредить себе.
4. Биоритмы. Режим дня, режим питания, режим тренировок.
5. Первая доврачебная помощь при бытовых и спортивных травмах.

Распределение освоения темы по часам: секционные занятия – 36 часов, самостоятельная работа – 18 часов.

Тема 7. Другие способы подготовки

1. Участие в соревнованиях, показательных выступлениях
2. Участие в спортивных семинарах
3. Экскурсионные поездки в Китай
4. Воспитательная и патриотическая работа

Распределение освоения темы по часам: секционные занятия – 9 часов, самостоятельная работа – 18 часов.

¹ Предложенные комплексы могут быть заменены аналогичными по уровню сложности комплексами из других стилей ушу (шаолиньцюань, чанцюань и т.д.).

7 Формы контроля

Успеваемость по дисциплине «Традиционное и спортивное ушу (базовый курс)» определяется уровнем выполнения учебных нормативов, полнотой приобретённых знаний, прочностью освоения базовых навыков и умением самостоятельно выполнять изученные упражнения (см. Приложение 1).

1. Сдача аттестации на ученические степени, с 1-й по 6-ю (приравнивается к юношескому разряду по общепринятой спортивной классификации).

Аттестации проводятся 2 раза в год, в середине учебного года (декабрь) и в конце учебного года (май). Аттестационные требования приводятся в Приложении 2. Ученические степени присваиваются согласно фактически показанным результатам. Итоги проведённых испытаний анализируются, доводятся до сведения учащихся, их родителей и педагогического коллектива.

2. Участие в соревнованиях по общефизической подготовке и ушу-таолу, фестивальных программах, показательных выступлениях. Итоги мероприятий анализируются, доводятся до сведения учащихся, их родителей и педагогического коллектива.

Примечание. При сдаче аттестации на 1-ю степень допустимо невыполнение любых 6 нормативов, на 2-ю – 5 нормативов, на 3-ю – 4 нормативов, на 4-ю – 3 нормативов, на 5-ю степень – 2 нормативов. Допустимо невыполнение одного норматива при аттестации на 6-ю степень. Учащимся, имеющим определённые медицинские противопоказания, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебных нормативов в противопоказанных им видах физической подготовки.

7.1 Критерии оценки знаний, умений и навыков

Критерии оценки знаний, умений и навыков приведены в методическом пособии, поддерживающем данную дисциплину: Проведение занятий по программе ушу-Цзинь в школе: методическое пособие / М.С. Пермогорский, М.А. Андреев. М., 2015.

8 Образовательные технологии

Структура занятий строится на основе дифференцированного подхода к обучению и спиралевидного способа изучения тематического материала. Учебный процесс реализуется путем проведения комплексных занятий, включающих в себя физическое, интеллектуальное и нравственное воспитание. На занятиях учащиеся получают задания для самостоятельной подготовки, содержание которых направлено на повторение пройденного материала. В младших классах занятия проводятся с применением игровых форм и техник.

9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Функционирование дисциплины невозможно без взаимодействия с социальными службами, без кадрового обеспечения и материально-технической базы, информационного обеспечения.

Кадры: инструкторы по ушу.

Взаимодействие: семьи, УМО школы, другие ДОУ и спортивные организации.

Материально-технические условия: спортзал с необходимым оборудованием. Если позволяют местные условия, допустимо проведение занятий на открытом воздухе в специально отведенных для этого местах (спортплощадка). Это способствует закаливанию организма учащихся, профилактике заболеваний, повышает эффективность дыхательных упражнений, позволяет преподавателю использовать более широкий арсенал средств и методов обучения. Однако такие занятия предъявляют более высокие требования к организации урока, соблюдению мер безопасности и т.п.

Учащиеся занимаются в спортивной форме или в традиционной форме для занятий ушу, соответствующей температурным условиям и не препятствующей свободе движений.

При организации занятий обеспечиваются следующие санитарно-гигиенические условия:

- чистота и достаточная вентиляция спортивного зала, спортплощадки;
- чистота и исправность спортивного и специального инвентаря;
- занятие учащихся в сменной форме и обуви.

Информационное обеспечение:

Нормативные документы:

- Единая программа и нормативы преподавания в Лиге синъицюань. М., 2015.
- Единые Всероссийские правила соревнований по ушу (спортивные комплексы). Общероссийская общественная организация Федерация ушу России. М., 2005.

Учебные пособия по истории Китая, теории и практике ушу, ОФП:

- Малявин В.В. Китайская цивилизация. М., 2001.
- Малявин В.В. Энциклопедия боевых искусств: Китай, Япония. М., 2002.
- Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств. Традиции и тайны китайского ушу. М., 2000.
- Пино Ж. Китайский кулак. Мн., 1997.
- Музруков Г.Н. Основы ушу: учебник. Городец, 2006.
- Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник. М., 2000.

Видеоматериалы:

- [Основы ушу \(цзибэньгун\)](#)
- [Комплекс «5 шагов»](#)
- [Комплекс «Таньтуй»](#)
- [Комплекс «Гунлицюань»](#)

9.1 Дистанционная поддержка дисциплины

Лига синъицюань, URL: <http://ligaxin.ru/>

**ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ЭТАПЫ ОСВОЕНИЯ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ В УШУ
(ЦЗИБЭНЬГУН), ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ (ТАОЛУ)**

Силовая подготовка (общие нормативы для всех степеней)

	Мальчики, возраст								Девочки, возраст							
	7-8	9-10	11-12	13	14	15	16	17	7-8	9-10	11-12	13	14	15	16	17
Бег 3000 м, (мин.сек.) в зале на улице						17.2 16.2	16.4 15.4	16.0 15.0								
Бег 1000 метров (мин, сек.) в зале на улице				6.15 5.9	6.0 5.7							7.0 6.5	6.5 6.3	6.3 6.1	6.1 5.5	5.5 5.2
Подтягивание на перекладине передним хватом (раз)	2	5	7	8	10	12	13	15	1	1	2	2	3	4	5	5
Отжимание на ладонях на кулаках	5 -	10 -	- 15	- 17	- 19	- 21	- 23	- 25	4 -	5 -	5 -	6 -	7 -	8 -	9 -	10 -
Приседания (раз) на одной ноге (раз)	10 -	15 -	20 -	25 7	30 10	35 12	40 15	50 15	10 -	15 -	20 -	25 5	30 7	35 10	40 10	40 10
"Мостик", Время в стойке, сек кол-во отжиманий	8 -	10 -	15 4	20 5	25 6	30 7	30 8	30 9	8 -	10 -	15 3	20 4	25 5	35 6	30 7	30 8
Подъем корпуса из положения лежа на спине (раз)	12	16	20	25	30	35	38	40	10	12	15	17	20	25	30	35
Подъем корпуса из положения лежа на животе (раз)	10	12	15	17	20	22	25	30	10	12	15	17	20	22	25	30
Подъем ног из положения лежа на спине (раз)	6	8	10	12	14	16	18	20	6	8	10	12	14	16	18	20
Прыжок «сколопендра» на ладонях, метры	3	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	9
Прыжок в длину с места, метры	1.10	1.50	1.9	2.0	2.1	2.2	2.3	2.4	1.0	1.35	1.75	1.8	1.85	1.9	1.95	2.0
Прыжок назад через препятствие спиной вперед, на высоту	Сер. голени	Сгиб колена	Сгиб колена	Сгиб колена	Сер. бедра	Сер. бедра	Ур. пояса	Ур. пояса	Сер. голени	Сгиб колена	Сгиб колена	Сер. бедра	Сер. бедра	Сер. бедра	Ур. пояса	Ур. пояса
Прыжок в высоту (% от роста)	25	30	30	30	40	40	50	50	25	30	30	35	40	45	45	50

Примечание. Для девочек/ девушек сдача нормативов по подтягиванию на перекладине не является обязательной при аттестации.

Разминка (на месте)

Зона	<i>Ученические степени Цзие</i>		
	1-2 степень	3-4 степень	5-6 степень
Шея	1. Наклоны головой вперед-назад, влево-вправо	1. Наклоны головой вперед-назад, влево-вправо	1. Наклоны головой вперед-назад, влево-вправо
	2. Движение головой вперед-назад, влево-вправо	2. Движение головой вперед-назад, влево-вправо	2. Движение головой вперед-назад, влево-вправо
	3. Вращение головой по кругу	3. Движение головой по кругу	3. Движение головой по кругу
	4. Повороты головой влево-вправо	4. Повороты головой влево-вправо	4. Повороты головой влево-вправо
Руки	5. Скрестить пальцы, выпрямить руки вниз, вперед, вверх	5. Скрестить пальцы, выпрямить руки вниз, вперед, вверх	5. Скрестить пальцы, выпрямить руки вниз, вперед, вверх
	6. Скрестить пальцы, вывернуть ладони наверх, локти свести снизу	6. Скрестить пальцы, вывернуть ладони наверх, локти свести снизу	6. Скрестить пальцы, вывернуть ладони наверх, локти свести снизу
	7. Наклон влево-вправо	7. Наклон влево-вправо, с поворотами вокруг оси	7. Наклон влево-вправо, с поворотами вокруг оси
	8. Руки выпрямить вперед, вращение кистями наружу, внутрь	8. Руки выпрямить вперед, вращение кистями наружу, внутрь, в разные стороны	8. Руки выпрямить вперед, вращение кистями наружу, внутрь, в разные стороны
	9. Упор локтя в живот, ладонь наружу, пальцы вниз; тянуть ладонь на себя	9. Упор локтя в живот, тянуть кисть на себя ладонью наружу, внутрь	9. Упор локтя в живот, тянуть кисть на себя ладонью наружу, внутрь
	10. Руки выпрямить вперед, вращение предплечьями наружу, внутрь	10. Руки выпрямить вперед, вращение предплечьями наружу, внутрь, в разные стороны	10. Руки выпрямить вперед, вращение предплечьями наружу, внутрь, в разные стороны
	11. Махи/ вращения руками вперед, назад	11. Махи/ вращения руками вперед, назад, в разные стороны	11. Махи/ вращения руками вперед, назад «гоучжан», в разные стороны
	12. Махи/ вращения руками поочередно вперед, назад	12. Махи/ вращения руками поочередно вперед, назад	12. Разведение и сведение рук с хлопками, цзяньбу жоугун
Корпус	13. Скручивания корпуса	13. Скручивания корпуса	13. Скручивания корпуса с захлестыванием рук
	14. Вращение тазом	14. Вращение тазом «восьмеркой»	14. Вращение тазом «восьмерка»
	15. Вращение корпусом (руки перед грудью)	15. Вращение корпусом (мельница)	15. Вращение корпусом (мельница)
Ноги	16. Поднять колено перед собой (тиси)	16. Поднять колено перед собой (тиси)	16. Вращение бедром наружу, внутрь
	17. Вращение бедром наружу, внутрь	17. Вращение бедром наружу, внутрь	17. Ноги вместе, руки на коленях, наклон вперед-приседание
	18. Ноги на ширине плеч, руки на коленях, вращение коленями наружу, внутрь	18. Ноги на ширине плеч, руки на коленях, вращение коленями наружу, внутрь	18. Ноги на ширине плеч, руки на коленях, вращение коленями наружу, внутрь с касанием коленями пола
	19. Ноги вместе, руки на коленях, наклон вперед-приседание	19. Ноги вместе, руки на коленях, наклон вперед-приседание	19. Наклон стоя к одной ноге с одноименной, разноименной рукой
	20. Ноги вместе, руки на коленях, вращение коленями влево, вправо	20. Ноги вместе, руки на коленях, вращение коленями влево, вправо	20. Ноги вместе, руки на коленях, вращение коленями влево, вправо
	21. Стопа на ребре, руки за спиной в «замке»	21. Стопа на ребре, руки за спиной в «замке»	21. Стопа на ребре, руки за спиной в «замке»
	22. Отставить ногу назад, вращение пяткой по кругу	22. Отставить ногу назад, вращение пяткой по кругу, сцепленными руками – «восьмеркой»	22. Отставить ногу назад, вращение пяткой по кругу, сцепленными руками – «волной»
	23. Стопа на пальцах, пятку тянуть на себя	23. Стопа на пальцах, пятку тянуть на себя	23. Стопа на пальцах, пятку тянуть на себя

Примечание.

Разминка (в движении)

Ученические степени Цзие					
1 степень	2 степень	3 степень	4 степень	5 степень	6 степень
Ходьба на носках, пятках вперед лицом, спиной	Ходьба на носках, пятках вперед лицом, спиной, боком	Ходьба на носках, пятках с вращениями вокруг оси	Ходьба на носках, пятках с вращениями вокруг оси	Ходьба на носках, пятках вперед лицом, спиной, боком, с вращениями	Ходьба на носках, пятках вперед лицом, спиной, боком, с вращениями
Прыжки на пальцах вперед лицом, спиной	Прыжки на пальцах вперед лицом, спиной, боком	Прыжки на пальцах с вращениями вокруг оси	Прыжки на пальцах с вращениями вокруг оси	Прыжки на пальцах вперед лицом, спиной, боком, с вращениями	Прыжки на пальцах вперед лицом, спиной, боком, с вращениями
Ходьба в приседе вперед лицом, спиной	Ходьба в приседе вперед лицом, спиной, боком	Ходьба в приседе с вращениями вокруг оси	Ходьба в приседе с вращениями вокруг оси	Ходьба в приседе вперед лицом, спиной, боком, с вращениями	Ходьба в приседе вперед лицом, спиной, боком, с вращениями
Прыжки в приседе вперед лицом, спиной	Прыжки в приседе вперед лицом, спиной, боком	Прыжки в приседе с вращениями вокруг оси	Прыжки в приседе с вращениями вокруг оси	Прыжки в приседе вперед лицом, спиной, боком, с вращениями	Прыжки в приседе вперед лицом, спиной, боком, с вращениями
Тюлень	Плуг	Плуг	Плуг с вращениями рук	Плуг с вращениями рук	Плуг прыжками
Сколопендра	Сколопендра вперед лицом, спиной, боком	Ходьба в мостике прямо, задом наперед	Сколопендра вперед лицом, спиной, боком	Сколопендра вперед лицом, спиной, боком	Сколопендра вперед лицом, спиной, боком
Краб вперед лицом, спиной	Краб вперед лицом, спиной, боком	Сколопендра вперед лицом, спиной, боком	Краб вперед лицом, спиной, боком	Краб вперед лицом, спиной, боком	Краб вперед лицом, спиной, боком
Бег вперед лицом, спиной	Бег вперед лицом, спиной, боком	Краб вперед лицом, спиной, боком	Ходьба в мостике прямо, обратно, боком	Ходьба в мостике прямо, обратно, боком	Ходьба в мостике прямо, обратно, боком
		Прыжки в длину	Прыжки в длину	Прыжки в длину	Прыжки в длину
		Прыжки в высоту с вращениями рук вперед лицом, спиной	Прыжки в высоту с вращениями рук вперед лицом, спиной	Прыжки в высоту с вращениями рук вперед лицом, спиной	Прыжки в высоту с вращениями рук вперед лицом, спиной
		Кувырок вперед	Прыжки в высоту с подтягиванием коленей к груди	Прыжки в высоту с подтягиванием коленей к груди	Прыжки в высоту с подтягиванием коленей к груди
		Бег вперед лицом, спиной, боком	Кувырок вперед, назад, через препятствие	Кувырок вперед, назад, через препятствие	Кувырок вперед, назад, через препятствие, через руку, с выходом в стойку
			Бег вперед лицом, спиной, боком	Колесо с двух рук	Колесо с одной руки
				Бег вперед лицом, спиной, боком	Ходьба на руках
					Бег вперед лицом, спиной, боком

Примечание. Рекомендуется выполнение каждого упражнения на дистанции не менее 5 м.

Растяжка и развитие подвижности суставов

Ученические степени Цзие					
1 степень	2 степень	3 степень	4 степень	5 степень	6 степень
Сгиб и вытягивание стоп с fix	Сгиб и вытягивание стоп с fix	Подъем на стопах	Подъем на стопах	Подъем на стопах	Подъем на стопах
Повороты стопами наружу, внутрь с fix	Повороты стопами наружу, внутрь с fix	Повороты стопами наружу, внутрь с fix	Повороты стопами наружу, внутрь с fix	Повороты стопами наружу, внутрь с fix	Повороты стопами наружу, внутрь с fix
Круговые движения стопами с fix	Круговые движения стопами с fix	Круговые движения стопами с fix	Круговые движения стопами с fix	Круговые движения стопами с fix	Круговые движения стопами с fix
Наклон вперед сидя, ноги вместе, носки от себя, на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги вместе, носки от себя, на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги вместе, носки от себя, на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги вместе, носки от себя, на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги вместе, носки от себя, на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги вместе, носки от себя, на себя, с fix
Боковой наклон сидя с fix	Боковой наклон сидя с fix	Боковой наклон сидя с fix	Боковой наклон сидя с fix	Боковой наклон сидя с fix	Боковой наклон сидя с fix
Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix	Наклон вперед сидя к 1 ноге, носки от себя, на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix
«Бабочка»	«Бабочка»	Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix
«Лотос»	«Лотос»	«Бабочка» лежа	«Бабочка» лежа	«Бабочка» лежа	«Бабочка» лежа
«Черепашка»	«Черепашка»	«Лотос» лежа	«Лотос» лежа	«Лотос» лежа	«Лотос» лежа
«Лягушка»	«Лягушка»	«Черепашка»	«Черепашка»	«Черепашка»	«Черепашка»
«Мост»	«Мост»	«Лягушка» лежа	«Лягушка» лежа	«Лягушка» лежа	«Лягушка» лежа
«Березка»	«Березка»	«Мост»на 1 ноге	«Мост»на 1 ноге	«Мост»на 1 ноге и 1 руке	«Мост»на 1 ноге и 1 руке
Заведение ног за голову с fix	Заведение ног за голову с fix	«Березка»	«Березка»	«Березка»	«Березка»
Подъем ноги лежа на боку	Подъем ноги лежа на боку	Заведение ног за голову с fix	Заведение ног за голову с fix	Заведение ног за голову с fix	Заведение ног за голову с fix
полумостик	полумостик	полумостик	полумостик	полумостик	полумостик
Выворачивание рук в «замке», цзяньбу жоугун	Выворачивание рук в «замке», цзяньбу жоугун	Выворачивание рук в «замке», цзяньбу жоугун	Выворачивание рук в «замке», цзяньбу жоугун	Выворачивание рук в «замке», цзяньбу жоугун	Выворачивание рук в «замке», цзяньбу жоугун
Наклоны стоя	Наклоны стоя	Подъем ноги лежа на боку	Подъем ноги лежа на боку	Подъем ноги лежа на боку	Подъем ноги лежа на боку
		Шпагат лежа на спине	Шпагат лежа на спине	Шпагат (хенпи, чели)	Шпагат (хенпи, чели)
		Наклоны стоя	Наклоны стоя	Наклоны стоя на месте и в движении	Наклоны стоя на месте и в движении

Примечание. Условные обозначения: fix – фиксация конечного положения,

Гуньфань (Акробатика)

Упражнение	Ученические степени Цзие					
	1	2	3	4	5	6
Прыжок в длину с места	+	+	+	+	+	+
Прыжок в высоту лицом вперед	+	+	+	+	+	+
Прыжок в высоту спиной вперед	+	+	+	+	+	+
Кувырок вперед	+	+	+	+	+	+
Кувырок назад		+	+	+	+	+
Кувырок через руку			+	+	+	+
Кувырок через препятствие			+	+	+	+
Стойка на руках			+	+	+	+
Колесо с двух рук				+	+	+
Колесо с одной руки					+	+
Кувырок назад с выходом в стойку					+	+
Переворот с двух рук					+	+
Сюанцзы с помощью партнера						+

Туйфа (Махи и удары ногами)

Упражнение	Ученические степени Цзие					
	1	2	3	4	5	6
Чжэнтитуй		+	+	+	+	+
Сэтитуй		+	+	+	+	+
Цэтитуй		+	+	+	+	+
Вайбайтуй			+	+	+	+
Лихэтуй			+	+	+	+
Даньпотуй				+	+	+
Хоутитуй				+	+	+
Чуайтуй					+	+
Таньтуй					+	+
Дэнтуй					+	+
Тэнкунфэйцзяо						+
Сюаньфэнтуй						+

Примечание. Рекомендуется выполнение каждого упражнения на дистанции не менее 5 м.

Пиньхэн (Балансировка)

Упражнение	Ученические степени Цзие					
	1	2	3	4	5	6
Тиси	+	+	+	+	+	+
Ласточка		+	+	+	+	+
Боковая ласточка				+	+	+
Таньтуй					+	+
Печуайтуй						+

Таолу (Комплексы упражнений)

	Ученические степени Цзие
1 степень	Бинбу баоцзоань, Бинбу тяовань (на месте и в движении)
2 степень	Бусин, Шоуфа
3 степень	Таолу «5 шагов»
4 степень	Таолу «таньтуй» (дорожки 1-6)
5 степень	Таолу «таньтуй» (дорожки 7-12)
6 степень	Таолу «гунлицоань»

Примечание. Начальное время удержания положения балансировки составляет 10 сек., на каждой последующей ступени добавляется 5 сек. ко времени предыдущей ступени. Рекомендуемый норматив выполнения позиций бусин – не менее 10 сек.

Самооборона

Упражнение	Ученические степени Цзие					
	1	2	3	4	5	6
Избавление от захвата за руку	+	+	+	+	+	+
Избавление от захвата за шею		+	+	+	+	+
Избавление от захвата за корпус		+	+	+	+	+
Избавление от захвата за ногу			+	+	+	+
Уворот от удара			+	+	+	+
Защита от удара рукой				+	+	+
Защита от удара ногой					+	+

Примечание.

ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ НА УЧЕНИЧЕСКИЕ СТЕПЕНИ ЦЗИЕ

1 степень. Общефизическая подготовка

1. Разминка на месте и в движении;
2. Силовые упражнения: подтягивание, отжимание, приседание, подъем корпуса вперед, подъем корпуса назад, подъем ног;
3. Растяжка и гибкость: наклон сидя к ногам, боковой наклон сидя к ноге, наклон стоя, мостик;
4. Акробатика: прыжок в длину, прыжок в высоту лицом вперед, прыжок в высоту спиной вперед, кувырок вперед;
5. Балансировка: тиси;
6. Таолу: бинбу баоцюань, бинбу тяовань (на месте и в движении);
7. Самооборона: избавление от захвата за руку.

2 степень. Базовые положения

1. Разминка на месте и в движении;
2. Силовые упражнения: подтягивание, отжимание, приседание, подъем корпуса вперед, подъем корпуса назад, подъем ног;
3. Растяжка и гибкость: наклон сидя к ногам, боковой наклон сидя к ноге, наклон с разведенными ногами, наклон стоя, мостик;
4. Акробатика: прыжок в длину, прыжок в высоту лицом вперед, прыжок в высоту спиной вперед, кувырок вперед, кувырок назад;
5. Балансировка: тиси, ласточка;
6. Махи: чжентитуй, сетитуй, цетитуй;
7. Таолу: бусин (мабу, гунбу, сюйбу, себу, пубу), шоуфа (чуньцюань, туйчжан);
8. Самооборона: избавление от захвата за руку, за шею (спереди).

3 степень. Комплекс «5 шагов»

1. Разминка на месте и в движении;
2. Силовые упражнения: подтягивание, отжимание, приседание, подъем корпуса вперед, подъем корпуса назад, подъем ног;
3. Растяжка и гибкость: наклон сидя к ногам, боковой наклон сидя к ноге, наклон сидя с разведенными ногами, наклон стоя, мостик;
4. Акробатика: прыжок в длину, прыжок в высоту лицом вперед, прыжок в высоту спиной вперед, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через препятствие, кувырок через руку;
5. Балансировка: тиси, ласточка;
6. Махи: чжентитуй, сетитуй, цетитуй, вайбайтуй, лихэтуй;
7. Таолу: «5 шагов»;
8. Самооборона: избавление от захвата за руку, за шею (спереди), за корпус, за ногу, увернуться от удара.

4 степень. Комплекс «Таньтуй»

1. Разминка на месте и в движении;
2. Силовые упражнения: подтягивание, отжимание, приседание, подъем корпуса вперед, подъем корпуса назад, подъем ног;
3. Растяжка и гибкость: наклон сидя к ногам, боковой наклон сидя к ноге, наклон сидя с разведенными ногами, наклон стоя, мостик;
4. Акробатика: прыжок в длину, прыжок в высоту лицом вперед, прыжок в высоту спиной вперед, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через препятствие, кувырок через руку, колесо с двух рук;
5. Балансировка: тиси, ласточка, боковая ласточка;
6. Махи: чжентитуй, сетитуй, цетитуй, вайбайтуй, лихэтуй, даньпотуй, хоутитуй;
7. Таолу: «таньтуй» (1-6 дорожки);
8. Самооборона: избавление от захвата за руку, за шею (спереди); увернуться от удара, защита от удара рукой.

5 степень. Комплекс «Таньтуй»

1. Самостоятельная разминка на месте, разминка в движении;
2. Силовые упражнения: подтягивание, отжимание, приседание, подъем корпуса вперед, подъем корпуса назад, подъем ног;
3. Растяжка и гибкость: наклон сидя к ногам, боковой наклон сидя к ноге, наклон сидя с разведенными ногами, наклон стоя, мостик;
4. Акробатика: прыжок в длину, прыжок в высоту лицом вперед, прыжок в высоту спиной вперед, кувырок вперед, кувырок назад с выходом в стойку, кувырок через препятствие, кувырок через руку, колесо с одной руки;
5. Балансировка: тиси, ласточка, боковая ласточка, таньтуй;
6. Махи: чжентитуй, сетитуй, цетитуй, вайбайтуй, лихэтуй, даньпотуй, хоутитуй, таньтуй, дентуй;
7. Таолу: «таньтуй» (7-12 дорожки);
8. Самооборона: избавление от захвата за руку, за шею, корпус; защита от удара рукой, ногой.

6 степень.

1. Самостоятельная разминка на месте и в движении;
2. Силовые упражнения: подтягивание, отжимание, приседание, подъем корпуса вперед, подъем корпуса назад, подъем ног;
3. Растяжка и гибкость: наклон сидя к ногам, боковой наклон сидя к ноге, шпагат, наклон стоя, мостик;
4. Акробатика: прыжок в длину, прыжок в высоту лицом вперед, прыжок в высоту спиной вперед, кувырок вперед, кувырок назад с выходом в стойку, кувырок через препятствие, кувырок через руку, колесо с одной руки, сюаньцзы;
5. Балансировка: тиси, ласточка, боковая ласточка, таньтуй, цечуайтуй;
6. Махи: чжентитуй, сетитуй, цетитуй, вайбайтуй, лихэтуй, даньпотуй, хоутитуй, таньтуй, дентуй, тенкунфейцзяо, сюанфентуй;
7. Таолу: «гунлицюань»;
8. Самооборона: избавление от захватов; защита от удара рукой, ногой.