

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО СШ № 4

\_\_\_\_\_ Л.А. Ахиджак  
«31» августа 2021 г.

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом  
МБОУ ДО СШ № 4  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021 г.

**АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
ПО ВИДУ СПОРТА УШУ**

Программа разработана на основе приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимум содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

**Срок реализации 8 лет**

**Разработчики:** М.В. Евтушенко – заместитель директора  
С.А. Полтавич-методист  
Н.В. Тирская - тренер-преподаватель

г. Краснодар, 2021 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта (далее – образовательная программа) по виду спорта «Ушу» разработана и утверждена МБОУ ДО СШ № 4 МО город Краснодар согласно федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России № 939 от 15.11.2018 г.) по направленности физкультурно-спортивная.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта ушу (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14).

Также программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся; - внутренние нормативные правовые акты МБОУ ДО СШ № 4 МО г. Краснодар (устав, порядок приема и перевода). В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** – формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия ушу.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет). Программный материал объединен и предполагает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Система дополнительной предпрофессиональной образовательной программы по ушу представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

### **Характеристика ушу**

Ушу является современным видом спорта, развивающимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды акробатики, дыхательной гимнастики и специальных психорегулирующих упражнений.

Ушу является сложно координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм человека. Многообразие видов (дисциплин) ушу, делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и континентов занимающихся. Занятия ушу имеет большой оздоровительно-профилактический эффект, они оказывают положительное психофизическое воздействие, помогают приобрести навыки правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивает координационные движения и ловкость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах.

Ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборства, и великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нем.

Изучение ушу особенно актуально в современном мире, так как все больше и больше человечество утрачивает понятия гуманности, нравственности, общечеловеческой культуры.

### **Основополагающие принципы программы:**

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон процесса обучения (теоретической, психологической и физической подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам учебного процесса и соответствие его требованиям уровня обучения с учетом преемственности задач, средств и методов обучения, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от уровня обучения, индивидуальные способности учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов обучения, направленных на решение определенных задач обучения.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по ушу.

Структура обучения включает в себя следующие уровни сложности:

1) Базовый уровень сложности - систематические занятия максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы.