

Название программы: «Ушу-саньда»

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчики: Мошкин Н.В. педагог дополнительного образования МАН ОУ «ЦДО, Сидорова С.В. методист МАН ОУ «ЦДО».

Краткая аннотация программы:

Цель обучения: развитие физических качеств, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся посредством систематических занятий ушу-саньда.

Вид спорта «ушу» является сложно координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм обучающегося, а многообразие видов ушу делает его доступным средством развития физических способностей для разных возрастных групп занимающихся.

Занятия ушу гармонично сочетают в себе не только возможности повышения уровня физической подготовленности обучающихся, развитие физических качеств, но и способствуют формированию философского мировоззрения, направленного на мирное разрешение любого конфликта, развитие духовной зрелости и чистоты, психологической стойкости, воображения, пластики.

Программа «Ушу-саньда» разработана на базе китайских боевых искусств. Традиционная восточная школа – это школа боевого искусства с солидным арсеналом разнообразных приемов рукопашного боя, методов физической и психологической подготовки, имеющая огромное оздоровительное значение, в основе которой лежат дыхательные, статические и динамические упражнения.