



Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МБУ ДО ЦДТ
Протокол № 3
от 24 мая 2021 года

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБУ ДО ЦДТ
«Центр детского творчества» О.С. Цепова
Приказ № 69
от 24 мая 2021 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Боевое искусство Вовинам Вьет Во Дао»**

Стартовый, базовый уровни

**Возраст учащихся – 6 - 15 лет
Срок реализации - 3 года**

Разработчик:

Печейкина Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	...3
1.1. Пояснительная записка3
1.2. Цель и задачи программы7
1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы.....	...8
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана10
1.4. Планируемые результаты38
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ40
2.1. Календарный учебный график40
2.2. Условия реализации программы40
2.3. Формы контроля43
2.4. Оценочные материалы43
2.5. Методические материалы44
2.6. Список литературы45
ПРИЛОЖЕНИЯ47

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Боевое искусство Воинам Вьет Во Дао» имеет физкультурно-спортивную *направленность*, реализуется в рамках реализации проекта персонифицированного дополнительного образования (ПФДО) на территории Кемеровской области.

Нормативно-правовое обоснование. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе и др.);
- Устав МБУ ДО ЦДТ;

- Положение МБУ ДО ЦДТ «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы».

Предметные области программы: философия боевого искусства, техника школы Вовинам Вьет Во Дао, анатомия и физиология детей.

Актуальность программы определяется остротой проблемы, связанной с низким уровнем физической подготовленности и физического развития детей, и необходимостью её решения в кратчайшие сроки. Физиологи считают движение врождённой потребностью человека, т.е. движение – это преграда для любой болезни. Статистические данные последних пяти лет показывают, что реальный объём двигательной активности современных детей резко снизился, а уровень преподавания физической культуры в образовательных учреждениях не всегда соответствует современным требованиям. В связи с этим не обеспечивается полноценное развитие и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Одним из приоритетных направлений физического воспитания молодых россиян становится обучение различным боевым искусствам. Не исключением является и Школа боевого искусства Вовинам Вьет Во Дао. Вовинам Вьет Во Дао базируется на технике единоборства и традиционной народной вьетнамской борьбе. В нём соединены разные техники ударов руками и ногами, силовой борьбы, обхватов и захватов, оружия против оружия, руками против оружия, способы самозащиты против нескольких противников. Кроме этого, имеются упражнения на внутреннюю энергию «Нойконг» и «Хиконг» (с участием биологических каналов внутри тела), способствующие развитию внутренней силы и позволяющие проводить профилактику и лечение многих заболеваний. Это послужило поводом для создания программы «Боевое искусство Вовинам Вьет Во Дао».

Новизна программы определяется построением процесса обучения, в основе которого лежит детская поясная система. Благодаря этой системе содержания программы разделено на уровни, позволяющие облегчить процесс её освоения и достичь результатов.

Отличительные особенности программы. Развитие морально-волевых и духовных качеств у учеников Школы ВВД осуществляется по трём направлениям.

1. Повышение уровня физической подготовки и совершенствование техники боевого искусства.
2. Расширение кругозора.
3. Закалка духа, чтобы владеть собой в любых обстоятельствах.

Образовательный процесс в рамках программы выстроен согласно **уровням** детской поясной системы (всего 6 уровней), освоение которых равномерно распределено на весь период обучения:

Первый год обучения (стартовый) - Начальный уровень (голубой пояс). Пояс присваивается вместе с правом ношения формы. Начальный уровень (го-

лубой пояс 1 кап.). Предполагает знакомство учащихся с азами нанесения ударов, выполнения стоек, приобретение первичного опыта участия в соревнованиях. Учащиеся осваивают приёмы, позволяющие легче переносить боль и физические нагрузки. Содержание занятий первого уровня направлено на формирование дисциплины, уважения к виду боевого искусства, к педагогу и друг к другу. Способствует выработке первоначальных умений в парной и одиночной работе.

Второй год обучения (базовый) - Начальный уровень (голубой пояс 2 кап). Начальный уровень (голубой пояс 3 кап).

Третий год обучения (базовый) - Переходной уровень (кандидатский синий пояс). Элементарный уровень (синий пояс).

Занятия базового уровня освоения программы предлагают более углубленное изучение технического раздела программы, увеличение физической нагрузки, качества выполнения ударов, скорости перемещений в стойках и реальности применения технических приёмов на практике. Нарботка опыта участия в показательных выступлениях, соревнованиях и турнирах.

Примерное время тренировок на каждом уровне поясной системы - 6 месяцев. Освоение уровня завершается сдачей экзамена.

Программа «Боевое искусство Вовинам Вьет Во Дао» - *модифицированная*. Разработана с опорой на учебно-методическое пособие «Вовинам Вьет Во Дао. Школа Боевых искусств Вьетнама», автором которого является Чыонг Куанг Ан (издательство «Варта», г. Минск).

Адресат программы Программа рассчитана на возрастную категорию детей и подростков 6 - 15 лет.

Формирование двигательных умений, навыков, воспитание физических качеств и психических свойств учащихся осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза.

В возрасте от 7 до 10 лет дети требуют персонального внимания и индивидуального подхода. Им присущи плохая концентрация внимания и резкая смена настроений. Информационная нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно – от простейших, не связанных между собой движений до синхронных движений отдельными частями тела (например, удар рукой с одновременной постановкой стопы). Ни в коем случае нельзя заставлять детей многократно (до автоматизма) повторять одно и то же упражнение – они будут выполнять его чисто формально, потому что им неинтересно.

Для детей возраста 10-12 лет характерно большее психофизиологическое развитие организма. Интенсивное развитие внутреннего торможения приводит к установлению равновесия нервных процессов в ЦНС, функционально созревает двигательный анализатор, укрепляется костная ткань, растут и качественно изменяются мышцы - все это дает основу для хорошей двигательной координации.

Регулярные тренировки стабилизируют вегетативную нервную систему, что, наряду с совершенствованием СС системы, позволяет справляться с нагрузкой. Внешне дети выглядят неутомимыми, но им лучше всего подходят не

большие, а прерывисто-переменные нагрузки средней интенсивности, направленные на развитие общей выносливости. Долго сосредотачивать внимание на одном виде деятельности дети еще не могут.

Для подростков 12–15 лет характерна высокая возбудимость и лабильность мышечного аппарата, что способствует значительному развитию быстроты движений. Скорость мышечных сокращений у подростков достигает максимума, поэтому в этом возрасте следует преимущественно развивать динамическую силу, быстроту и ловкость, не забывая при этом и упражнения на гибкость. Подростки обычно стремятся к самостоятельности и преувеличивают свои возможности. Желая быстрее выучить технические действия, они мало внимания обращают на детали техники их выполнения.

В этом возрасте актуально формирование коммуникативных навыков, так как степень сформированности данных умений влияет на результативность обучения подростков, на процесс их самореализации, жизненного самоопределения и на социализацию в целом. Поэтому коммуникативное развитие необходимо рассматривать в общем контексте социализации подростка в плане учета особенностей общения с взрослыми, сверстниками, учета особенностей общей ситуации социального развития и т.д.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся. Состав группы – до 15 человек.

Комплектование постоянного состава группы осуществляется в свободной форме по желанию учащегося на основании письменных заявлений родителей (законных представителей) и медицинской справки.

Программой предусматривается свободная, открытая и гибкая система набора и добора в группы второго года обучения на основе собеседования и по результатам выполнения контрольного задания по ОФП.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации программы Школы ВВД – 3 года. Общее количество часов - 648 часов: 1 год обучения – 216 часов; 2 год обучения – 216 часов 3 год обучения – 216 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа – 6 часов в неделю.

В *каникулярный период* режим занятий изменяется: творческое объединение является активным участником мероприятий сквозной программы «Каникулы». Учащиеся вместе с родителями посещают детские массовые мероприятия: конкурсно-познавательные программы, творческие мастерские, мастер-классы и т.д. Программа «Каникулы» способствует сплочению коллектива творческого объединения.

Форма обучения – очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в условиях учреждения дополнительного образования.

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, с использованием социальных сетей, WhatsApp и т.д. Видеоуроки могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе WhatsApp или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность программы заключается в деятельности Школы боевого искусства Вовинам Вьет Во Дао (Школы ВВД), которая осуществляется по принципу «человек – цель, боевая этика – путь, боевое искусство и смелая воля – средство» и позволяет формировать у учащегося чувство ответственности за исполнение своей индивидуальной функции в коллективном процессе.

Первостепенное значение в Школе ВВД имеют духовные ценности. Это отражается в ее девизе — «Быть сильным для того, чтобы быть полезным» и в трех главных заповедях: — «Укрепляй свой дух через тренировку тела»; — «Помни, что ты часть природы, а не ее властелин»; — «Соблюдай меру во всем, стремись к гармонии». Таким образом, занятия восточными единоборствами является эффективным средством социализации и средством воспитания позиции негативного отношения к ПАВ.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, социализация учащихся в общество посредством занятий боевым искусством Вовинам Вьет Во Дао.

Задачи программы:

образовательные:

- познакомить учащихся с тремя направлениями боевого искусства Вовинам Вьет Во Дао (боевая физическая сила, боевое искусство, боевая этика);
- выработать практические умения и навыки в овладении техникой боевого искусства Вовинам Вьет Во Дао;

развивающие:

- развивать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию);
- пробудить интерес к тренировочным занятиям;

воспитательные:

- совершенствовать такие качества личности как терпение, настойчивость, целеустремленность, волю к победе и др.;

- формировать потребность вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом;
- воспитывать чувство ответственности перед самим собой и коллективом.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

Первый год обучения

Задачи:

обучающие:

- познакомить учащихся с тремя направлениями боевого искусства Вовинам Вьет Во Дао (боевая физическая сила, боевое искусство, боевая этика);
- выработать практические умения и навыки в овладении техникой боевого искусства Вовинам Вьет Во Дао;

развивающие:

- развивать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию);
- пробудить интерес к тренировочным занятиям;
- совершенствовать такие качества личности как терпение, настойчивость, целеустремлённость, волю к победе и др.;

воспитательные:

- формировать потребность вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом;
- воспитывать чувство ответственности перед самим собой и коллективом.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля по разделу
		Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие «Боевые искусства» Голубой пояс -голубой пояс 1 кап		2	2	-	собеседова- ние
Раздел 1. Выполнение ритуалов.		6	4	2	экзамен
1.1.	Символика школы боевого искусства Вовинам Вьет Во Дао.	2	2	-	
1.2.	Значение и правила выполнения ритуала на занятиях боевым искусством Вовинам Вьет Во Дао.	2	2	-	
1.3.	Выполнение ритуалов на занятиях.	2	-	2	
Раздел 2. Разминочные упражнения, упражнения на расслабление.		40	4	36	экзамен
2.1.	Разминочные упражнения.	2	2	-	
2.2.	Виды разминочных упражнений.	2	2	-	
2.3.	Способы выполнения разминочных упражнений.	4	-	4	

2.4.	Упражнения на расслабление.	4	-	4	
2.5.	Виды упражнений на расслабление.	4	-	4	
2.6.	Способы выполнения упражнений на расслабление.	6	-	6	
2.7.	Упражнения на растяжку.	6	-	6	
2.8.	Виды упражнений на растяжку.	6	-	6	
2.9.	Способы выполнения упражнений на растяжку.	4	-	4	
2.10	Упражнения на восстановление дыхания.	2	-	2	
Раздел 3. Комплекс базовых стоек.		40	2	38	экзамен
3.1.	Комплекс базовых стоек.	2	3	-	
3.2.	Лап Тан (Стойка Деревя).	4	-	4	
3.3.	Лиен Хоа Тан (Стойка Лотоса).	4	-	4	
3.4.	Киём Зыонг Ма Тан (Прямая).	4	-	4	
3.5.	Чунг Бинь Тан (Средняя).	4	-	4	
3.6.	Динь Тан (Передняя стойка).	4	-	4	
3.7.	Динь Тан Шау (обратная стойка).	4	-	4	
3.8.	Тхэ Тху (Стойка защиты).	4	-	4	
3.9.	Тяо Ма Тан (Шаг Лошади).	4	-	4	
3.10	Работа над комплексом базовых стоек.	6	-	6	
Раздел 4. Базовые удары (I уровень).		42	2	40	экзамен
4.1.	Прямой удар кулаком (Дам Тханг).	6	3	4	
4.2.	Первый удар ребром ладони (Тем Мот).	6	-	6	
4.3.	Обратный кулак «молот» (Фат Нянг).	6	-	6	
4.4.	Первый удар локтём.	6	-	6	
4.5.	Первый блок наружу (Гат Мот).	6	-	6	
4.6.	Первый удар коленом-снизу вверх по прямой (Гой Мот).	6	-	6	
4.7.	Прямой удар ногой (Да Тханг)	6	-	6	
Раздел 5. Самооборона. Методы борьбы.		38	4	34	экзамен
5.1	Освобождения от захватов.	6	2	4	
5.2	Захват за две руки спереди № 1.	2	-	2	
5.3	Захват за шею спереди.	2	-	2	
5.4	Методы борьбы - задняя подножка.	4	-	4	
5.5	Методы борьбы - задняя подсечка.	6	-	6	
5.6	Партер: удержание сбоку и методы ухода от удержания сбоку.	6	2	4	
5.7	Партер: болевые приёмы – болевой руки на локоть и узел Кимура.	6	-	6	
5.8	Партер: удушение в удержании сбоку.	6	-	6	

Раздел 6. Формы и парные боевые методы.		18	2	16	экзамен
6.1	Передвижения в стойках на 8 сторон света (Тан Фап Мот).	6	-	6	
6.2	Перемещения в стойках по квадрату с ударами (Бай Чуэн Тан).	6	-	6	
6.3	Парный комплекс (прямые удары кулаком +защита).	6	2	4	
Раздел 7. Физическая подготовка и акробатика.		30	2	28	экзамен
7.1	Прыжки № 1, № 2.	6	-	6	
7.2	Упражнения на выносливость, силу.	4	-	4	
7.3	Чун БиньТань на время.	6	-	6	
7.4	Падение вперед (Тэ Сап).	6	2	4	
7.5	Падение назад (Тэ Нгыя).	4	-	4	
7.6	Кувырок вперед (Лон Вай).	4	-	4	
Итоговое занятие «Выполнение норм ОФП»		2		2	
Итого:		216	22	194	

Содержание программы

Вводное занятие «Боевые искусства» (2 часа).

Теория. Традиции, история Школы боевого искусства Вовинам Вьет Во Дао. Содержание курса первого года обучения. Правила внутреннего распорядка. Правила поведения в спортивном зале. Знакомство с требованиями, предъявляемыми педагогом к учащимся на занятиях.

Техника безопасности и гигиена участников занятий.

Форма контроля: собеседование.

Раздел 1. Выполнение ритуалов (6 часов).

Тема 1.1. Символика школы боевого искусства Вовинам Вьет Во Дао(2 ч.).

Теория. Символика школы боевого искусства Вовинам Вьет Во Дао. Смысл эмблемы, цвет и форма. Форма для занятий, поясная система, цвет и его значение. Ритуал в боевом искусстве и правила поведения на тренировках. Дисциплина тренировки, правила поведения между учениками школы Вовинам Вьет Во Дао.

Практика. Выполнение ритуалов.

Тема 1.2. Значение и правила выполнения ритуала на занятиях боевым искусством Вовинам Вьет Во Дао (2 ч.).

Теория. Заповеди ученика школы Вовинам Вьет Во Дао. (Приложение № 1). Значение соблюдения заповедей ученика для занятий боевым искусством.

Практика. Упражнение в построении. Построение в парах. Построение в рядах. Движения рук при построении. Движения ног при построении.

Тема 1.3. Выполнение ритуалов на занятиях (2 ч.).

Теория. Значение ритуала на занятиях боевым искусством. Команды: первая команда - стоять смирно, вторая – подготовка к поклону, третья – выполнить поклон. Поклон — как символ доверия и благодарности ученика к наставнику, позволяет проходить ступени обучения и совершенствовать свой дух. Влияние ритуала на сознание и подсознание учащихся.

Практика. Выполнение ритуалов на занятиях в начале и в конце тренировки. Выполнение команд, под которые выполняется поклон.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 2. Разминочные упражнения и упражнения на расслабление (60 часов).

Тема 2.1. Разминочные упражнения (2 ч.).

Теория. Упражнения для разминки. Значение разминочных упражнений на организм ребёнка. Виды разминочных упражнений.

Практика.

Выполнение упражнений разминки.

Тема 2.2. Виды разминочных упражнений (2 ч.).

Теория. Виды разминочных упражнений: верхний, средний и нижний уровни.

Практика. Выполнение и отработка разных видов упражнений разминки. Выполнение и отработка верхнего уровня. Выполнение и отработка среднего уровня. Выполнение и отработка нижнего уровня.

Тема 2.3. Способы выполнения разминочных упражнений (4 ч.).

Теория. Способы выполнения разминочных упражнений: на месте, в движении.

Практика. Выполнение разминочных упражнений на различные группы мышц. Выполнение разминочных упражнений на месте. Выполнение разминочных упражнений в движении.

Тема 2.4. Упражнения на расслабление (4 ч.).

Теория. Упражнения на расслабление различных групп мышц. Виды упражнений на расслабление.

Практика. Выполнение упражнений на расслабление различных групп мышц.

Тема 2.5. Виды упражнений на расслабление (4 ч.).

Теория. Виды упражнений на расслабление. Общее расслабление стоя, сидя и лёжа.

Практика. Выполнение упражнений на расслабление мышечной массы тела. Выполнение упражнений на расслабление стоя. Выполнение упражнений на расслабление сидя. Выполнение упражнений на расслабление лёжа.

Тема 2.6. Способы выполнения упражнений на расслабление (6 ч.).

Теория. Способы выполнения упражнений на расслабление мышечной массы тела: стоя, сидя и лёжа на спине, на животе.

Практика. Выполнение и отработка упражнений на расслабление мышечной массы тела: стоя, сидя и лёжа на спине, на животе.

Тема 2.7. Упражнения на растяжку (6 ч.).

Теория. Упражнения на растяжку. Комплекс упражнений на растяжку. 15 видов упражнений на растяжку. Упражнения на растяжку сидя на полу.

Практика. Выполнение различных видов упражнений разминки. Выполнение упражнений на растяжку. Выполнение упражнений - махи.

Тема 2.8. Виды упражнений на растяжку (6 ч.).

Теория. Виды упражнений растяжки: пассивная и активная растяжка.

Практика. Выполнение различных видов упражнений на растяжку. Выполнение пассивных упражнений на растяжку. Выполнение активных упражнений на растяжку.

Тема 2.9. Способы выполнения упражнений на растяжку (4 ч.).

Теория. Способы выполнения упражнений на растяжку. Парный и одиночный способы выполнения упражнений на растяжку. Упражнение на выполнение парных способов выполнения упражнений на растяжку. Упражнение на выполнение одиночных способов выполнения упражнений на растяжку.

Практика. Выполнение и отработка парных и одиночных способы выполнения упражнений на растяжку.

Тема 2.10. Упражнения на восстановление дыхания (2 ч.).

Теория. Дыхание как составная часть в занятиях боевыми искусствами и в изучении приёмов самообороны. Виды дыхания. Специальная силовая дыхательная система.

Практика. Выполнение глубокого восстанавливающего дыхания стоя. Выполнение глубокого восстанавливающего дыхания сидя. Сочетание движения с дыханием. Использование двухтактного и четырёхтактного дыхания на занятиях. Освоение специальной силовой дыхательной системы при нанесении ударов.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 3. Комплекс базовых стоек (40 часов).

Тема 3.1. Комплекс базовых стоек (2 ч.).

Теория. Комплекс базовых техник. Группы стоек базовой техники. Виды стоек: стойка дерева «Лап Тан», стойка Лотоса «Лиен Хоа Тан», прямая стойка «Кием Зыонг Ма Тан», средняя «Чунг Бинь Тан», передняя стойка «Дин Тан», обратная стойка «Дин Тан Шау», стойка защиты «Тхэ Тху», шаг лошади «Тяо Ма Тан».

Практика. Выполнение упражнений подготовки к девяти видов стоек.

Тема 3.2. Лап Тан (Стойка Дерева) (4 ч.).

Теория. Начальная стойка - стойка «дерево». Стойка как подготовка к движению или выполнению упражнения.

Практика. Выполнение начальной стойки - стойки «дерево».

Тема 3.3. Лиен Хоа Тан (Стойка Лотоса) (4 ч.).

Теория. Изучение стойки Лотоса. Стойка Лотоса переходная к другим стойкам.

Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение стойки Лотоса. Отработка стойки Лотоса.

Тема 3.4. Кием Зыонг Ма Тан (Прямая) (4 ч.).

Теория. Техники перемещения в стойках. Способы перемещения в стойках по прямой линии.

Практика. Выполнение видов стоек. Выполнение способов перемещения в стойках по прямой линии.

Тема 3.5. Чунг Бинь Тан (Средняя)(4 ч.).

Теория. Средняя стойка как стойка подготовки к выполнению ударов ногами, руками.

Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Средняя стойка. Выполнение средней стойки. Отработка средней стойки.

Тема 3.6. Динь Тан (Передняя стойка) (4 ч.).

Теория. Передние стойки. Передняя стойка как стойка подготовки к выполнению ударов ногами, руками.

Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение передней стойки. Отработка передней стойки.

Тема 3.7. Динь Тан Шау (обратная стойка) (4 ч.).

Теория. Обратная стойка как стойка подготовки к выполнению ударов ногами, руками.

Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Обратная стойка. Выполнение задней стойки. Отработка обратной стойки.

Тема 3.8. Тхэ Тху (Стойка защиты) (4 ч.).

Теория. Стойка защиты. Стойка защиты как стойка подготовки к выполнению ударов ногами, руками.

Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение стойки защиты. Отработка стойки защиты.

Тема 3.9. Тяо Ма Тан (Шаг Лошади) (6 ч.).

Теория. Стойка «Шаг Лошади» как стойка подготовки к выполнению ударов ногами.

Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Стойка «Шаг Лошади». Выполнение и отработка стойки «Шаг Лошади». Отработка «Шаг Лошади».

Форма контроля: экзамен.

Раздел 4. Базовые удары (42 часа).

Теория. Техники выполнения ударов кулаком, ребром ладони, локтём, коленом и стопой ноги. Виды ударов кулаком, ребром ладони, локтём, коленом и стопой ноги. Прямые и боковые удары кулаком. Удар ребром ладони от противоположного плеча под углом 45 градусов. Удар коленом снизу вверх и удар стопой ноги по прямой.

Практика. Выполнение упражнений подготовки к базовым ударам.

Тема 4.1. Прямой удар кулаком (Дам Тханг) (6 ч.).

Теория. Техника выполнения прямого удара кулаком как удара по прямой осевой линии к точке поражения.

Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение прямого удара кулаком правой и левой рукой. Отработка прямого удара кулаком правой и левой рукой.

Тема 4.2. Первый блок (Гат Мот) (6 ч.).

Теория. Виды защиты от прямого удара кулаком в голову. Особенности защиты от прямого удара кулаком в голову.

Практика. Выполнение защиты от прямого удара кулаком в голову. Отработка защиты от прямого удара кулаком в голову.

Тема 4.3. Первый удар ребром ладони (Тем Мот) (6 ч.).

Теория. Техника выполнения ударов ребром ладони сверху вниз под углом 45° от противоположного плеча.

Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов ребром ладони сверху вниз под углом 45° . Отработка ударов ребром ладони сверху вниз под углом 45°

Тема 4.4. Обратный кулак «молот» (Фат Нянз) (6 ч.).

Теория. Техника выполнения ударов ребром сжатого кулака от противоположного плеча.

Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов ребром сжатого кулака от противоположного плеча. Отработка ударов ребром сжатого кулака от противоположного плеча.

Тема 4.5. Первый удар локтём (6 ч.).

Теория. Техника выполнения ударов локтём сверху вниз под углом 45° .

Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов локтём сверху вниз под углом 45° . Отработка ударов локтём сверху вниз под углом 45° .

Тема 4.6. Первый удар коленом - снизу вверх по прямой (Гой Мот) (6 ч.).

Теория. Виды стоек. Техника выполнения удара коленом снизу вверх по прямой.

Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара коленом снизу вверх по прямой. Отработка удара коленом снизу вверх по прямой.

Тема 4.7. Прямой удар ногой (Да Тханз) (6 ч.).

Теория. Техника выполнения прямого удара ногой.

Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение прямых ударов ногами. Отработка прямого удара подушечками пальцев, передней частью подошвы стопы или подъёмом стопы.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 5. Самооборона. Методы борьбы (38 часов).

Тема 5.1. Освобождения от захватов (6 ч.).

Теория. Разные способы освобождений от захватов и применение приёмов к ним.

Практика. Отработка способов освобождений от захватов и применение приёмов к ним.

Тема 5.2. Захват за две руки спереди №1 (4 ч.).

Теория. Техника самозащиты от захвата за две руки спереди №1.

Практика. Выполнение способа освобождения от захвата за две руки спереди №1. Отработка способа освобождения от захвата за две руки спереди №1.

Тема 5.3. Захват за шею спереди № 1(4 ч.).

Теория. Техника самозащиты от захвата за шею спереди.

Практика. Выполнение способа освобождения от захвата за шею спереди. Отработка способа освобождения от захвата за шею спереди.

Тема 5.4. Методы борьбы - задняя подножка (2 ч.).

Теория. Метод борьбы со стойки – задняя подножка.

Практика. Выполнение способа борьбы со стойки – задняя подножка. Отработка метода борьбы со стойки – задняя подножка.

Тема 5.5. Методы борьбы – задняя подсечка (6 ч.).

Теория. Метод борьбы со стойки – задняя подсечка.

Практика. Выполнение способа борьбы со стойки – задняя подсечка. Отработка метода борьбы со стойки – задняя подсечка.

Тема 5.6. Партер: Удержание сбоку и методы ухода от удержания сбоку (6 ч.).

Теория. Метод удержания сбоку в партере и ухода от данного приёма.

Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение метода удержания сбоку в партере и ухода от данного приёма. Отработка метода удержания сбоку в партере и ухода от данного приёма.

Тема 5.7. Партер: Болевые приёмы – болевой руки на локоть (узел Кимура) (6 ч.).

Теория. Виды болевых приёмов руки на локоть (узел Кимура).

Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение болевого приёма руки на локоть (узел Кимура). Отработка болевого приёма руки на локоть (узел Кимура).

Тема 5.8. Партер: Удушение в удержании сбоку (6 ч.).

Теория. Болевые приёмы, удушение в удержании сбоку.

Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение болевого приёма, удушение в удержании сбоку. Отработка болевого приёма, удушение в удержании сбоку.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 6. Формы и парные боевые методы (18 часов).

Тема 6.1. Передвижения в стойках на 8 сторон света (Тан Фан Мот) (6 ч.).

Теория. Виды перемещений и техника выполнения с перемещением в стойках (*передняя и обратная*) под разными углами и направлениями.

Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение перемещений в стойках (*передняя и обратная*) под разными углами и направлениями. Отработка перемещений в стойках (*передняя и обратная*) под разными углами и направлениями.

Тема 6.2. Перемещения в стойках по квадрату с ударами (Бай Чуэн Тан) (6 ч.).

Теория. Виды перемещений в трёх стойках (*передняя, средняя, задняя*) по линии квадрата с ударами.

Практическая часть. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках с ударами. Выполнение отработка перемещения в трёх стойках (*передняя, средняя, задняя*) по линии квадрата. Отработка перемещения в трёх стойках (*передняя, средняя, задняя*) по линии квадрата с ударами.

Тема 6.3. Парный комплекс (удары кулаком +защита) (6 ч.).

Теория. Способы защиты от прямых ударов кулаком. Знакомство с разновидностями блоков для выполнения защиты от прямых ударов кулаком. Значение блоков при выполнении защиты от прямых ударов кулаком.

Практика. Выполнение упражнений для способов защиты от прямых ударов кулаком.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 7. Физическая подготовка и акробатика (30 часов).

Тема 7.1. Прыжки № 1, № 2 (6 ч.).

Теория. Способы прыжков на скакалке.

Практика. Выполнение прыжков на скакалке двумя способами: с поочерёдной сменой ног, на обеих ногах, с максимальной скоростью. Отработка прыжков на скакалке двумя способами: с поочерёдной сменой ног, на обеих ногах, с максимальной скоростью.

Тема 7.2. Упражнения на выносливость, силу (2 ч.).

Теория. Упражнения на выносливость. Техника выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений для рук (отжимания 20 раз), упражнения на мышцы пресса (20 раз), удержание уголка (1 мин). Отработка упражнений для рук (отжиманий 20 раз), упражнения на мышцы пресса (20 раз), удержание уголка (1 мин).

Тема 7.3. Чун БиньТань на время (6 ч.).

Теория. Способы выполнения стойки Чун БиньТан. Техника выполнения.

Практика. Выполнение стойки Чун БиньТан на заданное время. Отработка стойки Чун БиньТань на заданное время.

Тема 7.4. Падение вперед (Тэ Сан) (6 ч.).

Теория. Способы выполнения техники падения на две руки вперёд.

Практика. Выполнение техники падения на две руки вперёд. Отработка техники падения на две руки вперёд.

Тема 7.5. Падение назад (Тэ Нгыа) (4 ч.).

Теория. Способы выполнения техники падения назад.

Практика. Выполнение техники падения назад. Отработка техники падения назад.

Тема 7.6. Кувырок вперед (Лон Вай) (4 ч.).

Теория. Техника падения «кувырок вперед». Способ выполнения техники падения «кувырок вперед».

Практика. Выполнение техники падения «кувырок вперед». Отработка выполнения техники падения «кувырок вперед».

Итоговое занятие «Выполнение норм ОФП» (2ч.).

Практика. Выполнение нормативов общей физической подготовки.

Форма контроля: экзамен.

Второй год обучения

Задачи:

обучающие:

- совершенствовать практические умения и навыки в овладении техникой боевого искусства Вовинам Вьет Во Дао;

развивающие:

- развивать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию);
- поддерживать интерес к тренировочным занятиям;
- совершенствовать такие качества личности как терпение, настойчивость, целеустремлённость, волю к победе и др.;

воспитательные:

- формировать потребность вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом;
- воспитывать чувство ответственности перед самим собой и коллективом.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие «Введение». Голубой пояс 2 кап-голубой пояс 3 кап		2	2	-	
Раздел 1. Комплекс базовых стоек.		16	-	16	экзамен
1.1.	Хо Тан (Шаг Тигра).	4	-	4	
1.2.	Хак Тан (Стойка Журавля).	4	-	4	
1.3.	Са Тан (Стойка Змеи).	4	-	4	
1.4.	Хой Тан (Стойка Дракона).	4	-	4	
Раздел 2. Базовые удары.		74	8	66	экзамен
(II уровень)					
2.1.	Боковой удар кулаком «крюк» (Да Мок).	4	-	4	
2.2.	Второй блок внутрь (Гат Хай).	4	-	4	
2.3.	Второй удар ребром ладони (Тем Хай).	4	-	4	
2.4.	Обратный удар кулаком «плеть» (Бат Нгыок).	4	-	4	
2.5.	Второй удар локтем (Тью Хай).	4	-	4	
2.6.	Второй удар коленом (Гой Хай).	6	-	6	
2.7.	Удар ногой наружу «полумесяц» (Да Кань).	6	2	4	
2.8.	Подсечка передняя «ножницы» (Тэм Куэт).	6	2	4	

2.9	(III уровень) Поднимающий удар кулаком «ковш» (Дам Мук).	6	2	4	
2.10	Третий блок вверх (Гат Ба).	4	-	4	
2.11	Третий удар ладонью прямой (Тэм Ба).	4	-	4	
2.12	Третий удар локтем вверх (Тьо Ба).	4	-	4	
2.13	Обратный удар кулаком молот с разворота (Фат Нянг Шау).	6	-	6	
2.14	Третий удар коленом вверх (Гой Ба).	6	-	6	
2.15	Удар ногой внутрь «железная нога» (Да Тат).	6	2	4	
Раздел 3. Самооборона. Методы борьбы.		54	2	52	экзамен
3.1	Захват за шею спереди № 2	2	-	2	
3.2	Захват за шею сзади № 1	2	-	2	
3.3	Захват за отворот № 1	4	-	2	
3.4	Захват за отворот № 2	4	-	2	
	<i>Методы борьбы со стойки:</i>				
3.5	Передняя подсечка (Куэт мок тян)	6	-	6	
3.6	Бросок через бедро.	6	-	6	
3.7	Бросок через бедро с захватом за пояс, с захватом за шею (болевым приёмом на руку).	6	-	6	
	<i>Методы борьбы в партэре:</i>				
3.8	Удержание сверху «маунт» и методы ухода от удержания сверху	6	-	6	
3.9	Болевые приемы: из позиции «маунт» болевой на руку и удушение + в сочетании с ударами.	6	-	6	
3.10	Удержание со стороны ног, методы ухода от удержания со стороны ног.	6	-	6	
3.11	Болевые приёмы: на ногу ущемление «ахиллеса» от удержания со стороны ног.	6	2	4	
Раздел 4. Формы и парные боевые методы.		32	4	28	экзамен
4.1	П – образное перемещение -2-й комплекс из 10 стоек (Тан Фап Хай)	6	-	6	
4.2	<i>Кхай Мон Куэн</i> (Форма Входные ворота)	8	2	6	
4.3	Парный комплекс Удары кулаком + Защита (с завязанными глазами)	6	-	6	
4.4	Тьен Льюк (Атака №1, Атака №2)	6	2	4	

4.5	Дон Тян (Прием ногами №1)	6	-	6	
Раздел 5. Физическая подготовка и акробатика.		38	2	36	Экзамен (подготовительный этап)
(II уровень)					
5.1	Падение вперед, падение назад, боковое падение, кувырок вперед, кувырок назад.	6	2	4	
5.2	Прыжки № 1, № 2, № 3- (15 раз).	6	-	6	
5.3	Упр-я на выносливость, силу (30 отжиманий, 30 пресс).	4	-	4	
5.4	ЧБТ (2 мин).	4	-	4	
(III уровень)					
5.5	Прыжки №1, №2, №3, №4 (20 раз)	6	-	6	
5.6	Упр-я на выносливость, силу (35 отжиманий, 35 пресс).	6	-	6	
5.7	ЧБТ (3 мин).	4	-	4	
	Итоговое занятие «Выполнение норм ОФП»	2		2	
	Итого	216	18	198	

Содержание программы **Второй год обучения**

Введение (2 часа).

Теория. Содержание курса второго года обучения, требованиями, предъявляемыми педагогом к учащимся на занятии, с правилами внутреннего распорядка. Перспективы развития и деятельности творческого объединения на предстоящий год. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности. О значении занятий спортом в жизни детей.

Раздел 1. Комплекс базовых стоек (16 часов)

Группы стоек базовой техники. Виды стоек: Шаг тигра «Хо Тан», стойка Журавля «Хак Тан», стойка Змеи «Са Тан», стойка Дракона «Хой Тан», (4 вида).

Тема 1.1. Хо Тан (Шаг Тигра) (4 ч.).

Теория. Стойка «Шаг Тигра» как стойка подготовки к выполнению ударов руками.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Стойка «Шаг Тигра». Выполнение и отработка стойки «Шаг Тигра». Отработка «Шаг Тигра».

Тема 1.2. Хак Тан (Стойка Журавля) (4 ч.).

Теория. Стойка «журавль» как стойка подготовки к выполнению ударов ногами.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Стойка «журавль». Выполнение и отработка стойки «журавль». Отработка стойки «журавль».

Тема 1.3. Са Тан (Стойка Змеи) (4 ч.).

Теория. Стойка «змеи» как стойка подготовки к выполнению ударов ногами.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках Стойка «змеи». Выполнение и отработка стойки «змеи». Отработка стойки «змеи».

Тема 1.4. Хой Тан (Стойка Дракона) (4 ч.).

Теория. Стойка «дракона» как стойка подготовки к выполнению ударов ногами и руками.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках Стойка «дракона». Выполнение и отработка стойки «дракона». Отработка стойки - «дракон».

Форма контроля: экзамен.

Раздел 2. Базовые удары (74 часа).

Базовые удары кулаком, ребром ладони, локтём, коленом и стопой ноги. Виды ударов кулаком, ребром ладони, локтём, коленом и стопой ноги. Прямые, боковые, обратные и снизу вверх удары кулаком. Удар ребром ладони с дальнего плеча под углом 45 градусов. Удар коленом сбоку и удар стопой ноги по кругу.

(II уровень)

Тема 2.1. Боковой удар кулаком «крюк» (Да Мок) (4 ч.).

Теория. Боковой удар кулаком как ударом по кругу к точке поражения, ладонью вниз.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение бокового удара кулаком правой и левой рукой. Отработка бокового удара кулаком правой и левой рукой.

Тема 2.2. Второй блок (Гат Хай) (4 ч.).

Теория. Техника защиты от бокового удара кулаком.

Практика. Выполнение защиты ребром ладони от бокового удара кулаком правой и левой рукой. Отработка защиты ребром ладони от бокового удара кулаком правой и левой рукой.

Тема 2.3. Второй удар ребром ладони (Тем Хай) (4 ч.).

Теория. Техника выполнения ударов ребром ладони сверху вниз под углом 45⁰ от плеча.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов ребром ладони сверху вниз под углом 45⁰ от плеча. Отработка ударов ребром ладони сверху вниз под углом 45⁰.

Тема 2.4. Обратный удар кулаком «плеть» (Бат Нгыок) (4 ч.).

Теория. Техника выполнения ударов тыльной частью кулака сверху вниз под углом 45⁰.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов тыльной частью кулака сверху вниз под углом 45⁰. Отработка ударов тыльной частью кулака сверху вниз под углом 45⁰.

Тема 2.5. Второй удар локтем (Тью Хай) (4 ч.).

Теория. Техника выполнения ударов локтём сверху вниз под углом 45° назад по круговой линии.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов локтем сверху вниз под углом 45° назад по круговой линии. Отработка ударов локтём сверху вниз под углом 45° назад по круговой линии.

Тема 2.6. Второй удар коленом (Гой Хай) (6 ч.).

Теория. Техника выполнения удара коленом сбоку по кругу.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара коленом сбоку по кругу. Отработка удара коленом сбоку по кругу.

Тема 2.7. Удар ногой наружу «полумесяц» (Да Кань) (6 ч.).

Теория. Круговые удары ногами. Техника выполнения.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение круговых ударов ногами хлестом внешним ребром пятки вперёд, в сторону до осевой линии. Отработка удара хлестом внешним ребром пятки вперёд, в сторону до осевой линии.

Тема 2.8. Подсечка передняя «ножницы» (Тэм Куэт) (6 ч.).

Теория. Нижние высекающие удары ног сбоку. Техника выполнения.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение боковых ударов ногами нижнего уровня. Отработка боковых ударов нижнего уровня.

(III уровень)

Тема 2.9. Поднимающий удар кулаком «ковш» (Дам Мук) (6 ч.).

Теория. Удар кулаком по круговой линии снизу вверх.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара кулаком снизу вверх правой и левой рукой. Отработка удара кулаком снизу вверх правой и левой рукой.

Тема 2.10. Третий блок вверх (Гат Ба) (4 ч.).

Теория. Защита от верхних ударов. Техника выполнения.

Практика. Выполнение защиты ребром ладони по круговой линии, от верхних ударов правой и левой рукой. Отработка защиты. Выполнение защиты ребром ладони по круговой линии, от верхних ударов правой и левой рукой.

Тема 2.11. Третий удар ребром ладони прямой (Тэм Ба) (4 ч.).

Теория. Техника выполнения ударов ребром ладони от себя по прямой линии, положение пальцев вверх.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов ребром ладони от себя по прямой линии положение пальцев вверх. Отработка ударов ребром ладони от себя по прямой линии, положение пальцев вверх.

Тема 2.12. Третий удар локтем вверх (Тью Ба) (4 ч.).

Теория. Техника выполнения ударов локтём снизу вверх.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов локтём снизу вверх. Отработка ударов локтём снизу вверх.

Тема 2.13. Обратный удар кулаком молот с разворота (Фат Нянз Шау) (6 ч.).

Теория. Техника выполнения ударов ребром сжатого кулака от противоположного плеча с разворотом через спину.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов ребром сжатого кулака от противоположного плеча с разворотом через спину. Отработка ударов ребром сжатого кулака от противоположного плеча с разворотом через спину.

Тема 2.14. Третий удар коленом вверх (Гой Ба) (6 ч.).

Теория. Удар коленом сбоку по кругу в обратную сторону. Техника выполнения.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара коленом сбоку по кругу в обратную сторону. Отработка удара коленом сбоку по кругу в обратную сторону.

Тема 2.15. Удар ногой внутрь «железная нога» (Да Тат) (6 ч.).

Теория. Боковые удары ног. Техника выполнения.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение боковых ударов ногами. Отработка боковых ударов подушечками пальцев или подъёмом стопы.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 3. Самооборона. Методы борьбы (54 часа).

Тема 3.1. Захват за шею спереди № 2. (2 ч.).

Теория. Техника самозащиты от захвата за шею спереди №2.

Практика. Выполнение способа освобождения от захвата за шею спереди №2. Отработка способа освобождения от захвата за шею спереди №2.

Тема 3.2. Захват за шею сзади № 1(2 ч.).

Теория. Техника самозащиты от захвата за шею сзади № 1.

Практика. Выполнение способа освобождения от захвата за шею сзади № 1. Отработка способа освобождения от захвата за шею сзади № 1.

Тема 3.3. Захват за отворот № 1(4 ч.).

Теория. Техника самозащиты от захвата за отворот № 1.

Практика. Выполнение способа освобождения от захвата за отворот № 1. Отработка способа освобождения от захвата за отворот № 1.

Тема 3.4. Захват за отворот № 2(4 ч.).

Теория. Техника самозащиты от захвата за отворот № 2.

Практика. Выполнение способа освобождения от захвата за отворот № 2. Отработка способа освобождения от захвата за отворот № 2.

Тема 3.5. Методы борьбы со стойки: Передняя подсечка (Куэт мок тян) (6 ч.).

Теория. Метод борьбы со стойки – передняя подсечка.

Практика. Выполнение способа борьбы со стойки – передняя подсечка. Отработка метода борьбы со стойки – передняя подсечка.

Тема 3.6. Методы борьбы со стойки: Бросок через бедро (6 ч.).

Теория. Методы борьбы со стойки – бросок через бедро.

Практика. Выполнение способа борьбы со стойки – бросок через бедро. Отработка метода борьбы со стойки – бросок через бедро.

Тема 3.7. Методы борьбы со стойки: Бросок через бедро с захватом за пояс, с захватом за шею (болевым приёмом на руку) (6 ч.).

Теория. Методы борьбы со стойки – бросок через бедро, с захватом за пояс, с захватом за шею.

Практика. Выполнение способа борьбы со стойки – бросок через бедро, с захватом за пояс, с захватом за шею. Отработка метода борьбы со стойки – бросок через бедро, с захватом за пояс, с захватом за шею.

Тема 3.8. Методы борьбы в партере: Удержание сверху «маунт» и методы ухода от удержания сверху (6 ч.).

Теория. Методы борьбы, удержание сверху «маунт», в партере и методы ухода от данного приёма.

Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение метода удержания сверху «маунт», в партере и методы ухода от данного приёма. Отработка метода сверху «маунт», в партере и методы ухода данного приёма.

Тема 3.9. Методы борьбы в партере: Болевые приемы: из позиции «маунт» болевой на руку и удушение + в сочетании с ударами (6 ч.).

Теория. Болевой приём из позиции «маунт» болевой на руку и удушение + в сочетании с ударами.

Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение болевого приёма из позиции «маунт» болевой на руку и удушение + в сочетании с ударами. Отработка болевого приёма из позиции «маунт» болевой на руку и удушение + в сочетании с ударами.

Тема 3.10. Методы борьбы в партере: Удержание со стороны ног, методы ухода от удержания со стороны ног (6 ч.).

Теория. Приём, удержание со стороны ног, методы ухода от удержания со стороны ног.

Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение удержания со стороны ног и методов ухода от удержания со стороны ног. Отработка удержания со стороны ног и методов ухода от удержания со стороны ног.

Тема 3.11. Методы борьбы в партере: Болевые приёмы: на ногу ущемление «ахиллеса» от удержания со стороны ног (6 ч.).

Теория. Болевой приём на ногу, ущемление «ахиллеса» от удержания со стороны ног.

Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение болевого приёма на ногу, ущемление «ахиллеса» от удержания со стороны ног. Отработка болевого приёма на ногу, ущемление «ахиллеса» от удержания со стороны ног.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 4. Формы и парные боевые методы (32 часа).

Тема 4.1. П – образное перемещение -2-й комплекс из 10 стоек (Тан Фан Хай) (6 ч.).

Теория. Техники перемещения в стойках Знакомство с перемещением.

Практика. Выполнение 10 видов стоек. Выполнение перемещения в стойках по п-образной линии под углом 90 градусов. Отработка перемещения в стойках по п-образной линии под углом 90 градусов.

Тема 4.2. Кхай Мон Куэн (Форма Входные ворота) (8 ч.).

Теория. Формальный комплекс – базовое упражнение «Кхай Мон Куен»: перемещение в стойках с ударами руками, ногами, блоками, по прямой, под углами и по квадрату.

Практика. Выполнение базового упражнения «Кхай Мон Куен». Отработка базового упражнения «Кхай Мон Куен».

Тема 4.3. Парный комплекс Удары кулаком + Защита (с завязанными глазами) (6 ч.).

Теория. Способы выполнения защиты от прямых, боковых ударов и ударов снизу вверх кулаком.

Практика. Выполнение способов выполнения защиты от прямых, боковых ударов и ударов снизу вверх кулаком. Отработка способов выполнения защиты от прямых, боковых ударов и ударов снизу вверх кулаком.

Тема 4.4. Тьен Лыок (Атака №1, Атака №2) (6 ч.).

Теория. Два вида системы боевых связок. Подготовка тела к выполнению двух видов системы боевых связок.

Первая техника атаки. Практика. Первая техника атаки. Выполнение первой техникой атаки. Отработка первой техникой атаки.

Вторая техника атаки. Практика. Вторая техника атаки. Выполнение второй техникой атаки. Отработка второй техникой атаки.

Тема 4.5. Дон Тян (Прием ногами № 1) (6 ч.).

Теория. Техника выполнения захвата ногами нижнего уровня № 1.

Практика. Выполнение захвата ногами нижнего уровня № 1. Отработка захвата ногами нижнего уровня № 1.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 5. Физическая подготовка и акробатика (38 часов).

(II уровень)

Тема 5.1. Падение вперед, падение назад, боковое падение, кувырок вперед, кувырок назад(6 ч.).

Теория. Значение техник падения. Необходимость техник падения на занятиях боевым искусством. Знакомство с пятью видами техник падения (*падение вперед, падение назад, боковое падение на две руки, кувырок вперед, кувырок назад*). Изучение способов выполнения техник падения.

Практика. Выполнение упражнений, подводящих к пяти видам техник падений.

Тема 5.2. Прыжки № 1, № 2, № 3 (15 раз) (6 ч.).

Теория. Способы выполнения трех видов прыжков: с поочередной сменой ног, на обеих ногах, с захлестыванием голени.

Практика. Выполнение прыжков на ногах тремя способами: с поочерёдной сменой ног, на обеих ногах, с захлёстыванием голени. Отработка прыжков тремя способами: с поочерёдной сменой ног, на обеих ногах, с захлёстыванием голени.

Тема 5.3. Упражнения на выносливость, силу (30 отжиманий, 30 пресс) (4 ч.).

Теория. Различные виды отжиманий и упражнения на пресс с подъёмом ног и спины.

Практика. Выполнение и отработка различных видов отжиманий и подъёмов.

Тема 5.4. ЧБТ (2 мин) (4 ч.).

Теория. Стойка Чун БиньТан на заданное время.

Практика. Выполнение Отработка стойки Чун БиньТань на заданное время.

(III уровень)

Тема 5.5. Прыжки № 1, № 2, № 3, № 4 (20 раз) (6 ч.).

Теория. Способы выполнения четырёх видов прыжков: с поочерёдной сменой ног, на обеих ногах, с захлёстыванием голени и поджатыми коленями.

Практика. Выполнение прыжков на ногах четырьмя способами: с поочерёдной сменой ног, на обеих ногах, с захлёстыванием голени и поджатыми коленями. Отработка прыжков четырьмя способами: с поочерёдной сменой ног, на обеих ногах, с захлёстыванием голени и поджатыми коленями.

Тема 5.6. Упражнения на выносливость, силу (35 отжиманий, 35 пресс) (6 ч.).

Теория. Различные виды отжиманий и упражнения на пресс.

Практика. Выполнение и отработка различных видов отжиманий и подъёмов ног и спины.

Тема 5.7. ЧБТ (3 мин) (4 ч.).

Теория. Стойка Чун БиньТан на заданное время.

Практика. Выполнение стойки Чун БиньТан на заданное время. Отработка стойки Чун БиньТань на заданное время.

Итоговое занятие «Выполнение норм ОФП» (2ч.).

Практика.

Выполнение нормативов общей физической подготовки.

Форма контроля: экзамен.

Третий год обучения

Задачи:

обучающие:

- совершенствовать практические умения и навыки в овладении техникой боевого искусства Вовинам Вьет Во Дао;

развивающие:

- развивать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию);
- поддерживать интерес к тренировочным занятиям;
- совершенствовать такие качества личности как терпение, настойчивость, целеустремлённость, волю к победе и др.;

воспитательные:

- формировать потребность вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом;
- воспитывать чувство ответственности перед самим собой и коллективом.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие «Введение» Кандидатский синий пояс – синий пояс	2	2	-	Мини-соревнование
	Раздел 1. Комплекс базовых стоек.	16	2	14	экзамен
1.1.	Дин Тан Нянг (боковая передняя стойка).	4	-	4	
1.2.	Динь Тань Тхап (Низкая передняя стойка).	4	-	4	
1.3.	Там Жак Тан (Треугольник).	4	-	4	
1.4.	Кунг Тиен Тан (Лук и Стрела).	4	2	2	
	Раздел 2. Базовые удары. (IV уровень)	54	6	48	экзамен
2.1.	Круговой удар кулаком сверху вниз (Да Лао).	2	-	2	
2.2.	Четвёртый удар ребром ладони вниз (Тем Бон).	2	-	2	
2.3.	Четвёртый удар локтём сверху вниз (Тью Бон).	2	-	2	
2.4.	Обратный удар кулаком – плеть с разворота (Бат Нгык Шау).	2	-	2	
2.5.	Четвёртый удар коленом (Гой Бон)	4	-	4	
2.6.	Четвёртый блок вниз (Гат Бон).	2	-	2	
2.7.	Боковой удар ногой – сабля (Дап).	6	2	4	

	(V уровень)			
2.8.	Прямой удар кулаком в корпус (Дам Тхап).	2	-	2
2.9.	Удар ребром ладони с разворота (Тем Шау).	2	-	2
2.10	Пятый удар локтём прямой (Тью Нам).	2	-	2
2.11	Пятый обратный удар кулаком (Дам Бат Нам).	2	-	2
2.12	Пятый удар коленом (внутри)+блок голенью (Гой Нам).	4	-	4
2.13	Передний удар пяткой ноги «хвост тигра» (Да Мок Чыок).	6	2	4
2.14	Защита нырками и уклонами корпусом в сторону и назад (Лун Дао).	4	2	4
2.15	Шестой удар локтем вбок (Тью Сау)	2	-	2
2.16	Шестой удар коленом в прыжке (Гой Сау).	4	-	4
2.17	Удар ногой сверху «топор» (Да Бо Гот).	6	-	6
Раздел 3. Самооборона. Методы борьбы		54	2	52
3.1	Передний обхват с руками	2	-	2
3.2	Передний обхват под руки	2	-	2
3.3	Задний обхват с руками	2	-	2
3.4	Задний обхват под руки	2	-	2
3.5	Обхват сбоку	2	-	2
3.6	Излом руки с замком №1	2	-	2
3.7	Излом руки с замком №2	2	-	2
	<i>Методы борьбы со стойки:</i>			
3.8	Бросок за ноги (+Болевой прием на ногу «ахиллесово сухожилие»)	6	2	4
3.9	Бросок через спину, через плечо с колен, из стойки	6	-	6
3.10	Бросок под руку.	4	-	4
3.11	Передняя подножка.	4	-	4
	<i>Методы борьбы в партэре:</i>			
3.12	Удержание со стороны головы от прохода в ноги «накрытие».	4	-	4
3.13	Методы ухода от «накрытия».	4	-	4
3.14	Болевые приемы: при «накрытии» - удушение «гильотина», удушение «кольцо дракона».	4	-	4

экзамен

3.15	Удержание поперечное со спины, с живота, методы ухода от поперечного удержания.	4	-	4	экзамен	
3.16	Методы от бокового удержания к болевому излому руки № 1, болевой излом руки № 2 с колен.	4	-	4		
Раздел 4. Формы и парные боевые методы.		54	4	50		
4.1	Парный комплекс Удары кулаком + Защита (с завязанными глазами).	6	-	6		
4.2	Удары кулаком и защита, удары ногой и защита.	6	-	6		
4.3	<i>Тьен Льюк</i> (Атака № 1, Атака № 2 Атака № 3, Атака № 4, Атака № 5).	8	2	6		
4.4	<i>Дон Тян</i> Прием ногами №1(+варианты – под бьющую ногу, со сметающей подсечкой, из партэра).	6	2	4		
4.5	<i>Фан Дон</i> Контратака против прямого правого удара кулаком в голову, (Дам Тханг фай).	6	-	6		
4.6	Контратака против прямого левого удара кулаком в голову. (Дам Тханг чай).	6	-	6		
4.7	Контратака против бокового правого удара кулаком в голову. (Дам Мок фай).	4	-	4		
4.8	Контратака против бокового левого удара кулаком в голову. (Дам Мок чай).	4	-	4		
4.9	Контратака против кругового правого удара кулаком в голову. (Дам Лао фай).	4	-	4		
4.10	Контратака против кругового левого удара кулаком в голову. (Дам Лао чай).	4	-	4		
Раздел 5. Физическая подготовка и акробатика		36	2	34		Экзамен (подготовительный этап)
(IV уровень)						
5.1	Падение вперед, падение назад, боковое падение, кувырок вперед, кувырок назад.	4	-	4		
5.2	Прыжки №1 - №5- (20 раз)	4	-	4		

5.3	Упражнения на выносливость, силу (40 отжиманий, 40 пресс)	4	-	4	
5.4	ЧБТ (4 мин)	2	-	2	
5.5	Турник: подтягивание 5 раз	2	-	2	
	(V уровень)				
5.6	Кувырок вперёд через 2 человек, высота 05 м, кувырок вперед через 1 человека, высота 1 м.	4	-	4	
5.7	Подъём разгибом	2	-	2	
5.8	Прыжки №1- №6 (20 раз)	4	-	4	
5.9	Упражнения на выносливость, силу (40 отжиманий)	4	-	4	
5.10	ЧБТ (5 мин)	2	-	2	
5.11	Турник: подтягивание 8 раз, пресс 8 раз	2	-	2	
Итоговое занятие		2	-	2	Соревнование
Итого:		216	16	200	

Содержание программы Третий год обучения

Вводное занятие «Введение» (2 часа).

Теория. Содержание курса третьего года обучения, требованиями, предъявляемыми педагогом к учащимся на занятии, с правилами внутреннего распорядка. Перспективы развития и деятельности творческого объединения на предстоящий год. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности. О значении занятий спортом в жизни детей.

Форма контроля: мини-соревнование.

Раздел 1. Комплекс базовых стоек (16 часов).

Тема №2.1. Дин Тан Нянз (боковая передняя стойка) (4ч.).

Теория. Боковая передняя стойка. Техника выполнения. Боковая передняя стойка как стойка подготовки к выполнению ударов ногами, руками.

Практика. Выполнение. Техники перемещения в стойках. Выполнение боковой передней стойки. Отработка передней стойки.

Тема №1.2. Динь Тань Тхан (Низкая передняя стойка) (4ч.).

Теория. Низкая передняя стойкой. Техника выполнения. Низкая передняя стойка как стойка подготовки к выполнению ударов ногами, руками.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение низкой передней стойки. Отработка низкой передней стойки.

Тема №1.3. Там Жак Тан (Треугольник) (4ч.).

Теория. Стойка - треугольник. Техника выполнения. Стойка треугольник, как стойка подготовки к выполнению ударов ногами, руками.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение стойки - треугольник. Отработка стойки - треугольник.

Тема №1.4. Кунг Тиен Тан (Лук и Стрела) (4ч.).

Теория. Вид стойки «Лук и Стрела». Стойка «Лук и Стрела», как стойка подготовки к выполнению ударов ногами, руками.

Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение стойки «Лук и Стрела». Отработка стойки «Лук и Стрела».

Форма контроля: экзамен.

Раздел 2. Базовые удары (54 часа).

(IV уровень)

Тема №2.1. Круговой удар кулаком сверху вниз (Дам Лао) (2ч.).

Теория. Удар сверху вниз, как удар тыльной стороной кулака сверху вниз. Техника выполнения.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара кулаком сверху вниз правой и левой рукой. Отработка удара кулаком сверху вниз правой и левой рукой.

Тема №2.2. Четвёртый удар ребром ладони вниз (Тем Бон) (2ч.).

Теория. Техника выполнения ударов ребром ладони от себя по прямой линии, положение пальцев на себя.

Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов ребром ладони от себя по прямой линии положение пальцев на себя. Отработка ударов ребром ладони от себя по прямой линии, положение пальцев на себя.

Тема №2.3. Четвёртый удар локтём сверху вниз (Тью Бон) (2ч.).

Теория. Техника выполнения ударов локтём сверху вниз.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов локтём сверху вниз. Отработка ударов локтём сверху вниз.

Тема №2.4. Обратный удар кулаком – плеть с разворота (Бат Нзык Шау) (2ч.).

Теория. Техника выполнения ударов тыльной частью сжатого кулака от противоположного плеча с разворотом через спину.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов тыльной частью сжатого кулака от противоположного плеча с разворотом через спину. Отработка ударов тыльной частью сжатого кулака от противоположного плеча с разворотом через спину.

Тема №2.5. Четвёртый удар коленом (Гой Бон) (4ч.).

Теория. Техника выполнения удара коленом снизу вверх в прыжке.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара коленом снизу вверх в прыжке. Отработка удара коленом снизу вверх в прыжке.

Тема №2.6. Четвёртый блок вниз (Гат Бон) (2ч.).

Теория. Виды защиты от нижних ударов.

Практика. Выполнение защиты ребром ладони по прямой линии, от нижних ударов правой и левой рукой. Отработка защиты ребром ладони по прямой линии от нижних ударов кулаком правой и левой рукой.

Тема №2.7. Боковой удар ногой – сабля (Дан) (6ч.).

Теория. Удар ногой боком. Удар ребром стопы вперёд. Техника выполнения.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение прямого удара боком правой и левой ногой. Отработка удара ребром стопы вперёд.

(V уровень)

Тема №2.8. Прямой удар кулаком в корпус (Дам Тхан) (2ч.).

Теория. Прямой удар кулаком как ударом по прямой осевой линии к точке поражения в корпус. Техника выполнения.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение прямого удара кулаком в корпус правой и левой рукой. Отработка прямого удара кулаком в корпус правой и левой рукой.

Тема №2.9. Удар ребром ладони с разворота (Тем Шай) (2ч.).

Теория. Техника выполнения ударов ребром ладони от противоположного плеча с разворотом через спину.

Практика. Выполнение видов стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов ребром ладони от противоположного плеча с разворотом через спину. Отработка ударов ребром ладони от противоположного плеча с разворотом через спину.

Тема №2.10. Пятый удар локтём прямой (Тью Нам) (2ч.).

Теория. Техника выполнения ударов локтём сбоку по прямой линии.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов локтём сбоку по прямой линии. Отработка ударов локтём сбоку по прямой линии.

Тема №2.11. Пятый обратный удар кулаком (Дам Бат Нам) (2ч.).

Теория. Техника выполнения удара, сверху вниз как удар тыльной стороной кулака сверху вниз.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара кулаком сверху вниз правой и левой рукой. Отработка удара кулаком сверху вниз правой и левой рукой.

Тема №2.12. Пятый удар коленом (внутри)+блок голенью (Гой Нам) (4ч.).

Теория. Удар коленом сбоку по кругу(внутри) + блок голенью. Техника выполнения.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара коленом сбоку по кругу (внутри) + блок голенью. Отработка удара коленом сбоку по кругу (внутри) + блок голенью.

Тема №2.13. Передний удар пяткой ноги «хвост тигра» (Да Мок Чыок) (6ч.).

Теория. Техника выполнения крючкообразного ударом ногой. Ударом ногой сбоку обратной частью пятки.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара ногой сбоку обратной частью пятки. Отработка крючкообразного удара ногой.

Тема №2.14. Защита нырками и уклонами корпусом в сторону и назад (Лун Дао) (4ч.).

Теория. Способы сокращения дистанции для защиты нырками и уклонами корпусом в сторону и назад.

Практика. Выполнение способов сокращения дистанции для защиты нырками и уклонами корпусом в сторону и назад. Отработка способов сокращения дистанции для защиты нырками и уклонами корпусом в сторону и назад. Выполнение сближения и ухода с линии атаки при выполнении защиты нырками и уклонами корпусом в сторону и назад. Отработка сближения и ухода с линии атаки при выполнении защиты нырками и уклонами корпусом в сторону и назад.

Тема №2.15. Шестой удар локтем вбок (Тью Сау) (2ч.).

Теория. Техника выполнения ударов локтём вбок по прямой линии.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение ударов локтём вбок по прямой линии. Отработка ударов локтём вбок по прямой линии.

Тема №2.16. Шестой удар коленом в прыжке (Гой Сау) (4ч.).

Теория. Техника выполнения удара коленом в прыжке.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара коленом в прыжке. Отработка удара коленом в прыжке.

Тема №2.17. Удар ногой сверху «топор» (Да Бо Гот) (6ч.).

Теория. Техника выполнения удара ногой сверху вниз под углом 45 градусов обратной частью пятки.

Практика. Выполнение стоек. Техники перемещения в стойках. Выполнение удара ногой сверху вниз под углом 45 градусов обратной частью пятки. Отработка удара ногой сверху вниз под углом 45 градусов обратной частью пятки.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 3. Самооборона. Методы борьбы (54 часа).

Тема № 3.1. Передний обхват с руками (2ч.).

Теория. Техника самозащиты - передний обхват с руками.

Практика. Выполнение способа освобождения от переднего обхвата с руками. Отработка способа освобождения от переднего обхвата с руками.

Тема № 3.2. Передний обхват под руки (2ч.).

Теория. Техникой самозащиты - передний обхват под руки.

Практика. Выполнение способа освобождения от переднего обхвата под руки. Отработка способа освобождения от переднего обхвата под руки.

Тема № 3.3. Задний обхват с руками (2ч.).

Теория. Техникой самозащиты - задний обхват с руками.

Практика. Выполнение способа освобождения от заднего обхвата с руками. Отработка способа освобождения от заднего обхвата с руками.

Тема № 3.4. Задний обхват под руки (2ч.).

Теория. Техникой самозащиты- задний обхват под руки.

Практика. Выполнение способа освобождения от заднего обхвата под руки. Отработка способа освобождения от заднего обхвата под руки.

Тема №3.5. Обхват сбоку (2ч.).

Теория. Техника самозащиты - обхват сбоку.

Практика. Выполнение способа освобождения - обхват сбоку. Отработка способа освобождения - обхват сбоку.

Тема № 3.6. Излом руки с замком № 1 (2ч.).

Теория. Техника самозащиты - излом руки с замком № 1.

Практика. Выполнение способа освобождения - излом руки с замком № 1. Отработка способа освобождения - излом руки с замком №1.

Тема № 3.7. Излом руки с замком № 2 (2ч.).

Теория. Техника самозащиты - излом руки с замком № 2.

Практика. Выполнение способа освобождения - излом руки с замком № 2. Отработка способа освобождения - излом руки с замком № 2.

Тема № 3.8. Методы борьбы со стойки: Бросок за ноги (+Болевой прием на ногу «ахиллесово сухожилие») (6ч.).

Теория. Метод борьбы со стойки – бросок за ноги (+Болевой прием на ногу «ахиллесово сухожилие»).

Практика. Выполнение способа борьбы со стойки – бросок за ноги (+Болевой прием на ногу «ахиллесово сухожилие»). Отработка метода борьбы со стойки – бросок за ноги (+Болевой прием на ногу «ахиллесово сухожилие»).

Тема № 3.9. Бросок через спину, через плечо с колен, из стойки (6ч.).

Теория. Метод борьбы со стойки - бросок через спину, через плечо с колен, из стойки.

Практика. Выполнение метода борьбы со стойки - бросок через спину, через плечо с колен, из стойки. Отработка метода борьбы со стойки - бросок через спину, через плечо с колен, из стойки.

Тема № 3.10. Бросок под руку (4ч.).

Теория. Метод борьбы со стойки - бросок под руку.

Практика. Выполнение метода борьбы со стойки - бросок под руку. Отработка метода борьбы со стойки - бросок под руку.

Тема № 3.11. Передняя подножка (4ч.).

Теория. Метод борьбы со стойки - передняя подножка.

Практика. Выполнение метода борьбы со стойки - передняя подножка. Отработка метода борьбы со стойки - передняя подножка.

Методы борьбы в партере:

Тема № 3.12. Удержание со стороны головы от прохода в ноги «накрытие» (4ч.).

Теория. Разновидность метода, удержание со стороны головы от прохода в ноги «накрытие».

Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение метода удержания со стороны головы от прохода в ноги «накрытие». Отработка метода удержания со стороны головы от прохода в ноги «накрытие».

Тема № 3.15. Методы ухода от «накрытия» (4ч.).

Теория. Метод, ухода от «накрытия».

Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение метода ухода от «накрытия». Отработка метода ухода от «накрытия».

Тема № 3.16. Болевые приемы: при «накрытии» - удушение «гильотина», удушение «кольцо дракона» (4ч.).

Теория. Методы болевого приёмов при «накрытии» - удушение «гильотина», удушение «кольцо дракона».

Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение метода болевого приёмов при «накрытии» - удушение «гильотина», удушение «кольцо дракона». Отработка метода болевого приёмов при «накрытии» - удушение «гильотина», удушение «кольцо дракона».

Тема № 3.17. Удержание поперечное со спины, с живота, методы ухода от поперечного удержания(4ч.).

Теория. Техника выполнения удержание поперечное со спины, с живота, методы ухода от поперечного удержания.

Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение удержания поперечного со спины, с живота, методы ухода от поперечного удержания. Отработка удержания поперечного со спины, с живота, методы ухода от поперечного удержания.

Тема № 3.18. Методы от бокового удержания к болевому излому руки № 1, болевой излом руки № 2 с колен(4ч.).

Теория. Метод от бокового удержания к болевому излому руки № 1, болевой излом руки № 2 с колен.

Практика. Выполнение положения партер. Техники положения в партере. Выполнение метода от бокового удержания к болевому излому руки № 1, болевой излом руки № 2 с колен. Отработка метода от бокового удержания к болевому излому руки № 1, болевой излом руки № 2 с колен.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 4. Формы и парные боевые методы (54 часа).

Тема № 4.1. Парный комплекс Удары кулаком + Защита(6ч.).

Теория. Способы защиты от двенадцати ударов кулаком. Разновидности блоков для выполнения защиты от двенадцати ударов кулаком. Значение блоков при выполнении защиты от двенадцати ударов кулаком.

Практика. Выполнение ударов кулаком и защиты от них.

Тема № 4.2. Удары кулаком и защита, удары ногами и защита (6ч.).

Теория. Виды защиты от ударов кулаком. Особенности защиты от ударов кулаком. Защита от ударов ногами. Особенности защиты от ударов ногами.

Практика. Выполнение ударов кулаком и защиты от них. Отработка ударов кулаком и защиты от них. Выполнение ударов ногами и защиты от них. Отработка ударов ногами и защиты от них.

Тема № 4.3. Тьен Льюк (Атака № 1, Атака № 2 Атака № 3, Атака № 4, Атака № 5) (8ч.).

Теория. Разновидности пяти техник атак.

Практика. Выполнение пяти техник атак без партнёра. Выполнение пяти техник атак с партнёром. Выполнение пяти техник атак на снарядах. Отработка

пяти техник атак в воздух без партнёра. Отработка пяти техник атак с партнёром. Отработка пяти техник атак на снарядах.

Тема № 4.4. Дон Тян Прием ногами №1(+варианты – под бьющую ногу, со сметающей подсечкой, из партэра) (6ч.).

Теория. Техника выполнения захвата ногами нижнего уровня № 1 (+варианты – под бьющую ногу, со сметающей подсечкой, из партэра).

Практика. Выполнение захвата ногами нижнего уровня №1(+варианты – под бьющую ногу, со сметающей подсечкой, из партэра). Отработка захвата ногами нижнего уровня №1(+варианты – под бьющую ногу, со сметающей подсечкой, из партэра).

Фан Дон

Тема №4.5. Контратака против прямого правого удара кулаком в голову (Дам Тханг фай) (6ч.).

Теория. Техника защиты первого уровня против прямого правого удара в голову. Способы выполнения защиты против прямого правого удара в голову.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты против прямого правого удара в голову.

Тема № 4.6 Контратака против прямого левого удара кулаком в голову (Дам Тханг чай) (6ч.).

Теория. Техника защиты первого уровня против прямого левого удара в голову. Способы выполнения защиты против прямого левого удара в голову.

Практика. Выполнение и отработка техники защиты против прямого левого удара в голову.

Тема № 4.7. Контратака против бокового правого удара кулаком в голову. (Дам Мок фай) (4ч.).

Теория. Техника защиты первого уровня против бокового правого удара кулаком в голову. Способы выполнения защиты против бокового правого удара кулаком в голову.

Практика. Выполнение техники защиты против бокового правого удара кулаком в голову. Отработка техники защиты против бокового правого удара кулаком в голову.

Тема № 4.8. Контратака против бокового левого удара кулаком в голову. (Дам Мок чай) (4ч.).

Теория. Техника защиты первого уровня против бокового левого удара кулаком в голову. Способы выполнения защиты против бокового левого удара кулаком в голову.

Практика. Выполнение техники защиты против бокового левого удара кулаком в голову. Отработка техники защиты против бокового левого удара кулаком в голову.

Тема № 4.9 Контратака против кругового правого удара кулаком в голову. (Дам Лао фай) (4ч.).

Теория. Техника защиты первого уровня против правого удара кулаком в голову сверху вниз. Способы выполнения защиты против правого удара кулаком в голову сверху вниз.

Практика. Выполнение техники защиты против правого удара кулаком в голову сверху вниз. Отработка техники защиты против правого удара кулаком в голову сверху вниз.

Тема № 4.10. Контратака против кругового левого удара кулаком в голову. (Дам Лао чай) (4ч.).

Теория. Техника защиты первого уровня против левого удара кулаком в голову сверху вниз. Способы выполнения защиты против левого удара кулаком в голову сверху вниз.

Практика. Выполнение техники защиты против левого удара кулаком в голову сверху вниз. Отработка техники защиты против левого удара кулаком в голову сверху вниз.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 5. Физическая подготовка и акробатика (36 часов).

(IV уровень)

Тема № 5.1. Падение вперёд, падение назад, боковое падение, кувырок вперёд, кувырок назад(4ч.).

Теория. Значение техник падения. Необходимость техник падения на занятиях боевым искусством. Знакомство с пятью видами техник падения (*падение на две руки вперёд, падение назад, боковое падение, кувырок вперёд, кувырок назад*). Способы выполнения техник падения.

Практика. Выполнение упражнений подготовки к техникам падения.

Тема № 5.2. Прыжки № 1 - №5- (20 раз) (4ч.).

Теория. Различные способы прыжков.

Практика. Выполнение прыжков на ногах пятью способами: с поочерёдной сменой ног, на обеих ногах, с захлёстыванием голени, с поджатыми коленями и с выносом двух прямых ног. Отработка прыжков пятью способами: с поочерёдной сменой ног, на обеих ногах, с захлёстыванием голени, с поджатыми коленями и с выносом двух прямых ног.

Тема № 5.3. Упражнения на выносливость, силу (40 отжиманий, 40 пресс) (4ч.).

Теория. Различные виды отжиманий и упражнения на пресс с подъёмом ног и спины.

Практика. Выполнение и отработка различных видов отжиманий и подъёмов.

Тема № 5.4. ЧБТ (4 мин) (2ч.).

Теория. Стойка Чун БиньТан на заданное время.

Практика. Выполнение стойки Чун БиньТан на заданное время. Отработка стойки Чун БиньТань на заданное время.

(V уровень)

Тема № 5.5. Турник: подтягивание 5 раз(2ч.).

Теория. Способы выполнения упражнений подтягивания на турнике прямым, обратным, узким, средним, широким хватом.

Практика. Выполнение и отработка упражнений подтягивания на турнике прямым, обратным, узким, средним, широким хватом.

Тема № 5.6. Кувырок вперёд через 2 человек, высота 05 м, кувырок вперед через 1 человека, высота 1 м (4ч.).

Теория. Разновидности техник падения «кувырок вперед» через 2 человек, высота 05 м, кувырок вперед через 1 человека, высота 1 м. Способ выполнения техники падения «кувырок вперед» через 2 человек, высота 05 м, кувырок вперед через 1 человека, высота 1 м.

Практика. Выполнение техники падения «кувырок вперед» через 2 человек, высота 05 м, кувырок вперед через 1 человека, высота 1 м. Отработка выполнения техники падения «кувырок вперед» через 2 человек, высота 05 м, кувырок вперед через 1 человека, высота 1 м.

Тема № 5.7. Подъём разгибом (2ч.).

Теория. Способы выполнения упражнения «подъём разгибом». Выполнение упражнения «подъём разгибом».

Практическая часть. Отработка упражнения «подъём разгибом».

Тема № 5.8. Прыжки №1- №6 (20 раз) (4ч.).

Теория. Различные способы прыжков.

Практика. Выполнение прыжков на ногах шестью способами: с поочередной сменой ног, на обеих ногах, с захлёстыванием голени, с поджатыми коленями и с выносом двух прямых ног. Отработка прыжков шестью способами: с поочередной сменой ног, на обеих ногах, с захлёстыванием голени, с поджатыми коленями и с выносом двух прямых ног.

Тема № 5.9. Упражнения на выносливость, силу (40 отжиманий) (4ч.).

Теория. Различные виды отжиманий и упражнения на пресс с подъёмом ног и спины.

Практика. Выполнение и отработка различных видов отжиманий и подъёмов.

Тема № 5.10. ЧБТ (5 мин) (2ч.).

Теория. Стойка Чун БиньТан на заданное время.

Практика. Выполнение стойки Чун БиньТан на заданное время. Отработка стойки Чун БиньТан на заданное время.

Тема № 5.11. Турник: подтягивание 8 раз, пресс 8 раз (4ч.).

Теория. Способы выполнения упражнений подтягивания на турнике прямым, обратным, узким, средним, широким хватом.

Практика. Выполнение и отработка упражнений подтягивания на турнике прямым, обратным, узким, средним, широким хватом. Выполнение и отработка подъёмов прямых ног в положении в хвате на турнике.

Форма контроля: экзамен.

Итоговое занятие (2 часа)

Форма контроля: соревнование

1.4. Планируемые результаты

По окончании **1 года обучения** учащийся

знает:

- значение ритуала и символики Школы ВВД;
- основы техники безопасности нахождения в спортивном зале;
- правила поведения в зале и на тренировках, режим занятий;
- санитарно-гигиенические требования;
- упражнения программы первого года обучения;
- технику выполнения приёмов первого года обучения;

умеет:

- выполнять разминочные упражнения;
- упражнения на расслабление;
- упражнения на растяжку;
- упражнения на восстановление дыхания;
- на начальном уровне стоять и перемещаться в стойках;
- выполнять начальные удары первого уровня;
- на начальном уровне выполнять формы и парные боевые методы работы;
- выполнять упражнения физической подготовки и акробатики начального уровня;
- выполнять комплекс техник самообороны и борьбы программы первого года обучения: голубой пояс - голубой пояс 1 кап;

владеет:

- владеют программой уровня голубого пояса 1 капа;
- первым опытом выступления на соревнованиях.

По окончании **2 года обучения** учащийся

знает:

- понимают смысл и применяют на практике 10 заповедей ученика Школы ВВД;
- значение приветствия «Нгием Ле» (что надо помнить о дисциплине на тренировках);
- технику выполнения приёмов второго года обучения;

умеет:

- на базовом уровне стоять и перемещаться в стойках;
- выполнять базовые удары второго и третьего уровня;
- на базовом уровне выполнять формы и парные боевые методы работы;
- выполнять упражнения физической подготовки и акробатики базового уровня;
- выполнять комплекс техник самообороны и борьбы программы второго года обучения: голубого пояса 2 кап - голубого пояса - 3 кап;
- опыт выступления на соревнованиях, турнирах, с показательной программой;

владеет:

- владеет программой уровня голубого пояса 3 капа;

- опытом выступления на соревнованиях.

По окончании **3 года обучения** учащийся

знает:

- принципы Школы ВВД в применении боевых искусств, краткие исторические сведения;
- технику выполнения приёмов третьего года обучения;

умеет:

- на базовом уровне качественно стоять и перемещаться в стойках;
- выполнять базовые удары четвёртого и пятого уровня;
- на базовом уровне качественно выполнять формы и парные боевые методы работы;
- выполнять упражнения физической подготовки и акробатики полностью по программе синего пояса.
- выполнять комплекс техник самообороны и борьбы программы от голубого до синего пояса.
- опыт выступления на соревнованиях, турнирах, с показательной программой;

владеет:

- техникой выполнения приёмов полной программы от голубого до синего пояса на базовом уровне.

В результате обучения по программе учащимися будут достигнуты:

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие **личностные качества как:**

- способность сохранять высокий уровень мотивации к тренировкам и соревнованиям;
- умение концентрироваться на задачах;
- целеустремленность и самодисциплина;
- способность принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность;
- уверенность в своих силах и высокая самооценка;
- эмоциональная устойчивость;
- адекватно реагировать на возможные неудачи и провалы.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие **метапредметные компетенции как:**

- умение организовать свою деятельность в процессе познания мира через двигательную активность;
- определять её цели и задачи;
- выбирать средства реализации этих целей и применять их на практике;
- взаимодействовать с другими людьми в достижении общих целей;
- оценивать достигнутые результаты;
- развивать критическое мышление, способность аргументировать свою точку зрения по поводу физического развития.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов	Продолжительность каникул
Первый	216	36	6 ч. в неделю	108	01 сентября – 31 мая	27 декабря – 10 января
Второй	216	36	6 ч. в неделю	108	01 сентября – 31 мая	27 декабря – 10 января
Третий	216	36	6 ч. в неделю	108	01 сентября – 31 мая	27 декабря – 10 января

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Основной *формой занятий* является - тренировка. Кроме этого используются и другие виды учебных занятий такие как: показательные выступления, занятия взаимообучение, занятия с преобладанием подгрупповой работы или коллективные формы обучения, а также экзамен, соревнования, турниры.

Организация взаимодействия учащихся в период освоения программы строится на соблюдении ими заповедей учеников Школы ВВД (*Приложение №1*).

Одним из важных компонентов занятия в Школе ВВД является «медитация» как часть культурного наследия восточных единоборств (составная часть этикета борцов). Медитация необходима для подготовки учащихся к тренировке (эмоциональный настрой).

Соблюдение ритуалов (приветствие, прощание и пр.) как элементов используемой технологии в начале и в конце занятия, воспитывают в учащихся ответственность, самостоятельность, уважение к тренеру, к данному виду борьбы как к искусству, идущему из древности и являющемуся частью общей культуры человечества.

Специальные упражнения основной части занятия, исторически входящие в систему подготовки воина, позволяют воспитывать волю, автономность и развивать готовность к самовоспитанию. Различные перестроения в группах, смена партнеров, положительно влияют на воспитание толерантности, развивают коммуникабельность.

Игры, используемые в заключительной части, отвечают потребностям ребенка в активности, самовыражению и способствуют воспитанию сознательной дисциплины и нравственных качеств.

На занятиях применяются следующие *группы методов*:

- словесные методы обучения;
- наглядные методы обучения;

- практические методы обучения.

Для организации воспитательно-образовательного процесса программой предусмотрено применение разнообразных форм, методов и приемов обучения. Для реализации поставленных цели и задач используются различные формы проведения занятий. Занятия – тренировки – основная форма.

Спортивная тренировка – это управляемый педагогический процесс овладения спортивным мастерством и его совершенствования. Спортивную тренировку следует рассматривать как единый круглогодичный, многолетний процесс обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей организма.

Основные виды тренировки:

- тренировка на развитие силы;
- тренировка на развитие гибкости;
- тренировка на выносливость;
- тренировка на развитие дыхания;
- тактическая тренировка;
- тренировка на координацию движений;
- тренировка на маневренность, ловкость, финты, обманные движения;
- психологическая тренировка: психологическое давление на противника

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные и оздоровительные мероприятия;
- тестирование, педагогический и медицинский контроль;
- просмотр учебных фильмов, кинопрограмм и спортивных соревнований;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Формы подведения итогов: показательные выступления, экзамен, соревнования, турниры.

Экзамен (аттестация на поясные разряды) После сдачи экзаменов подсчитывается сумма прохождения баллов и присваивается пояс. Отслеживание знаний, умений, навыков по сдаче экзаменов по поясной системе по требованиям школы Вовинам Вьет Во Дао носит закрытый характер и находится в банке данных педагога.

В процессе обучения применяются разнообразные *методы (Приложение)*. Основные из них следующие: методы использования слова (устное изложение материала), методы наглядности и практические методы. Все они позволяют наиболее полноценно решать задачи технической, физической и морально-волевой подготовки учащихся.

Применение различных методов и приёмов обучения зависит от задач, программы обучения, состава обучаемых и уровня их подготовленности, количества времени, отводимого на занятия, состояния учебно-материальной базы.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);

- прыжки и прыжковые упражнения;
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;

Большое внимание уделяется акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Материально-техническое обеспечение:

Помещения и специальные приспособления:

- спортивный зал для занятий;
- раздевалки, оборудованные вешалками, шкафами, скамейками;
- специальное помещение для инвентаря:

Оборудование:

- татами;
- мат – 10 шт.;
- Во-фук (голубое кимано) - на всех учащихся;
- шесты – 10 шт.;
- боксерские мешки – 8 шт.;
- боксерские лапы – 10 шт.;
- борцовский манекен – 2 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- мячи – 4 шт.;
- канат – 1 шт.;
- судейские свистки – 2 шт.;
- боксерские перчатки – 10 пар;
- жилеты (защита для туловища) – 10 шт.;
- шлемы (защита на голову) – 10 шт.;
- ракушка (защита для паха) – на всех учащихся;
- утяжелители на ноги и на руки - на всех занимающихся.

Организационные условия:

- контингент учащихся;
- расписание учебных занятий, соответствующее гигиеническим требованиям;
- сотрудничество с родителями, общественностью.

Методические условия:

- наглядные и дидактические пособия: анатомический атлас человека, плакаты по гигиене и технике безопасности;
- видео - аудио аппаратура;
- методическая литература по спортивным единоборствам, гигиене, технике безопасности, оказания доврачебной помощи.

Внешние условия:

- взаимодействие с учреждениями образования, культуры, спорта;
- участие в спортивных фестивалях, соревнованиях, показательные выступления, экскурсии, досуговые мероприятия.

Кадровое обеспечение. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Боевое искусство Вовинам Вьет Во Дао» реализуется педагогом дополнительного образования, высшей квалификационной категории, инструктором Международного класса по Вовинам Вьет Во Дао, кандидатом в мастера спорта России по Восточному Боевому Единоборству, почётным работником воспитания и просвещения Российской Федерации. Педагог имеет высшее педагогическое образование по специальности «Учитель физической культуры и спорта».

2.3. Формы контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов. Диагностика результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для учащихся;
- *промежуточный* - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала;
- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала;
- *итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: экзамен, показательные выступления и соревнования.

Учащиеся 2-3 года обучения (базовый уровень) участвуют в соревнованиях уровня: муниципальные и областные.

2.4. Оценочные материалы

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений: *Контрольные упражнения по ОФП и СФП (Приложение 3).*

Уровень обученности учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется согласно разработанным *критериям:*

Высокий уровень характеризуется точным запоминанием движений, правильным и быстрым перемещением в стойках, акцентированным и точным нанесением ударов; быстрым и точным применением техник в парах по уровням поясной системы и правильным выбором техники в той или иной ситуации; быстрой реакцией, умением бороться с волнением, быть уверенным в себе и

уметь преодолевать боль; хорошей физической подготовкой, хорошей гибкостью и эластичностью в суставах и мышцах; умением совершенствовать и контролировать себя в нагрузке и тактически её переносить.

Средний уровень – это слабое перемещение в стойках, удары не акцентированные, не точные; сбой в запоминании техник, не полное их восприятие; слабая реакция, средняя физическая подготовка, гибкость в суставах недостаточно развита; боязнь нанесения ударов и защиты от них; физическую нагрузку переносят, но не могут сделать выбор для своего развития.

Для *низкого уровня* характерно неправильное перемещение в стойках и потеря равновесия при их выполнении, незнание стоек; слабая координация в движении и мышлении; не выполнение определённых правил при нанесении ударов; отсутствие реакции, удары слабые, скорость их выполнения низкая, физическая подготовка слабая, гибкость не развита; тренировочную нагрузку переносят слабо.

Экзамен, как форма контроля, предполагает:

1. Правильное понимание учащимся техник.
2. Правильность применения техник школы ВВД в данной ситуации.
3. Теоретические и практические знания школы ВВД.
4. Характер выполнения техник школы ВВД.
5. Точность, скорость и сила выполнения упражнения.
6. Уверенность в своих силах.
7. Внешний вид ученика.

Техника выполнения упражнений школы Вовинам Вьет Во Дао на экзамене, оценивается по следующим критериям:

5 баллов: упражнение выполнено без ошибок.

4 балла: упражнение выполнено с одной грубой ошибкой, или тремя мелкими пометками.

3 балла: в упражнении допущено 2 грубые ошибки.

2 балла: допущено более трех ошибок.

1 балл: упражнение выполнено частично.

Оценка личностных качеств осуществляется на основе данных мониторингового исследования ребенка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (Приложение №3).

2.5. Методические материалы

Методические материалы, разработанные педагогом

- *Методика обучения ударам руками, ногами и защиты от них (Приложение 2).*
- *Базовые понятия Вовинам Вьет Во Дао (Приложение 4).*

Список литературы

Для педагога:

1. Асмолов А.Г. Психология личности. - Москва: Просвещение, 2017. - 214 с.
2. Бердышев С.Н. Боевые искусства: философия и техника боевых искусств. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 311 с.
3. Виленский, М. Я., Физическая культура: учебник. - Москва: Кно Рус, 2016. – 424 с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Ростов на Дону: Феникс, 2017. – 444 с.
5. Зимняя И.А. Педагогическая психология. - Ростов на Дону: Феникс, 2017. - 477 с.
6. Иванов В.В. О совершенствовании системы физического воспитания в образовательных учреждениях: методическое пособие. - Новосибирск, 2016. - 60 с.
7. Ковалочук И.Н. Развитие физической культуры и спорта, в дополнительном образовании детей (Концепция и опыт работы). - Москва: ГОУ ЦРСДОД, 2020. – 64 с.
8. Кошеварова, И.А. Программное обеспечение физкультурных занятий для детей 11 – 15 лет в санаторно – оздоровительном учреждении. - Москва: ГОУ ЦРСДОД, 2016. – 64 с.
9. Методологические методические аспекты спортивно-боевых единоборств и практика реализации их потенциала часть 1, 2, 3 - материалы научно методологических конференций 2018-2019 г. – Санкт-Петербург: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 174 с.
10. Путин В.В. Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов. - Москва: Олма-Пресс, 2018 - 159 с.
11. Слостёнин В.А., Педагогика. - Москва: Академия, 2016. - 576 с.
12. Соловейчик С.Л. Педагогика для всех - Москва: Просвещение, 2018. – С. 76-84.
13. Рожков, М.И. Воспитание как педагогический компонент социализации ребенка. - Москва: ГОУ ЦРСДОД, 2017. – 211 с.
14. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. - Москва: Генезис, 2018.
15. Хрестоматия: Спортивная психология. - Санкт-Петербург, 2018. – 164 с.

Интернет-ресурсы:

1. Место тактики в единоборствах [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.rundo.ru/mesto-taktiki-v-edinoborstvah.html> (дата обращения: 10.05.2021).
2. Рукопашный бой и единоборства [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ruk-boi.livejournal.com/27958.html> (дата обращения: 10.05.2021).

18. Тактика кикбоксинга. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://revolution.allbest.ru/sport/00232395_0.html (дата обращения: 10.05.2021).

Для учащихся:

1. Агаджанян Н. А. Резервы нашего организма. - Москва: Знание, 2019. – 159 с.
2. Кузнецов В.А. Методологические основы комплексных восточных единоборств. - Ростов на Дону: Феникс, 2017. – 177 с.
3. Лигаи В. Таэквон-до - путь к совершенству. - Ташкенти: главная редакция издательско-полиграфического концерна «Шарк», 2020. – 222 с.
4. Санг Х. Ким. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. - Минск: Харвест, 2018. – 154 с.
5. Тедески М. Искусство бросков. - Москва: Просвещение, 2016. – 144 с.
6. Тедески М. Искусство атаки. - Москва: Просвещение, 2016. – 181 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. Серия Мастера боевых искусств. - Ростов на Дону: Феникс, 2003. – 276 с.
2. Тарас А. Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада. Традиционные и современные единоборства Востока и Запада. - Минск: Харвест, 1996. – 287 с.
3. Чыонг Куан Ан., Вьет Во Дао. Школа боевого искусства Вьетнама. - Киев: Варта, 1998. - 240 с.
4. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. - Минск: Харвест, 2003. – 132 с.

**Требования к теоретическим знаниям
Вовинам Вьет Во Дао, по уровням поясной системы
Голубой пояс - Синий пояс**

I.10 заповедей

1. Ученик Вьет Во Дао (ВВД) должен неустанно расти и совершенствоваться с целью служения народу, человечеству.

Учение – это противоборство с речным течением, как только перестаёшь грести, тебя сразу же относит назад.

2. Ученики обязаны распространять идеи ВВД.

3. Ученики ВВД должны быть едины, почитать старших, сердечно относиться друг к другу.

4. Ученики ВВД обязаны блюсти дисциплину, сохранять незапятнанной честь бойца.

5. Ученики ВВД обязаны уважать другие школы, пользоваться борьбой только для самозащиты и защиты справедливости.

6. Ученики ВВД обязаны старательно учиться, закалять волю, неустанно заниматься самосовершенствованием.

7. Ученики ВВД обязаны вести чистую, простую, честную и благородную жизнь.

8. Ученики ВВД обязаны развивать железную волю изгонять из своего сердца жестокость.

9. Ученики ВВД обязаны мудро определять цель и упорно бороться для её достижения, правильно ориентироваться в ситуации, действовать решительно и находчиво.

10. Ученики ВВД должны сочетать уверенность в своих силах со скромностью и великодушием.

1. Что такое Вовинам?

Вовинам — это интернациональное название, которое означает «Вьетнамское боевое учение».

2. Почему Вовинам еще носит название Вьет Во Дао?

Во-первых, по содержанию Вовинам имеет 2 составные части: — Вьетнамское боевое искусство (Вьет-во-тхуат); — Вьетнамское боевое учение (Вьет-во-дао).

Во-вторых, можно считать, что Вовинам является корнем, источником, а Вьет Во Дао в свою очередь — результатом долгого развития. Можно называть как Вовинам, так и Вьет Во Дао.

3. Какое значение имеет приветствие «НГИЕМ ЛЭ»?

При приветствии: правая ладонь находится возле сердца. Это символизирует железную руку (сила) на благородном сердце (любовь к яюдям). Сила должна, сочетаясь с гуманностью, всегда защищать слабых, боевая техника должна быть неотделима от боевой этики. Бойцы Вьет Во Дао применяют борьбу только для защиты справедливости, но не для злых целей.

4. Что надо помнить о дисциплине тренировки?

а) Ученик должен приходить на тренировку регулярно и в назначенное время. Опоздавший должен сообщать причину опоздания профессору или ответственным тренерам, инструкторам. О необходимости пропустить тренировку по уважительной причине желательно заранее предупредить учителя и получить его разрешение.

б) На тренировке ученик должен старательно тренироваться и помогать друзьям.

в) Перед старшим (профессор или тренеры) ученик должен при общении исполнять «НГИЕМ ЛЭ». В начале и в конце занятий он должен поклониться Школе.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ****1. Словесные методы обучения.**

Посредством слова излагает материал, ставит задачи, формирует отношение к ним, руководит их выполнением, анализирует и оценивает результаты. Основные разновидности этого метода: объяснение, рассказ, беседа, лекция. В применении к боевому искусству эти общепедагогические методы имеют, как правило, лаконичную форму и позволяют сохранить высокую моторную плотность занятий, органически связывая слово с движением.

Объяснение — это краткое изложение техники выполнения движений в , практическое обоснование того или иного действия, его тактического значения и физиологического воздействия на организм. В процессе обучения объяснение сочетается с практическим показом движений и действий, демонстрацией кино- и видеофильмов, схем, плакатов и других наглядных пособий. Объяснение должно быть кратким, четким, по возможности образным, ясным для учащихся.

Рассказ — это повествовательное изложение учебного материала с целью освещения изучаемых процессов, фактов или явлений в их развитии, либо описательный разбор действий занимающихся. В практике обучения рассказ чаще всего используется для сообщения исторических фактов применения восточных единоборств, изложения их прикладного значения, организации и методики проведения учебных занятий, анализа и сравнения уровня подготовленности учащихся.

Лекция — это развернутое устное изложение учебного материала (ряда связанных между собой отдельных вопросов) по отдельной теме программы. Она наиболее сложная разновидность метода устного изложения материала. Сочетая в себе рассказ и объяснение, лекция дает возможность глубоко и всесторонне раскрыть содержание изучаемых вопросов, изложить наиболее сложные понятия, обобщения, закономерности в их полной логической последовательности. Создавая полное представление о теме изучаемого предмета, лекция должна предшествовать началу изучения новых тем и разделов, давая полное теоретическое обоснование изучаемых действий и создавая положительную мотивацию на изучение.

Беседа — представляет собой вопросно-ответный или в форме диалога способ изложения и закрепления учебного материала. Беседу можно рассматривать как сочетание рассказа с одновременной проверкой знаний у учащихся.

Словесные методы не являются основными, они выполняют вспомогательную роль, но важность их не стоит недооценивать.

2. Наглядные методы.

Отличительная черта методов данной группы — воздействие преимущественно на первую сигнальную систему учащихся и создание у них конкретных образов действительности. В практике обучения восточному единоборству к этим методам относятся показ и демонстрация.

Показ является наиболее экономичным и кратким путем ознакомления учащихся с действиями в восточном единоборстве. Он представляет собой совокупность технических действий, с помощью которых, посредством зрительных, двигательных, зрительно-двигательных и других ощущений и восприятий, создается и формируется конкретный и наглядный образ изучаемого движения. Во всех случаях показ должен служить образцом для подражания. В процессе обучения показ обычно сопровождается кратким объяснением техники и ее особенностей, возможных сложностей при ее изучении. С целью максимальной наглядности показ выполняется в целом в быстром и медленном темпе, а также — в случае необходимости — по частям. Разновидность показа — демонстрация учебного материала с помощью различных технических средств обучения (показ диапозитивов, кино-, видеофильмов, схем, плакатов и других наглядных пособий). Следует подчеркнуть, что демонстрация в большей части выступает как методический прием, входящий в состав объяснения или рассказа, а не как самостоятельный метод. Одним из методов теоретической подготовки может быть углубленное изучение механики человеческого тела путем выполнения определенных «домашних» заданий по типу лабораторных работ.

3. Практические методы.

Эти методы занимают ведущее место в организации обучения восточному единоборству и подразумевают активную двигательную деятельность учащихся. В основе практических методов обучения лежит непосредственная отработка упражнений, движений и действий в разнообразных условиях и обстановке с целью выработки необходимого навыка ведения боя, а также развития и совершенствования специальных физических и психических качеств. Упражнения, действия и движения должны отрабатываться в строгом соответствии с требованиями методики и системы. Основными практическими методами являются односторонний и двухсторонний групповые методы. Здесь необходимо сразу отметить некоторое отличие положений данной методики от других представлений, давно ставших традиционными: не надо требовать строгого соблюдения какого-либо строя, дистанции или интервала. Обучаемые должны сами найти и встать (занять) на то место, где они себя наиболее комфортно чувствуют. Расстояние между обучающимися в данном случае диктуется только соображениями безопасности.

Односторонний групповой метод заключается в том, что обучаемые под общим руководством преподавателя одновременно или поочередно выполняют необходимые действия без «противника». «Противник» может привлекаться лишь как вспомогательное средство. При этом отрабатываемые действия и движения могут выполняться по командам руководителя занятия или самостоятельно с исправлением общих и индивидуальных ошибок.

Односторонний метод достаточно эффективен и потому применяется в процессе изучения стойки, перемещений в стойке, кувырков, падений, перекатов, скольжений, ударов ногой, рукой, а также в ходе выполнения некоторых других подготовительных упражнений.

Двухсторонний групповой метод заключается в том, что изучение и тренировка в выполнении движений и действий проводятся во взаимодействии с напарником (условным «противником», в парах). На начальном этапе обучения

разучивание действий производится по общей команде педагога с исправлением общих и индивидуальных ошибок, в последующем технические действия выполняются преимущественно самостоятельно по заданиям педагога и под его контролем. При этом «противник» вначале должен не мешать напарнику отрабатывать технику на себе, а в дальнейшем может частично сопротивляться.

Метод упражнения без «противника». Этот метод применяется в основном при отработке базовых элементов. Он эффективен для совершенствования техники движений, сознательного анализа своих действий и решений и формирования умения их контролировать.

Метод упражнения с условным «противником». Он используется для совершенствования ударной техники ногами, руками; развития способности у обучаемых определять и оценивать дистанции, запоминать мышечные ощущения при поражении «противника». Метод упражнения с «условным противником» («Бой с тенью») осуществляется в виде парных упражнений, рассматривающих защитные и контратакующие действия в ответ на обусловленные (четко определенные) и полуобусловленные (группа сходных действий — например, удары руками) атакующие действия. Он используется для совершенствования техники защит, развития специальных физических качеств, улучшения пространственно-временных взаимодействий (чувства дистанции и времени), воспитания волевых качеств, формирования умения вести учебный бой в оптимальном режиме своих физических возможностей.

Метод упражнения с несколькими «противниками» используется для обучения тактике действий и формирования умения вести учебный бой с несколькими партнерами.

Методика обучения ударам руками, ногами и защиты от них

Из всего разнообразия средств учебного боя представлены наиболее доступные для изучения и эффективные в применении приемы. Владение техникой улучшается в процессе регулярных тренировочных занятий, но возможен и обратный процесс — после прекращения занятий. Применение того или иного приема нападения или самозащиты зависит от дистанции между противниками, от положения их рук, ног, туловища. Техника отдельного приема характеризуется рациональным взаиморасположением всех звеньев двигательного аппарата и удержанием оперативной позиции в процессе его выполнения, соблюдением оптимальной траектории по направлению, форме и амплитуде, финальной точностью ударов, темпом, ритмом и др.

Ведение учебного боя осложняется тем, что постоянно меняются условия его проведения, зависящие от положения нападающего и защищающегося, степени и направленности их усилий, а также психического и физического состояния напарников.

В структуре технической подготовленности учащегося выделяются базовые и дополнительные приемы (действия).

Базовую технику в учебном бое составляют: основные стойки, передвижения, удары и защитные действия руками и ногами.

Дополнительные приемы — это технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности учащегося, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания.

Процесс овладения приемами подразделяется на несколько этапов.

Ознакомление с приемом или техническим действием, которые необходимы для создания предварительного и правильного представления об этом приеме и ясного понимания его структуры.

Разучивание осуществляется с целью формирования умения выполнять прием в его целостном виде или в отдельных деталях. Включает в себя подводящие и имитационные упражнения, а также выполнение приемов расчлененного и целостного упражнения с использованием других приемов обучения.

Совершенствование включает в себя этап начального разучивания, проводится в начале занятия, когда организм в оптимальном состоянии. Объем нагрузки определяется возможностью повторять действия с незначительным улучшением качества или хотя бы без ухудшения. Интервалы отдыха оптимальны.

И на *этапе углубленного разучивания* применяется метод целостного упражнения. Частота выполнения, общий объем и интенсивность нагрузки должна постепенно возрастать. Основной регулятор нагрузки на данном этапе — ошибки. Как только они начинают устойчиво повторяться, необходимо прекратить выполнение приема в границах данного занятия.

При обучении приемам учащиеся должны руководствоваться следующими организационно-методическими положениями:

1. Обучение приемам самостраховки предшествует разучиванию других приемов.

2. Удары рукой и ногой выполняются на подвесных мешках.

3. Обучение болевым приемам, удушающим захватам, броскам и приемам задержания проводится на ровной поверхности. После ознакомления с упражнением приступают к его выполнению по частям или в медленном темпе. Затем приемы выполняются в целом (слитно) с постепенным ускорением темпа. В последующем выполнение приема проводится по заданиям, с постепенно усложняющейся обстановкой.

4. Тренировочные упражнения проводятся из различных исходных положений.

С целью предупреждения травм необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- перед выполнением приемов обязательно проводить разминку с приемами самостраховки;

- при выполнении захватов и бросков осуществлять страховку партнера, поддерживая его за руку и не допуская падения на него;

- удары рукой, ногой необходимо только обозначать, останавливая движение в непосредственной близости от места контакта;

- болевые приемы, удушения проводить без рывков, с постепенным наращиванием усилий, а по сигналу партнера немедленно их ослабить или прекратить выполнение приема.

5. В ходе поединка нужно смотреть в центр треугольника, образованного плечами и глазами противника. Если смотреть на руки или ноги, можно запутаться или отвлечься.

6. Ноги передвигаются легко и быстро. Ступни должны скользить по полу.

7. В поединке не показывайте страха. Уверенно проводите свои приемы и навязывайте свой план действий.

8. Будьте готовы сконцентрировать всю свою энергию, когда возникнет необходимость. После выполнения задачи нужно расслабиться. Многократно отрабатывайте каждый прием, как в режиме атаки, так и контратаки.

9. Эффективное выполнение ударов и защит невозможно без развития различных психофизических качеств. Во время выполнения ударов и защитных действий особенно важными являются такие качества, как сила удара (мощность), быстрота выполнения, скорость передвижения, анаэробная выносливость, а также координированность движений.

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений:

Контрольные упражнения по ОФП и СФП.

№ п/п	Упражнения.	Методические указания.
1	Наклон вперёд из се- да ноги вместе, дер- жать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги пря- мые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждо- го из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл.
2	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
3	Шпагаты в трёх по- ложениях – правый, левый, прямой (сед с предельно разведен- ными ногами).	Голени и бёдра должны плотно прилегать к по- лу, туловище вертикально. За наклоны и скру- чивания туловища, нарушения равновесия, сги- бание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4	Перевод (выкрут) гимнастической пал- ки назад и вперёд в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одно- временно. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5, значительное – 1.0 балл.
5	Стойка на носке од- ной ноги другая со- гнута под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Се- кундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.).
6	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), го- лова приподнята.	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удержива- ния равновесия. Секундомер включается в мо- мент закрывания глаз, останавливается в мо- мент нарушения равновесия.
7	Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать ка- ждое положение 2 сек.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нару- шение осанки, отсутствие необходимой выво- ротности – 0.5 балла.
8	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается луч- ший результат.
9	Прыжок вверх без взмаха руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалако- ва с помощью сантиметровой ленты. Выполня-

		ется две попытки. Засчитывается лучший результат.
10	Прыжок вверх со взмахом руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
11	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
12	Вис углом на гимнастической стенке (держат).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
13	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
14	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
15	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
16	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.
17	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя.	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивать по количеству прыжков за минуту.

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)

Упражнения	Баллы			
	10.0	9.0	8.0	7.0
Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная складка, но с удерживанием ног руками.	Касание грудью ног с удерживанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удерживанием руками, ноги слегка согнуты.
Мост держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали.	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град.
Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град.	Ноги раздвинуты на 145 град и касаются пола лодыжками
Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке (см)	24	28	32	36
Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу (сек)	8.0	6.0	4.0	2.0
Равновесие на одной, другая назад,	20.0	18.0	16.0	14.0

руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята, глаза закрыты, держать (сек)				
Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Носок свободной ноги поднят на 90 град.	Носок свободной ноги поднят ниже 90 град.

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (сила, скоростно-силовые качества)

Упражнения	Баллы														
	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами(см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Прыжок вверх без взмаха руками.	42	41-40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29-28	27-26	25-24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-14
Прыжок вверх со взмахом руками.	50	49-48	47-46	45-44	43-42	41-40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29-28	27-26	25-24	23-22
Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Вис углом на гимнастической стенке (держать) (сек)	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Жим на одной ноге (правой и левой) (кол-во раз)	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11	10	9	8	7
Стойка на руках у опоры. (время)	2м	1м 54с	1м 48с	1м 42с	1м 36с	1м 30с	1м 24с	1м 18с	1м 12с	1м 6с	1м	54с	48с	42с	36с
Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 20 сек)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8
Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя(кол-во раз за мин)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	17	15	14	13	12	11

Оценка данных

Средний балл	Уровень
3.9 и ниже.	Низкий
4.0-4.9	Ниже среднего
5.0-7.0	Средний
7.1-7.9	Выше среднего
8.0-9.0	Высокий

Базовые понятия

Боевое искусство - борьба с самим собой.

Символика - обозначение школы.

Ритуал – приветствие воспитанников школы.

Поясная система – градация уровней подготовки.

Форма - цвет одежды для занятий.

Куэн – формальное упражнение, состоящее из комплекса техник.

Стойка – позиция к выполнению техник.

Фан дон - контратака (техника защиты).

Тьен лыок - система боевой связки (техника атаки)

Счёт: 1 – МОТ, 2 – ХАЙ, 3 – БА, 4 – БОН, 5 – НАУ, 6 – ШАУ, 7 – БЭЙ, 8 – ТАН, 9 – ТИНЬ, 10 – МЭЙ.

Фай – правая.

Чай – левая.

Удары:

Тьем – удары ребром ладони.

Гат – блоки (защита).

Тью – удары локтями.

Гой - удары коленом.

Дам – удары кулаком.

-Дам тханг – прямой удар.

-Дам мок – боковой удар.

-Дам буа – сверху вниз обратной частью кулака.

-Дам тхап – прямой удар кулаком нижний уровень.

-Дам лао – сверху вниз.

-Дам мук – снизу вверх.

-Дам тханг чен – зыой – прямые удары: правый верхний уровень, левый нижний уровень одновременно, затем наоборот.

-Дам мок хай тай – двумя руками одновременно боковые удары по верхнему уровню.

-Дам мук хай тай – двумя руками одновременно снизу вверх по нижнему уровню.

-Дам тхук - двумя руками одновременно снизу вверх обратной частью кулака.

-Дам бат – удар хлыст.

Да – удары ногами.

-Да тханг – прямой удар.

-Да кань – круговой удар.

-Да тат – боковой удар.

-Дап – прямой удар боком.

-Да мок чыок – удар боком – крючкообразный.

-Да бо гот – прямой рубящий под углом 45 градусов удар сверху вниз.

-Дап шау – обратный прямой удар боком.

-Да мок шау – обратный крючкообразный удар боком.