

Аннотация к рабочим программам тренеров-преподавателей по виду спорта ушу

Рабочая программа в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта «ушу» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами РФ.

Основными задачами реализации Программы являются:

- 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 обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по ушу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счёт широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств и природных психологических особенностей.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение предпрофессиональной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации предпрофессиональной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час). Возраст воспитанников: 7-18 лет.

Программа призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Основные задачи спортивной подготовки начального этапа обучения (НП) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по кикбоксингу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься ушу и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. На этом этапе осуществляется физкультурно-

оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Тренировочный этап (ТЭ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства спортсменов, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ). Основной задачей привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.