

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования детско-юношеская спортивная школа №5
муниципального образования город-курорт Анапа**

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ №5
Протокол №3 от «30»августа 2021г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ №5
А.В. Ким
Приказ № 29-1 от «30» августа 2021г



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**на тему: «Методика развития гибкости у
детей младшего школьного возраста
средствами гимнастики ушу»**

Составитель:
Воинова Оксана Владимировна,
тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 5

РЕЦЕНЗИЯ

на методические рекомендации по теме: «Методика развития гибкости у детей младшего школьного возраста средствами гимнастики ушу», разработанные Воиновой Оксаной Владимировной, тренером-преподавателем муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы № 5

Методические рекомендации по развитию гибкости средствами гимнастики ушу предназначены для применения в тренировочном процессе с детьми младшего школьного возраста.

Задачи методических рекомендаций: повысить интерес к занятию спортом; развить мотивацию при занятии спортом; повысить результативность в ушу; выявить наиболее эффективные приемы, методы, формы и активизации тренировочной деятельности учащегося.

Предлагаемая методика подготовки спортсмена позволяет упорядочить и упростить планирование и реализацию тренировочных программ по ушу. Дает возможность применять направленные нагрузки различного тренирующего воздействия, стимулируя планируемый рост подготовленности спортсмена. Позволяет добиваться постоянного роста тренированности и успешного выступления в основных соревнованиях.

В ходе составления методических рекомендаций были изучены научно-теоретические исследования по проблеме развития гибкости в гимнастике ушу. Особый интерес представляют задания для использования различных техник в тренировочном процессе: стойки; упражнения на расслабления; дыхательная гимнастика; жоугун.

Методические рекомендации по данной теме имеют практическую направленность и значимость. Они полезны тренерам-преподавателям и учителям физической культуры. В течение учебного года на уроках спортивных игр, легкой атлетики и гимнастики в подготовительной части урока рекомендуется использовать комплексы упражнений на развитие гибкости младших школьников.

Реализация данных рекомендаций позволит повысить уровень знаний, умений и навыков обучающихся гимнастики ушу.

10.01.2022 г.

Рецензент - специалист МКУ ЦРО, к.п.н., доцент кафедры естественно - научного образования и информационных систем АФ МПГУ.

Подпись рецензента, Ф.И.О.

Подпись исполняющего обязанности
директора МКУ ЦРО, Ф.И.О.



Н.Г. Попова

О.В. Федорова



ВСЕРОССИЙСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ

ПОРТАЛ ПЕДАГОГА

СВИДЕТЕЛЬСТВО О ПУБЛИКАЦИИ

Настоящим свидетельством подтверждается, что

**тренер-преподаватель
МКУ ДО ДЮСШ 5
г-к Анапа**

Воинова Оксана Владимировна

***опубликовал(а) на официальном сайте
Всероссийского издания "Портал педагога"
учебно-методический материал***

*Наименование материала: статья
Тема: Развитие гибкости средствами гимнастики ушу
Веб-адрес размещения публикации
<https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=50305>*

Главный редактор



В.В.Богданов

Всероссийский образовательный «Портал Педагога». Доменное имя в сети интернет portalpedagoga.ru. Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 - 65786. Выдано 20.05.2016г. Федеральной службой России по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о публикации серия АА №50305 от 07.12.2021 г.

ДИПЛОМ
О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

772400824603

Документ о квалификации

Регистрационный номер
01-ПП-11/14

Город
Москва

Дата выдачи

30 июня 2014 года

Настоящий диплом свидетельствует о том, что

Воинова Оксана Владимировна

прошел(а) профессиональную переподготовку в (на)
**Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении
высшего профессионального образования «Российский государственный
университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК)»**

Решением от
27 июня 2014 года протокол № 3/14

диплом предоставляет право
на ведение профессиональной деятельности в сфере

физической культуры и спорта

М.П.  **Председатель комиссии**  **Гаськов А.В.**
Руководитель  **Блеер А.Н.**
Секретарь  **Мясникова О.Ф.**

Фамилия, имя, отчество ВоиноваОксана Владимировнаимеет документ об образовании БВС № 0502343
(вышем, среднем профессиональном)диплом о высшем профессиональном образовании (специалист)С " 01 " октября 2012 г. по " 30 " июня 2014 г.прошел(а) профессиональную переподготовку в (на) Федеральномгосударственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования
(наименование образовательного учреждения (подразделения))"Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)"
(дополнительного профессионального образования)по программе Тренер-преподаватель по избранному виду спорта
(наименование программы)(Теория и методика ушу)

(дополнительного профессионального образования)

прошел(а) стажировку в (на) ИО ДОО "Федерация Ушу"
(наименование предприятия,

организации, учреждения)

защитил(а) аттестационную работу на тему "Развитие гибкости
(наименование темы)средствами гимнастики ушу у детей младшего школьного возраста"

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

772412284298

Документ о квалификации

Регистрационный номер

03331-ПК-2020

Город

Москва

Дата выдачи

14 сентября 2020 года



Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Воинова

Оксана

Владимировна

прошел(а) повышение квалификации в (на)

федеральном государственном бюджетном образовательном
учреждении высшего образования
«Московский педагогический государственный университет»

по дополнительной профессиональной программе

«Обучение физической культуре в соответствии с
требованиями ФГОС начального общего образования и
основного общего образования»

с 17 августа 2020 года по 07 сентября 2020 года

в объёме

108 часов

Руководитель

Секретарь

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Н. А. Афанасьева".



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

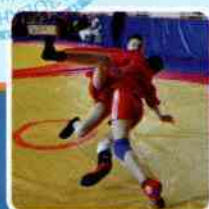
ВОИНОВА ОКСАНА
ВЛАДИМИРОВНА

занявшая **3 место** в Зимнем фестивале
Всероссийского физкультурно - спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
среди участников VIII (40-44) возрастной
ступени муниципального образования
город-курорт Анапа в 2019 году

Начальник управления
по физической культуре и спорту
администрации муниципального
образования город-курорт Анапа

С.Н. Ткаченко

2019 год





X ЮБИЛЕЙНЫЕ ВСЕРОССИЙСКИЕ ЮНОШЕСКИЕ ИГРЫ БОЕВЫХ ИСКУССТВ 2017

БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

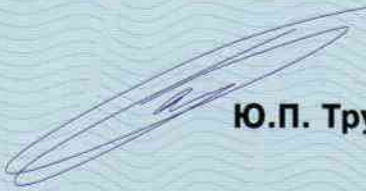
Награждается

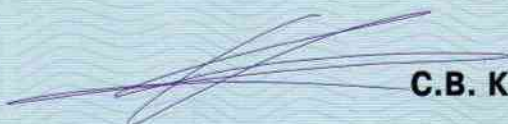
Воинова Оксана Владимировна

тренер по Ушу

**за помощь в подготовке и проведении X Юбилейных Всероссийских
Юношеских игр боевых искусств**

Сопредседатели РСБИ


Ю.П. Трутнев


С.В. Кириенко

г. -к. Анапа
3 -18 сентября 2017 г.

**ВСЕРОССИЙСКИЙ
ФЕСТИВАЛЬ**

Рождественский
**МАССОВОГО
СПОРТА**



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ОЛИМПИЙСКИЙ
КОМИТЕТ
РОССИИ



РОССИЙСКИЙ
СОЮЗ
БОЕВЫХ
ИСКУССТВ

БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Организационный комитет Открытого Всероссийского
фестиваля боевых искусств «Рождественский»
выражает признательность

Воиновой Оксане Владимировне

за проведение мастер-класса
«Ушу как основа здорового образа жизни», а также
помощь, оказанную в организации Фестиваля.

Президент
АНСОО «Центр боевых искусств»



А.В.Ким

13-17 декабря 2019 г.
г.-к. Анапа

