

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 318  
с углублённым изучением итальянского языка  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**Принята**

Педагогическим советом  
ГБОУ средней школы № 318  
Протокол № 1 от  
«30» августа 2024 г.

**Утверждено**

Приказом № 124  
от 30 августа 2024 г.  
Директор школы №318  
\_\_\_\_\_ И.А.Кахиани

**Дополнительная общеразвивающая  
программа  
«ГИМНАСТИКА УШУ»**

Срок освоения – 1 год  
Возраст обучающихся 12-15 лет

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Гололобов Михаил Юрьевич

Год разработки: 2024

Санкт-Петербург  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3 стр.
2. Учебный план	10 стр.
3. Календарный учебный график	10 стр.
4. Рабочая программа	11 стр.
5. Оценочные и методические материалы	20 стр.
6. Список литературы	24 стр.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Общая характеристика курса

Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика УШУ для начинающих» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт – Петербурга, Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20); санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21).

**Направленность:** физкультурно – спортивная

## **Актуальность реализации:**

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что в последние несколько десятилетий в нашей стране происходит массовое и интенсивное развитие целой группы видов спорта, которую чаще всего называют восточными единоборствами. Видное место в структуре восточных единоборств занимает УШУ, которое является современным видом спорта, развившемся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. УШУ включает в себя элементы акробатики и гимнастики, разнообразные приемы кулачного боя и фехтования, психорегулирующие и дыхательные упражнения, своеобразную технику движения ногами и руками, прыжков, перемещений и равновесий. Совокупность

базовых элементов, соединенных в логически взаимосвязанные комбинации, которые в свою очередь объединяются в комплексы, и составляет основу УШУ как вида спорта.

Отметим также что, несмотря на древние истоки возникновения и кажущуюся архаичность, ушу идет по пути усложнения элементов, комбинаций и комплексов, что предопределяет большие перспективы его развития и предъявляет повышенные требования к уровню мастерства спортсменов. За последние 20 лет ушу интенсивно развивается во всем мире. В 1991 году создана Международная федерация ушу, признанная Генеральной ассоциацией международных спортивных федераций и международным олимпийским комитетом. В состав Международной федерации ушу входят представители более 100 стран, регулярно проводятся мировые и континентальные чемпионаты, разработаны и утверждены правила соревнований и классификация спортсменов. Комплексы УШУ, являющиеся синтезом специализированных упражнений и базовых элементов, совокупно соединенных в комбинации, представляют собой избранные соревновательные упражнения, максимально приближенные к условиям реальных соревнований. Эти комплексы целесообразно классифицировать в соответствии с уровнем квалификации ушуистов на четыре группы с учетом сложности их выполнения:

- комплексы для групп начальной подготовки;
- комплексы для учебно-тренировочных групп;
- комплексы для групп спортивного совершенствования;
- комплексы для групп высшего спортивного мастерства.

В спортивных комплексах УШУ используются резкие движения, быстрые перемещения, сложные прыжки, разнообразные связки ударов. Эти комплексы предъявляют высокие требования к физической подготовленности спортсменов, особенно к координации движений, гибкости, равновесиям, взрывной силе.

### **Адресат программы:**

Группа воспитанников, занимающихся по Программе, должны достичь возраста 12-15 лет.

По программе могут заниматься УШУ все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем и срок освоения:**

Программа рассчитана не менее, чем на 105 учебных занятий (3 раза в неделю) в течение учебного года.

Режим и место проведения занятий следующие:

1 час в понедельник 17.50-19.00

1 час в четверг 17.50-19.00

1 час в воскресенье 10.00-11.10.

Программой предусмотрена очная групповая форма обучения.

**Отличительные особенности программы:**

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

Занятия по Программе осуществляются в рамках национального проекта «Образование». Сохранение физического и психического здоровья воспитанников – один из основных принципов обучения.

Программа направлена на развитие в воспитанников самостоятельности, внимательности, воспитание стремления к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни. УШУ способствует развитию таких качеств как ловкость,

сила, выносливость, гибкость, скорость и быстрота реакции, развивает координацию. Занятия УШУ способствуют обогащению двигательного опыта, совершенствованию многофункциональных свойств детского организма, развитию двигательных способностей. При занятиях УШУ соблюдается соответствие развития гибкости и силы.

Особой отличительной особенностью данной программы является ее доступность. Это значит, что любой ребенок может прийти на занятия секции и попробовать свои силы в спортивном УШУ. Как правило, ребята, не нашедшие личную заинтересованность в этом виде спорта, прекращают занятия, а те из них кто нашел свой интерес, со временем привыкают к нагрузкам и справляются с программными требованиями. Программой предусмотрена показательная, соревновательная деятельность юных спортсменов в большом объеме.

Игровые задания и игровой образ, связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы, способствует развитию быстроты двигательной реакции, а также подталкивает детей к выполнению подражательных движений, что непосредственно влияет на развитие воображения и мышления. Таким образом, дети получают опыт творческой деятельности на основе движений своего тела.

Помимо развития физических способностей, в программу входит изучение философии и традиций Востока, проведение лекций и семинаров по истории, философии, культуре Китая, изучение китайского языка, и встреча с мастерами и титулованными спортсменами данного вида единоборств. Без этого невозможно полное комплексное и всесторонне изучение данного вида восточных единоборств.

Благодаря этому, программу можно считать в своём роде уникальной, т.к. она позволяет всесторонне развить личность посредством освоения различных аспектов Восточной культуры, как спортивного, так и философского.

УШУ дает возможность гармоничного телесного развития и функциональную подготовку для дальнейших занятий любыми практиками или видами спорта.

Программа способствует решению таких важных общественных проблем, как:

1. Социализация детей, благодаря работе в коллективе, позволяет решать задачи самореализации через физкультурно-спортивную деятельность.

2. Досуговая функция спортивного коллектива – участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях и фестивалях.

3. Использование разнообразных форм и методов педагогической деятельности развивает в ребенке чувство ответственности за общее дело, позволяет почувствовать себя частью коллектива.

4. Занятия по программе позволяют ребенку обрести веру в себя, т.к. именно в детском возрасте закладывается основа основ будущего, строится характер, формируются взгляды на жизнь.

Все это делает программу социально значимой.

### **Адресат программы:**

Группа учащихся, занимающихся по Программе, должны достичь возраста 12-15 лет.

По программе могут заниматься УШУ все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой.

### **Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы:**

#### **Цель:**

Развитие индивидуальных физических качеств воспитанников средствами спортивного УШУ.

#### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- освоение комплекса общей физической подготовки;
- освоение комплекса специальной физической подготовки;
- освоение акробатического комплекса;
- освоение комплекса спортивного УШУ.

#### **Развивающие:**

- выполнение разрядных нормативов;
- развитие основных физических способностей (ловкость, гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, равновесие, выносливость).

## **Воспитательные:**

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание и развитие артистических, эмоциональных качеств;
- воспитание музыкального вкуса;
- воспитание волевых и лидерских качеств.

## **Планируемые результаты:**

### **1. Личностные:**

- Воспитанники будут готовы к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к активным занятиям различными видами спорта;
- Воспитанники будут проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку и его мнению;
- Воспитанники будут готовы вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- У воспитанников сформируется понимание ценности здорового и безопасного образа жизни и умение контролировать свое самочувствие;
- У воспитанников будут развиты психо-физические качества (наблюдательность, внимание, ориентация в пространстве и времени, согласованность и координированность индивидуальных и коллективных действий, точность и ритмичность движений, гибкость тела, самостоятельность в выполнении задания, воображение, фантазия, волевые черты характера, дисциплинированность, творческое мышление).

### **2. Предметные:**

- У воспитанников будут четкие представления о восточных единоборствах;
- Воспитанники будут владеть базовыми умениями комплекса УШУ без предмета, комплексом с мечом;

### **3. Метапредметные:**

При освоении дополнительной общеразвивающей программы воспитанники:

- будут способны к самостоятельным действиям, будут инициативны, ответственны;



- будут самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи;
- будут самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- будут уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- смогут оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности ее решения.
- будут владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора своей деятельности;
- овладеют навыками организации сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками; работы индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; смогут формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

### **Условия реализации программы:**

Программа рассчитана не менее, чем на 105 часов в течение одного учебного года.

Количество учащихся в одной группе - не более 20 человек.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (80 минут) по:

понедельникам с 17.50 до 19.00

четвергам с 17.50 до 19.00

воскресеньям с 10.00 до 11.10

в спортивном зале.

Занятия проводятся как для группы спортсменов, так и индивидуально. Занятия строятся с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, их темпа восприятия.

Вместе с этим возможно использование индивидуально-групповой формы организации деятельности воспитанников. Проводятся занятия в форме практической

тренировки, соревнования, показательных выступлений, репетиции, учебно-тренировочного сбора. Подобные формы занятий возможны при реализации дополнительной общеразвивающей программы в общеобразовательном учреждении, а также при слиянии целей и задач программы с целями и задачами воспитательной работы образовательной организации.

**Язык реализации:** русский.

**Форма обучения:** очная.

**Условия набора и формирования групп:**

В группу принимаются все воспитанники в заявительном порядке, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой.

**Форма организации и проведения занятий** являются коллективные занятия.

Эффективная реализация программы требует **материально-технического оснащения:**

- физкультурный зал – 1
- спортивный инвентарь – от количества детей
- МП-3 магнитофон - 1
- Гимнастические скамейки - 4 шт
- Гимнастическая стенка 20 пролетов
- Ковровое покрытие – 2

Эффективная реализация программы требует также **кадрового обеспечения:** педагог дополнительного образования, имеющий соответствующую программе квалификацию по гимнастике УШУ.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия	2	2	-	
2.	Изучение комплекса СФП	20	6	14	

3.	Освоение и закрепление комплекса СФП				Контрольные тесты, зачеты
4.	Основы базовой техники УШУ.	7	1	6	
5.	Техника УШУ. Постановка упражнения	45	8	37	Контрольные тесты, зачеты
6.	Акробатика в УШУ	14	2	12	Контрольные тесты
7.	Игры и игровые упражнения	12	1	11	
8.	Резерв	5		5	
Итого:		105	20	85	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	38	не менее 105 часов	3 раза в неделю по 1 часу (80 минут):

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название урока	Теория	Практика	Дата проведения
1	Вводное занятие Техника безопасности в спортивном зале	1	1	1-я неделя
2	Основы гигиены	1		
3	СФП. Общеразвивающие упражнения на ковре, растяжка	1		
4	СФП. Общеразвивающие упражнения на ковре, растяжка		1	2-я неделя
5	СФП. Общеразвивающие упражнения на ковре, растяжка		1	
6	СФП. Общеразвивающие упражнения на ковре, растяжка		1	
7	СФП. Общеразвивающие упражнения на ковре, растяжка		1	3-я неделя
8	Основы базовой техники ушу	1		
9	Основы базовой техники ушу		1	
10	Основы базовой техники ушу		1	4-я неделя
11	Основы базовой техники ушу		1	
12	Основы базовой техники ушу		1	
13	Основы базовой техники ушу		1	5-я неделя
14	Основы базовой техники ушу		1	
15	СФП. Упражнения для плечевого пояса	1		
16	СФП. Упражнения для		1	6-я неделя

	плечевого пояса			
17	СФП. Упражнения на гибкость		1	
18	СФП. Упражнения на гибкость		1	
19	СФП. Упражнения на гибкость		1	7-я неделя
20	Базовые техника ног	1		
21	Базовые техника ног		1	
22	Базовые техника ног		1	8-я неделя
23	Базовые техника ног		1	
24	Базовые техника ног		1	
25	Базовые техника ног		1	9-я неделя
26	Техника передвижений в ушу	1		
27	Техника передвижений в ушу		1	
28	Техника передвижений в ушу		1	10-я неделя
29	Техника передвижений в ушу. Прыжки в ушу.		1	
30	Техника передвижений в ушу. Прыжки в ушу.		1	
31	Акробатика и полуакробатика. Танцевальные шаги	1		11-я неделя
32	Техника передвижений в ушу. Акробатика в ушу		1	
33	Техника передвижений в ушу. Акробатика в ушу		1	
34	Маховая техника в ушу.	1		12-я неделя
35	Маховая техника в ушу.		1	

36	Маховая техника в ушу.		1	
37	Маховая техника в ушу. Контрольные тесты		1	13-я неделя
38	Базовые связки в ушу	1		
39	Базовые связки в ушу.		1	
40	Базовые связки в ушу.		1	14-я неделя
41	Базовые связки в ушу.		1	
42	Базовые связки в ушу.		1	
43	Базовые связки в ушу.		1	
44	Базовые связки в ушу.		1	15-я неделя
45	СФП. Упражнение с мечом. Общеразвивающие упражнения на ковре	1		
46	СФП. Упражнение с мечом. Общеразвивающие упражнения на ковре		1	
47	СФП. Упражнение с мечом. Общеразвивающие упражнения на ковре		1	16-я неделя
48	СФП. Упражнение с мечом. Общеразвивающие упражнения на ковре		1	
49	СФП. Упражнение с мечом. Общеразвивающие упражнения на ковре		1	
50	Упражнение с мечом. Упражнения с шестом.	1		
51	Упражнение с мечом. Упражнения с шестом.		1	17-я неделя
52	Упражнение с мечом. Упражнения с шестом.		1	
53	Упражнение с мечом. Упражнения с шестом.		1	
				18-я неделя

54	Упражнение с мечом. Упражнения с шестом.		1	
55	Упражнение с мечом. Упражнения с шестом.		1	19-я неделя
56	Упражнение с мечом. Упражнения с шестом.		1	
57	Упражнение с мечом. Упражнения с шестом. Контрольные тесты		1	
58	Базовые техника ушу. Прыжковые упражнения.	1		20-я неделя
59	Базовые техника ушу. Прыжковые упражнения.		1	
60	Базовые техника ушу. Прыжковые упражнения.		1	
61	Базовые техника ушу. Прыжковые упражнения.		1	21-я неделя
62	Базовые техника ушу. Прыжковые упражнения.		1	
63	Базовые техника ушу. Прыжковые упражнения. Контрольные тесты		1	
64	Базовые техника ушу. Прыжковые упражнения.		1	22-я неделя
65	СФП. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	1		
66	СФП. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка		1	
67	СФП. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка		1	23-я неделя

68	СФП. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка		1	23-я неделя
69	Силовая подготовка		1	
70	СФП. Вспомогательные упражнения		1	
71	Прыжковые упражнения.	1		24-я неделя
72	Упражнения с копьем. Прыжковые упражнения.		1	
73	Упражнения с копьем.		1	
74	Прыжковые упражнения.		1	25-я неделя
75	Упражнения с копьем.		1	
76	Прыжковые упражнения.		1	
77	Упражнения с копьем.			26-я неделя
78	Прыжковые упражнения.			
79	СФП. Упражнения на гибкость Общеразвивающие упражнения	1		
80	СФП. Упражнения на гибкость Общеразвивающие упражнения		1	27-я неделя
81	СФП. Упражнения на гибкость Общеразвивающие упражнения		1	
82	СФП. Упражнения на гибкость Общеразвивающие упражнения		1	
83	Упражнения на гибкость		1	28-я неделя
84	Общеразвивающие упражнения		1	
85	Акробатика в ушу.	1		
86	Акробатика в ушу.		1	29-я неделя



87	Акробатика в ушу.		1	29-я неделя
88	Акробатика в ушу.		1	30-я неделя
89	Акробатика в ушу.		1	
90	Акробатика в ушу.		1	30-я неделя
91	Акробатика в ушу.		1	31-я неделя
92	Акробатика в ушу.		1	
93	Акробатика в ушу.		1	31-я неделя
94	Акробатика в ушу.		1	32-я неделя
95	Закрепление и отработка упражнений			
96	Игры и игровые упражнения	1		
97	Игры и игровые упражнения		1	33-я неделя
98	Игры и игровые упражнения		1	
99	Игры и игровые упражнения		1	
100	Игры и игровые упражнения		1	34-я неделя
101	Игры и игровые упражнения	1	1	34-я неделя
102	Игры и игровые упражнения		1	34-я неделя
103	Игры и игровые упражнения		1	35-я неделя
104	Игры и игровые упражнения	1	1	
105	Игры и игровые упражнения		1	35-я неделя
				36-я неделя
				36-я неделя
				36-я неделя
				37-я неделя

				37-я неделя
				37-я неделя
				38-я неделя
				38-я неделя
				38-я неделя
	Итого:	20	85	

## **СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

**Программа «Гимнастика УШУ» построена на принципах:**

1. **Природосообразности**, согласно которому необходимо руководствоваться факторами естественного природного развития ребенка. Следовательно, придерживаться правил:

- Учет возрастных особенностей;
- Учет половых особенностей;
- Учет индивидуальных особенностей;
- Опора на положительное в ребенке, на сильные стороны личности;
- Развитие инициативы и самостоятельности.

2. **Культуросообразности**, согласно которому возможно приобщить воспитанников к определенной культуре гармонии тела.

3. **Гуманизма**, который полагает признание ценности ребенка как личности, его прав на свободу, защиту и охрану жизни, здоровья, создание условий для развития ребенка, его творческого потенциала, оказание помощи в самоопределении, самореализации.

### **Содержание программы:**

1. **Изучение основных постулатов УШУ**  
Изучение истории возникновения и развития УШУ.
2. **Подвижные игры.**  
Для воспитанников второго года обучения в качестве разминки могут

использоваться такие подвижные игры, как «Два мороза», «Горелки», «Чехарда».

Игры на развитие внимания: «Класс, смирно!», «Смена номеров»,

«Шишки, желуди, орехи».

3. **Растяжка.**

Выполняются такие упражнения, как продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, складка, «бабочка». Для воспитанников второго года обучения может быть введена парная растяжка.

4. **Махи ногами.**

Особое внимание следует уделить технике выполнения махов (прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах).

5. **Базовая техника.**

Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу, пубу). Изучение связок движений. Отработка первой основной базы упражнений.

6. **Равновесие.**

Упражнения: ласточка, стойка на одной ноге, переднее удержание ноги.

7. **Общая физическая подготовка.**

В раздел входят упражнения на развитие силы. Отжимания, приседания, выпрыгивания, пресс, «пистолетик», «лодочка», «складка»; стойки; седы; упоры; выпады; основные положения рук; упражнения на гибкость, растягивания и силу мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук; сгибания и разгибания, поднимание и опускание, отведение и приведение, удержание и махи руками и ногами в различных исходных положениях.

8. **Акробатика.**

Акробатические упражнения прекрасно развивают координацию и ловкость. На втором году обучения воспитанники должны овладеть такими навыками, как группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, мостик. Акробатические и полу акробатические включают в себя различные элементы (шпагат, мост, кувырки вперед, назад, в сторону - боком, стойка на лопатках).

**9. Специальная физическая подготовка:** упражнения на гибкость и силу мышц голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, плечевых суставов,

суставов позвоночного столба (шейного, грудного и поясничного отделов); упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног (ходьба, бег, прыжки, приседы, выпады поднимания, удержания, махи); мышц брюшного пресса (сесть и лечь, поднимания и опускания ног лежа на спине и в виси на гимнастической стенке, «езда на велосипеде», выписывание различных фигур ногами и др.); мышц спины (пригибание назад или отведение ног назад лежа или в виси, «лодочка», «рыбка» и др.); упражнения на развитие функции равновесия (стойки на уменьшенной или повышенной опоре; выполнение упражнений с закрытыми глазами, сохранение устойчивого положения после вращательных движений); упражнения на развитие ловкости (динамичные упражнения, подвижные игры с предметами, бегом, лазанием и др.); упражнения на развитие выносливости (комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемый поточным методом; бег; прыжки через скамейку и др.).

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Педагогические методики и технологии, используемые для реализации программы:**

Методы используемые в проведении занятий: словесный; наглядный; практический.

Широкое распространение получили игровые и соревновательные формы организации двигательной деятельности (типичные для спорта). Вместе с тем разрабатывались специальные способы подготовки. В результате сложилось четыре типа методов тренировки: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и идеомоторный методы. Ни один из этих методов не может рассматриваться как единственно полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

## Основные принципы тренировки:

### 1. *Принцип постепенности.*

Соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: "от простого к сложному", "от легкого к трудному", "от известного к неизвестному".

а) Правило "от простого к сложному" предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

б) Правило "от легкого к трудному" в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

в) Правило "от известного к неизвестному" осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений. Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту тренированности (форсированная тренировка) не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса спортсмена.

### 2. *Принцип цикличности (повторности).*

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний.

Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки.

Количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений.

### *3. Принцип индивидуализации.*

Осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

Индивидуальный подход необходим в решении всех основных задач, но учитывать индивидуальные особенности не значит потакать каждому занимающемуся. Подлинная индивидуализация занятий возможна лишь на основе соблюдения общих закономерностей обучения и соблюдения дисциплинарных требования внутри группы.

### **Система контроля результативности обучения:**

Основными формами отслеживания результативности Программы являются:

- 1) зачеты
- 2) соревнования
- 3) контрольные тесты
- 4) контрольные нормативы

Текущий контроль уровня усвоения занятий осуществляется по результатам выполнения учащимися самостоятельных и практических работ, а так же результатов спортивных достижений и соревнований. В конце изучения каждой темы, проводятся контрольно-тестовые испытания (тесты и зачёты). Существуют определенные нормы выполнения упражнений, стандарты физической подготовки, как общей, так и специальной. Соотношение того как выполняется то или иное действие со стандартом и есть основной способ проверки ожидаемого результата.

## **Критерии результативности:**

Воспитанники на каждом этапе прохождения Программы должны уметь выполнять различные общеразвивающие и специальные физические упражнения:

1. Общеразвивающими упражнениями являются разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, элементы гимнастики и акробатики и пр. Они служат преимущественно средствами общей подготовки спортсмена.

2. Специальные упражнения делятся на специально-подготовительные и соревновательные.

а) Специально - подготовительные упражнения это движения и навыки, которые составляют предмет спортивной специализации. К ним относятся технические действия и сходные с ними по структуре движения, выполняемые с отягощениями, на снарядах, с партнёром и т.п.

б) Соревновательные упражнения - это движения и навыки, сходные по форме и содержанию с элементами соревновательных действий. К ним относятся технические действия, обусловленные правилами соревнований.

## **Формы подведения итогов реализации Программы:**

Подведение итогов проходит, как правило, в форме соревнований, которые заканчиваются награждением победителей с занятием соответствующего места (1,2,3) и присвоением соответствующего разряда. Учащиеся допускаются к соревнованиям после прохождения необходимых тестов. По результатам прохождения Программы воспитанники допускаются до районных турниров, а после успешного выступления на

этих стартах, спортсмены получают допуск к городским, международным отборочным соревнованиям. В результате освоения комплексных составляющих программы «Гимнастика УШУ» учащиеся выполняет юношеские нормативы.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

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



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739280

Владелец Кахиани Ирина Алексеевна

Действителен с 17.12.2024 по 17.12.2025