

## **Единоборства. Ушу**

*Продолжительность занятия: 1 час. Количество занятий в неделю: 2 занятия. Возраст обучающихся: 6-16 лет. Стоимость в месяц: 3000 рублей. Педагог дополнительного образования – Травушкин Дмитрий Анатольевич.*

Занятия УШУ способствуют обогащению двигательного опыта, совершенствованию многофункциональных свойств детского организма, развитию двигательных способностей. При занятиях УШУ соблюдается соответствие развития гибкости и силы.

УШУ – древнее воинское искусство. Это система самозащиты, а также физического и духовного развития человека, основанная на восточной философии и мировоззрений. Многообразие видов и стилей ушу делает его интересным для изучения.



Программа секции «Единоборства. Ушу» направлена на развитие у обучающихся самостоятельности, внимательности, воспитание стремления к занятиям физической культурой, ведению. Здорового образа жизни. УШУ способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, ловкость, гибкость, скорость и быстрота реакции, развивает координацию.

### **Программа направлена на:**

- изучение техники и тактики борьбы
- гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащегося
- развитие волевых и морально-этических качеств личности