Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

**Центр гражданского и патриотического воспитания**

**«Высота»**

|  |
| --- |
|  |

153012 г. Иваново, ул. Колотилова, д.43; тел. 8 (4932) 32-60-63; тел./факс 8(4932) 30-33-72; e-mail: [ddt3@ivedu.ru](mailto:ddt3@ivedu.ru)

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Развитие равновесия в стойках ушу посредством акробатических элементов

Составитель: Волкова Мария Алексеевна

педагог дополнительного образования

Иваново, 2025

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Развитие равновесия в стойках ушу посредством акробатических элементов

Актуальность

Изучение техники выполнения позиций и перемещений занимает в тренировочном процессе ушу одно из важнейших мест. Под понятием стойка в ушу подразумевается статичное положение тела, в котором корпус и ноги фиксируются в пространстве в соответствии с чёткими критериями в течение определенного промежутка времени. При перемещении в стойках равновесие является важной составляющей комплексов ушу.

Цель разработки

Принципом выполнения равновесия в стойках является фиксация строго определенного правилами положения тела в неподвижном состоянии в течение определенного интервала времени.

Задачи

Главная задача — приобретение ушуистами высокой тре­нированности для успешного выступления в предстоящих сорев­нованиях. Основные задачи этого этапа: развить устойчивость в стойках ушу, развить вестибулярный аппарат, научиться сохранять равновесие в стойках, выполнив акробатический элемент.

Спортивный инвентарь: гимнастические маты.

I ПОДХОД

1. Из положения упор присев, выполнить кувырок вперёд с последующим выходом в стойку мабу (5-8 раз)
2. Из положения стоя, выполнить кувырок с прыжком вперёд с последующим выходом в стойку мабу (5-8 раз)
3. Из положения упор присев, выполнить кувырок назад с последующим выходом в стойку мабу (5-8 раз)

II ПОДХОД

1. Из положения упор присев, выполнить кувырок вперёд, выпрыгнув вверх с последующим выходом в стойку гунбу, попеременно меняя ноги (5-8 раз)
2. Из положения стоя, выполнить кувырок с прыжком вперёд, выпрыгнув вверх с последующим выходом в стойку гунбу, попеременно меняя ноги (5-8 раз)
3. Из положения упор присев, выполнить кувырок назад, выпрыгнув вверх с последующим выходом в стойку гунбу, попеременно меняя ноги (5-8 раз)

III ПОДХОД

1. Из положения упор присев, выполнить кувырок вперёд с последующим выходом в стойку дулибу, попеременно меняя ноги (5-8 раз)
2. Из положения стоя, выполнить кувырок с прыжком вперёд с последующим выходом в стойку дулибу, попеременно меняя ноги (5-8 раз)
3. Из положения упор присев, выполнить кувырок назад с последующим выходом в стойку дулибу, попеременно меняя ноги (5-8 раз)

IV ПОДХОД

1. Из положения упор присев, выполнить кувырок вперёд, выпрыгнув вверх с последующим выходом в стойку пубу, попеременно меняя ноги (5-8 раз)
2. Из положения стоя, выполнить кувырок с прыжком вперёд, выпрыгнув вверх с последующим выходом в стойку пубу, попеременно меняя ноги (5-8 раз)
3. Из положения упор присев, выполнить кувырок назад, выпрыгнув вверх с последующим выходом в стойку пубу, попеременно меняя ноги (5-8 раз)

V ПОДХОД

1. Из положения упор присев, выполнить кувырок вперёд, выпрыгнув вверх с последующим выходом в стойку себу, попеременно меняя ноги (5-8 раз)
2. Из положения стоя, выполнить кувырок с прыжком вперёд, выпрыгнув вверх с последующим выходом в стойку себу, попеременно меняя ноги (5-8 раз)
3. Из положения упор присев, выполнить кувырок назад, выпрыгнув вверх с последующим выходом в стойку себу, попеременно меняя ноги (5-8 раз)

VI ПОДХОД

1. Из положения упор присев, выполнить кувырок вперёд с последующим выходом в стойку цзопаньбу, попеременно меняя ноги (5-8 раз)
2. Из положения стоя, выполнить кувырок с прыжком вперёд с последующим выходом в стойку цзопаньбу, попеременно меняя ноги (5-8 раз)
3. Из положения упор присев, выполнить кувырок назад с последующим выходом в стойку цзопаньбу, попеременно меняя ноги (5-8 раз)

VII ПОДХОД

1. Из положения упор присев, выполнить кувырок вперёд с последующим выходом в стойку сюйбу, попеременно меняя ноги (5-8 раз)
2. Из положения стоя, выполнить кувырок с прыжком вперёд с последующим выходом в стойку сюйбу, попеременно меняя ноги (5-8 раз)
3. Из положения упор присев, выполнить кувырок назад с последующим выходом в стойку сюйбу, попеременно меняя ноги (5-8 раз)