

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начало пути – Универсальное тело» по УШУ, стиль «Чаньцюань»

Представленная дополнительная общеобразовательная общеобразовательная программа разработана и модернизирована автором-составителем на основе учебника «Основы ушу» Глеба Николаевича Музрукова, Единой Всероссийской учебной программы по ушу, работ с комплексами ТАО без оружия, собственного спортивного и педагогического опыта, а также условий работы в спортивном клубе «Ареналь». Эти дополнения обусловлены спецификой направлений ушу в спортивном клубе «Ареналь», которые включают: работу с оружием, акробатику, боевое – прикладное и традиционное направления ушу.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на детей в возрасте от 6 до 14 лет. Срок реализации 3 года. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость групп 1 и 2 годов обучения – от 7 до 15 человек, 3 года обучения от 7 до 12 человек. Группа комплектуется из детей – мальчиков и девочек. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя). Программа первого и второго года обучения рассчитана на 144 часа в год: 2 раза в неделю по 2 часа, программа третьего года обучения рассчитана на 216 часов в год: 3 раза в неделю по 2 часа. Программа рассчитана на 3 уровня подготовки:

(I год обучения) - этап начальной подготовки (НП-1): Основной возраст обучающихся 1-го года обучения – 6-8 лет, на данное направление программы принимаются дети прошедшие обучение по программе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по УШУ, стиль «Чаньцюань»» (минимум 1 год), в течение учебного года возможен прием (новичков) обучающихся при условии наличия вакантных мест.

(II год обучения) - этап начальной подготовки (НП-2): Основной возраст обучающихся 2-го года обучения – 8-10 лет, в течение учебного года возможен приём обучающихся при условии наличия вакантных мест и стажа занятий не менее одного года.

(III год обучения) - учебно-тренировочный этап (УТ-1): Основной возраст обучающихся 3-го года обучения – 10-14 лет, данная группа формируется по результатам выполнения требований ОФП. В течение учебного года возможен приём обучающихся при условии наличия вакантных мест и наличия у обучающегося спортивного разряда по данному виду спорта.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, индивидуальных способностей обучающихся, их подготовленности к освоению упражнений, собранные в базовые комплексы подготовки спортсменов.