

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  
«29» августа 2025 г.

**Утверждено**

Приказом № 126  
от «29» августа 2025 г.  
Директор школы №318  
\_\_\_\_\_ И.А.Кахиани

Кахиани  
Ирина  
Алексеевна

Подписано цифровой  
подписью: Кахиани  
Ирина Алексеевна  
Дата: 2025.09.03  
15:49:01 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая  
программа

**«ГИМНАСТИКА УШУ  
для начинающих»**

Срок освоения – 1 год  
Возраст обучающихся 7-12 лет

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Гололобов Михаил Юрьевич

Год разработки: 2025

Санкт-Петербург  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3 стр.
2. Учебный план	10 стр.
3. Календарный учебный график	10 стр.
4. Рабочая программа	13 стр.
5. Оценочные и методические материалы	17 стр.
6. Список литературы	21 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 7-12 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 на 75 учебных занятий (2 раза в неделю) в течение учебного года.

Режим и место проведения занятий следующие:

1 час в понедельник 16.30-17.30

1 час в четверг 16.30-17.30.

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.

### **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 на **75 часов в течение одного учебного года.**

Количество учащихся в одной группе - не более 25 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (60 минут)

по понедельникам – 16.30 – 17.30

по четвергам – 16.30 – 17.30

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

**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:** учитель, имеющий соответствующую программе квалификацию по гимнастике УШУ.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		
2.	Изучение комплекса ОФП	30	6	24	Контрольные тесты, зачеты
3.	Освоение и закрепление комплекса ОФП.				
4.	Основы базовой техники УШУ.	6	1	5	

5.	Техники ушу. Постановка упражнений.	29	5	24	Контрольные тесты, зачеты
6.	Игры и игровые упражнения	8	1	7	
Итого:		75	15	60	

## 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	75 часов	2 раза в неделю  по 1 часу: понедельник 16.30 – 17.30 четверг 16.30 - 17.30

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название урока	Теор	Прак	Дата проведения
1	Вводное занятие Техника безопасности в спортивном зале, основы гигиены	1		1-я неделя
2	История, основы философии Китая. История гимнастики ушу.	1		

3	ОФП. Общеразвивающие упражнения на ковре, растяжка	1		2-я неделя
4	ОФП. Общеразвивающие упражнения на ковре, растяжка		1	
5	ОФП. Общеразвивающие упражнения на ковре, растяжка		1	3-я неделя
6	Основы базовой техники УШУ	1		
7	Основы базовой техники УШУ		1	4-я неделя
8	Основы базовой техники УШУ		1	
9	Основы базовой техники УШУ		1	5-я неделя
10	Основы базовой техники УШУ		1	
11	Основы базовой техники УШУ		1	6-я неделя
12	ОФП. Упражнения на гибкость	1		
13	ОФП. Упражнения на гибкость		1	7-я неделя
14	Базовые техники ног	1		
15	Базовые техники ног		1	8-я неделя
16	Базовые техники ног		1	
17	Базовые техники ног Контрольные тесты		1	9-я неделя
18	Техника передвижений в ушу	1		
19	Техника передвижений в ушу		1	10-я неделя
20	Техника передвижений в ушу		1	
21	Техника передвижений в ушу.		1	11-я неделя
22	Техника передвижений в ушу. Контрольные тесты		1	
23	ОФП. Общеразвивающие упражнения, растяжка		1	12-я неделя

24	ОФП. Общеразвивающие упражнения, растяжка		1	
25	ОФП. Общеразвивающие упражнения, растяжка		1	13-я неделя
26	Базовые связки в ушу	1		
27	Базовые связки в ушу.		1	14-я неделя
28	Базовые связки в ушу.		1	
29	Базовые связки в ушу.		1	15-я неделя
30	Базовые связки в ушу. Контрольные тесты		1	
31	Учебный комплекс ушу-Длинный кулак.	1		16-я неделя
32	Учебный комплекс ушу-Длинный кулак.		1	
33	Учебный комплекс ушу-Длинный кулак.		1	17-я неделя
34	Учебный комплекс ушу-Длинный кулак.		1	
35	Учебный комплекс ушу-Длинный кулак.		1	18-я неделя
36	Учебный комплекс ушу-Длинный кулак.		1	
37	Учебный комплекс ушу-Длинный кулак.		1	19-я неделя
38	Учебный комплекс ушу-Длинный кулак. Контрольные тесты		1	
39	Базовые техника ушу. Техника передвижений.		1	20-я неделя
40	Базовые техника ушу. Техника передвижений.		1	

41	Базовые техника ушу. Техника передвижений. Контрольные тесты		1	21-я неделя
42	ОФП. Общеразвивающие упражнения, растяжка		1	
43	ОФП. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка	1		22-я неделя
44	ОФП. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка		1	
45	ОФП. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка		1	23-я неделя
46	ОФП. Общеразвивающие упражнения, растяжка		1	
47	ОФП. Общеразвивающие упражнения, растяжка		1	24-я неделя
48	ОФП. Силовая подготовка	1		
49	ОФП. Силовая подготовка		1	25-я неделя
50	ОФП. Силовая подготовка		1	
51	ОФП. Общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость		1	26-я неделя
52	ОФП. Упражнения на гибкость Общеразвивающие упражнения		1	
53	ОФП. Упражнения на гибкость Общеразвивающие упражнения		1	27-я неделя
54	ОФП. Беговые упражнения.	1		
55	ОФП. Беговые упражнения.		1	28-я неделя
56	ОФП. Беговые упражнения.		1	
57	ОФП. Беговые упражнения.		1	29-я неделя

58	ОФП. Беговые упражнения.		1	
59	ОФП. Упражнения на гибкость.		1	
60	ОФП. Упражнения на гибкость Контрольные тесты		1	30-я неделя
61	ОФП. Упражнения на гибкость Контрольные тесты		1	31-я неделя
62	Учебный комплекс УШУ. Длинный кулак.	1		
63	Учебный комплекс УШУ. Длинный кулак.		1	32-я неделя
64	Учебный комплекс УШУ. Длинный кулак.		1	
65	Учебный комплекс УШУ. Длинный кулак.		1	33-я неделя
66	ОФП. Беговые упражнения.		1	
67.	ОФП. Беговые упражнения.		1	34 - я неделя
68.	Игры и игровые упражнения.	1		34-я неделя
69.	Игры и игровые упражнения.		1	35-я неделя
70.	Игры и игровые упражнения.		1	35-я неделя
71	<i>Игры и игровые упражнения.</i>		<i>1</i>	<i>36-я неделя</i>
72	<i>Игры и игровые упражнения.</i>		<i>1</i>	<i>36-я неделя</i>
73	<i>Игры и игровые упражнения.</i>		<i>1</i>	<i>37-я неделя</i>
74	<i>Игры и игровые упражнения.</i>		<i>1</i>	<i>37-я неделя</i>
75	<i>Резерв. Игры и игровые упражнения.</i>		<i>1</i>	<i>38-я неделя</i>
	<i>Резерв. Игры и игровые упражнения.</i>		<i>1</i>	<i>38-я неделя</i>
	<b>Итого:</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Программа «Гимнастика УШУ для начинающих» 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. История, основы философии Китая.

Изучение истории и культуры древнего Китая. Основы философии древнего Китая.

### 2. Подвижные игры.

Подвижные игры включаются в программу занятий для подготовки организма к высокому темпу работы, а также создания благоприятной обстановки на уроке.

В качестве игр для учащихся могут использоваться следующие: «Обезьянки», «Сети», «Салки», а также игры на концентрацию внимания: «Запрещенное движение», «День и ночь» и т.д.

### 3. Растяжка.

Упражнения на растяжку являются необходимым элементом каждой

тренировки. Они готовят мышцы к чрезмерным нагрузкам и снижают риск получения травмы. Выполняются такие упражнения, как продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, складка, «бабочка».

#### **4. Базовые техники ног.**

Махи ногами увеличивают подвижность в тазобедренном суставе, развивают и укрепляют мышцы ног, брюшного пресса, спины. В процессе обучения воспитанники знакомятся со следующими видами упражнений: прямой мах, мах наружу, мах внутрь, мах назад, боковой мах.

#### **5. Базовая техника ушу.**

Изучению базовой техники упражнений отводится основное время на тренировке. В процессе первого года обучения происходит отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу). Изучение связок движений.

#### **6. Равновесие.**

Умение держать равновесие – одно из важных умений и навыков. Упражнения, рекомендуемые для развития равновесия: ласточка, стойка на одной ноге.

#### **7. Общая физическая подготовка.**

В раздел входят упражнения на развитие силы, такие как: основные стойки; седы (сед; сед согнув ноги; сед углом; сед на бедре); упоры (упор присев, упор, лежа, упор, стоя на коленях, на одном колене); выпады; основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, на пояс, к плечам, за голову, перед грудью); упражнения на гибкость, растягивания и силу мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук (наклоны и повороты туловища и головы; сгибания и разгибания, поднятие и опускание, отведение и приведение, удержание и махи руками и ногами в различных исходных положениях).

# 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 воспитанниками 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. Воспитанники допускаются к соревнованиям после прохождения необходимых тестов. После первого года обучения 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 для начинающих» воспитанники 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