

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Педагогическим советом
МАОУ ДО ДЮСШ
«04» февраля 2019г.



УШУ-САНЬДА

дополнительная общеразвивающая программа
(для спортивно-оздоровительных групп)
для детей в возрасте 6-9 лет

Разработчики:

Мирошник С.В. – тренер-преподаватель МАОУ ДО ДЮСШ

Осянина Е.И. – инструктор-методист МАОУ ДО ДЮСШ

Сидько Л.В. – заместитель директора по УВР МАОУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 9 месяцев

В редакции 2019 года

г. Полярный
2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. №273 ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196), Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей», с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.

Дополнительная общеразвивающая программа для ДЮСШ «Ушу-саньда» разработана на основе Единой Всероссийской учебной программы по ушу, под редакцией Президента Федерации ушу России, заслуженного тренера России Г.Н. Музрукова, рекомендованной к применению Президиумом РОСО Федерации Ушу Мурманской области, протокол заседания №5 от 01.04.2011.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по ушу, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов. Внесены корректировки в учебно-тематическое планирование в соответствии с особенностями тренировочного процесса при реализации программы в условиях Крайнего Севера.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса юных ушуистов на спортивно-оздоровительном этапе.

Цель программы – способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, Формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям по ушу.

Задачи программы:

- соразмерное развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- изучение базовой техники ушу;
- развитие массового детского спорта;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребностей в занятиях спортом и ведение здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для учащихся не занимающихся избранным видом спорта, которые должны освоить программу за короткий срок.

В группы по обучению ушу зачисляются учащиеся 6-9 лет без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности, но не имеющие медицинского противопоказания. Срок реализации программы – 9 месяцев.

Продолжительность одного занятия – 1 академический час (45 мин).

Основными формами реализации данной программы являются теоретические и практические учебно-тренировочные занятия. Теоретическая часть – это программный материал по теории ушу: правила поведения в зале, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология ушу и т.п.

На практических занятиях дети овладевают основами техники ушу. Ожидаемый результат проверяется в ходе учебно-тренировочного процесса.

Основными формами подведения итогов реализации программы является сдача контрольных упражнений и нормативов.

Возраст детей, сроки реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы 6-9 лет. Принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Срок реализации программы 9 месяцев. Оптимальное количество занимающихся в группе – 15 чел.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Оптимальное количество учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Уровень подготовленности
Спортивно-оздоровительный	9 месяцев	6	15	2	Динамика развития ОФП и СФП

Учебный материал программы представлен в разделах отражающих теоретическую, практическую подготовку обучающихся в пределах часов предусмотренных программой, содержания воспитательной работы, а также контрольных испытаний.

В теоретической части занимающиеся знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, изучают основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология ушу и т.п. На практических занятиях овладевают основами техники избранного вида спорта.

Программная методика обучения опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

Программный материал условно разделён на два периода обучения. На начальном этапе обучения закладываются основы начальной грамотности в области ушу и формируются начальные умения и навыки. Следующий этап характеризуется базовым уровнем знаний и устойчивым интересом подростков к занятиям ушу.

Работа по предлагаемой программе позволяет воспитывать ценнейшие физические и волевые качества. Обучающиеся привыкают проявлять терпение, волю, характер, умение преодолевать трудности, усталость.

Срок реализации программы – 9 месяцев. Реализация программы осуществляется в ДЮСШ с участием детей 6-9 лет, имеющих допуск врача к занятиям.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности.

Расписание занятий составляется с учетом времени обучения занимающихся в образовательных учреждениях, в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые

учебно-тренировочные занятия, тестирование и медицинский контроль.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, беседы) в течение 10-12 минут в начале практического урока.

Контрольные занятия применяются в конце учебного года. На таких занятиях принимаются зачеты по общей физической подготовке и технике, проводится сдача контрольных нормативов, по результатам которых воспитанник может быть зачислен на многолетний этап подготовки.

Соревновательные занятия применяются для формирования у спортсменов соревновательного опыта.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учетом более благоприятного режима тренировок, отдыха, обучения занимающихся в общеобразовательных и других учреждениях.

Литература

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288с.
2. Дидур М.Д., Потапчук А.А., Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений, СПб.: Речь, 2001.- 166с.
3. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, -СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
4. Мазуревич В.И., Истоки здоровья школьников на Крайнем Севере – Мурманск: Областной научно-методический центр системы образования, 1994.- 196с.
5. Музруков Г.Н., «Основы ушу». Учебник для спортивных школ, - М: Независимое издательство «Пик», 2001.- 623с.
6. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240С.
7. Чувалов Е.В., «Ушу». Учебная программа по ушу – таолу для спортивных школ, Сочи: «Феникс», 2002.-40с.
8. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г., «Физическое воспитание»,- М: Высшая школа, 1984.- 98с.
9. Фёдоров А.И., Шарманова С.Б., Здоровье и поведение школьников: Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников.- Челябинск: Урал ГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2004.-88 с.