

## ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности: «УШУ»  
(наименование программы с указанием направленности)

|  |   |
|--|---|
| Наименование муниципалитета                                | <b>город Краснодар</b>  |
| Наименование организации                                   | <b>МБОУ ДО СШ№ 4</b>  |
| ID-номер программы в АИС «Навигатор»                       | <b>4636</b>   |
| Полное наименование программы                              | дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности: «Ушу»  |
| Механизм финансирования (муниципальное задание, внебюджет) | муниципальное задание   |
| ФИО автора (составителя) программы                         | М.В. Анастасова, С.А. Полтавич, С.А. Краснова, Н.В. Тирская, Р.А. Хадыпаш, В.П. Юдаев   |
| Краткое описание программы                                 | Дисциплина, физические нагрузки, регулярные тренировки вот где закаляется мужской характер. Воспитать силу воли, укрепить здоровье, адаптировать организм к стрессовым ситуациям поможет обучение по нашей общеразвивающей программе «Ушу». Минимальный возраст для зачисления ребят составляет 6 лет. Весь материал излагается по предметным областям, что позволяет тренеру – преподавателю дать единое направление в тренировочном процессе и подготовить ребенка к дальнейшему обучению на предпрофессиональном уровне. Основными формами занятий являются: групповые практические занятия; индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами; самостоятельная работа учащихся, контролируемая тренером-преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, лекции и беседы; просмотры учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях). В |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
|                                    | летний оздоровительный период учащиеся школы имеют возможность восстановится и оздоровиться в горах и на побережье Краснодарского края.   |
| Форма обучения                     | очная   |
| Уровень содержания                 | базовый   |
| Продолжительность освоения (объём) | 276   |
| Возрастная категория               | 6-18 лет  |
| Цель программы                     | Содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.   |
| Задачи программы                   | <p>Привлечение максимально возможного числа желающих заниматься систематически занятиями физической культурой и спортом;</p> <p>Создание необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации профессионального самоопределения, адаптации к жизни в обществе;</p> <p>Удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культуры и спорта</p> <p>Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;</p> <p>Воспитание волевых, моральных, этических и эстетические качеств у обучающихся.</p> <p>Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки.</p> <p>Воспитание дисциплинированности, настойчивости, целеустремлённости, смелости, воли, решительности и самодисциплины.</p> |
| Ожидаемые результаты               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. учащийся научится выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств,</li> <li>2. учащийся будет меньше болеть, станет более дисциплинированным,</li> </ol>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>3. приобретет интерес к систематическим занятиям спортом.</p> <p>4. учащийся будет выполнять упражнения, развивающие физические качества в объеме, заданном программой,</p> <p>5. выработает настойчивость и самодисциплину,</p> <p>6. улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества,</p> <p>7. усилит волю, смелость и решительность,</p> <p>8. не потеряет интерес к занятиям</p> <p>9. приобретёт необходимые спортсмену психологические качества,</p> <p>10. сохранит интерес к занятиям.</p> |
| <p>Особые условия<br/>(доступность для детей с ОВЗ)</p>                                    | <p>предусмотрены</p>  |
| <p>Возможность реализации в сетевой форме</p>  | <p>предусмотрены</p>  |
| <p>Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий</p> | <p>предусмотрены</p>  |
| <p>Материально-техническая база</p>  | <p>Учащиеся могут заниматься в обычной спортивной одежде.</p> <p>Помещение для тренировок должно быть оборудовано напольным покрытием татами.</p> <p>Во время практических занятий необходимо использовать скакалки, груша боксерская, лапы боксерские, лапы ракетки, мешок боксерский, макивары.</p>   |