

## **Образовательная программа «УШУ»**

**Педагог: Карпов Евгений Дмитриевич**

**Цель образовательной программы** способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств, на основе полноценного использования всего многообразия техники ушу в сочетании с другими методами физического воспитания

### **Задачи образовательной программы:**

#### Образовательные:

- обучить основным приемам УШУ;
- изучить основы философии УШУ и традиции Востока.

#### Воспитательные:

- воспитать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни;
- сформировать у обучающихся силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность;
- воспитать умение устанавливать и поддерживать гармоничные отношения.

#### Развивающие:

- развить физические навыки и умения обучающихся;
- развить у обучающихся умение адекватно оценивать свои поступки;
- развить коммуникативные навыки;
- развить у обучающихся стремление к трудолюбию, исполнительности, дисциплинированности.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является возможность ближе узнать культуру и традиции Востока.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 17 лет.

Форма обучения – очная

Режим занятий: программа рассчитана на 1 учебный год, 216 часов. Группы занимается три раза в неделю по 2 часа.

Педагогическая целесообразность: здоровый образ жизни не появляется у человека сам собой, он формируется в результате определенного педагогического воздействия. Сущность педагогического воздействия состоит в пропаганде здорового образа жизни с самого раннего возраста.

### **К концу первого года обучения обучающиеся будут**

#### Знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- спортивную этику и основы этики ушу;
- правила поведения в спортивном зале;
- правила ношения спортивной формы;
- основные термины ушу.

#### Уметь:

- принимать основные положения кисти (чжан, цюань, гоушоу);
- выполнять основные виды движений руками;
- принимать основные виды позиций (мабу, гунбу, пубу);
- выполнять комплекс 20 форм Чанцюань.

Формы подведения итогов:

Для подведения итогов используется мониторинг, опрос, контрольные занятия, соревнования.