

Общеобразовательная дополнительная предпрофессиональная программа по ушу

Программа по виду спорта ушу составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 г. «Об образовании» №273-ФЗ, приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных пред профессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Программа включает нормативную и методическую части, систему контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения, план предполагаемых физкультурных и спортивных мероприятий.

Ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося и способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, координации, чувство равновесия, дает необходимые навыки самообороны.

Спортивное ушу постоянно развивается, обогащаясь новыми элементами, приобретая новые черты. Из года в год возрастает сложность выполняемых элементов. Все это предъявляет повышенные требования к тренировочному процессу.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Программный материал, объединенный в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих основных задач:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных учащихся;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки, отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от индивидуальных способностей учащихся.

Программа рассчитана на 10 лет по 46 недель в год и предназначена для детей с 7 до 18 лет.