

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.



И.А.Кахиани

Дополнительная общеразвивающая
программа
«ГИМНАСТИКА УШУ
2 группа»

Срок освоения – 1 год
Возраст обучающихся 12-15 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Гололобов Михаил Юрьевич

Год разработки: 2025

Санкт-Петербург

2025

СОДЕРЖАНИЕ

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса

Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика УШУ 2 группа» 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 на 115 учебных занятий (3 раза в неделю) в течение учебного года.

Режим и место проведения занятий следующие:

1 час в понедельник 17.50-18.50

1 час в четверг 17.50-18.50

1 час в воскресенье 10.00-11.00.

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 освоения:

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;

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Программа рассчитана на 115 часов в течение одного учебного года.

Количество учащихся в одной группе - не более 20 человек.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (60 минут) по:

понедельникам с 17.50 до 18.50

четвергам с 17.50 до 18.50

воскресеньям с 10.00 до 11.00

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.

Особенности реализации

В ходе занятий воспитанники готовятся к участию в показательных выступлениях. Открытые занятия проводятся для гостей и родителей воспитанников. При изучении всех тем используются сочетание теории и практики.

Участие:

- в праздниках,
- в фестивалях,
- в концертах.

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.

Материально-техническое оснащение:

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

Кадровое обеспечение:

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	Контрольные тесты, зачеты
3.	Освоение и закрепление комплекса СФП				
4.	Основы базовой техники УШУ.	7	1	6	
5.	Техника УШУ. Постановка упражнения	55	11	44	Контрольные тесты, зачеты
6.	Акробатика в УШУ	11	1	10	Контрольные тесты
7.	Игры и игровые упражнения	20	3	17	
Итого:		115	31	84	

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	115 часов	3 раза в неделю по 1 часу (60 минут):

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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 полуакробатические 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 висе на гимнастической стенке, «езда на велосипеде», выписывание различных

фигур ногами и др.); мышц спины (пригибание назад или отведение ног назад лежа или в висе, «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).

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	4-я неделя
10	Основы базовой техники ушу		1	
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 плечевого пояса		1	6-я неделя
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	8-я неделя
22	Базовые техника ног		1	
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	14-я неделя
40	Базовые связки в ушу.		1	
41	Базовые связки в ушу.		1	
42	Базовые связки в ушу.		1	
43	Базовые связки в ушу.		1	15-я неделя

44	Базовые связки в ушу.		1	
45	СФП. Упражнение с мечом. Общеразвивающие упражнения на ковре	1		
46	СФП. Упражнение с мечом. Общеразвивающие упражнения на ковре		1	16-я неделя
47	СФП. Упражнение с мечом. Общеразвивающие упражнения на ковре		1	
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	
52	Упражнение с мечом. Упражнения с шестом.		1	18-я неделя
53	Упражнение с мечом. Упражнения с шестом.		1	
54	Упражнение с мечом. Упражнения с шестом.		1	
55	Упражнение с мечом. Упражнения с шестом.		1	
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	
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	23-я неделя
67	СФП. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка		1	
68	СФП. Вспомогательные упражнения Силовая подготовка		1	23-я неделя
69	Силовая подготовка		1	
70	СФП. Вспомогательные упражнения	1	1	24-я неделя
71	Прыжковые упражнения.	1		
72	Упражнения с копьем. Прыжковые упражнения.	1	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		27-я неделя
80	СФП. Упражнения на гибкость Общеразвивающие упражнения		1	
81	СФП. Упражнения на гибкость Общеразвивающие упражнения		1	27-я неделя
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		29-я неделя
86	Акробатика в ушу.		1	
87	Акробатика в ушу.		1	

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	
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		1	
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	
104	Игры и игровые упражнения	1	1	
105	Игры и игровые упражнения		1	35-я неделя
106	Игры и игровые упражнения		1	36-я неделя
107	Игры и игровые упражнения		1	36-я неделя
108	Игры и игровые упражнения		1	36-я неделя
109	Игры и игровые упражнения		1	37-я неделя
110	Игры и игровые упражнения		1	37-я неделя
111	Игры и игровые упражнения		1	37-я неделя

112	Игры и игровые упражнения		1	38-я неделя
113	Игры и игровые упражнения		1	38-я неделя
114	Игры и игровые упражнения		1	38-я неделя
115	Игры и игровые упражнения		1	38-я неделя
	Итого:	20	95	

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 471092413905542759889334510250069883863198699206

Владелец Кахиани Ирина Алексеевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027