

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 09 июня 2023г. №15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора МБУ ДО ЦРТДиЮ
«Полярис» от 31 августа 2023г. № 525

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Ушу»

(продвинутый уровень)

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Венедиктов Игорь Алексеевич
педагог дополнительного образования

г. Мончегорск
2023

Комплекс основных характеристик программы
Пояснительная записка

Документ подписан электронной подписью.

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ушу» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);

- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2023 году в соответствии с современными требованиями.

Образовательная деятельность по программе направлена на

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также на занятиях физической культурой;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

- формирование общей культуры учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: продвинутый.

Программа рассчитана на учащихся, окончивших программу «Общая физическая подготовка с элементами ушу».

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Актуальность программы обусловлена её практической значимостью. Учащиеся ЦРТДиЮ «Полярис» смогут применить полученные знания, практические умения и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, роста спортивных результатов, укрепления здоровья на всех последующих жизненных этапах. Педагогическая целесообразность программы в

Документ подписан электронной подписью.

том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств учащихся. Активная двигательная деятельность ведёт к росту культуры взглядов на здоровье, к изменению режима труда, отдыха, питания, следованию другим требованиям личной гигиены, закаливанию, может многое перестроить в характере и привычках, заставив отказаться от наиболее вредных из них.

Отличительные особенности программы.

Физические упражнения, которые включены в программу, имеют широкое комплексное воздействие на все функции организма и прежде всего, способствуют его укреплению, а спортивная направленность способствует росту мастерства учащихся, воспитанию волевых качеств, утверждению в обществе, профессиональному определению. Это комплекс мероприятий, направленных на духовное развитие, пробуждение внутренней энергии и физическое совершенствование с помощью специфических быстрых, медленных и статических упражнений. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Это позволяет учащимся проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; в достижении спортивного результата.

Адресат программы: учащиеся 12 - 17 лет.

В одной группе могут заниматься дети разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Количество учащихся в группе: не более 8 человек.

Форма реализации программы: очная.

Объем программы: 216 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

Ежегодная продолжительность обучения: 216 часов.

Еженедельная продолжительность обучения: 6 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Виды занятий по программе. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются практические и теоретические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для достижения высоких спортивных результатов в ушу, учитывая способности учащихся.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствовать технику выполнения двигательных действий;
- совершенствовать технику выполнения движений в ушу;
- совершенствовать комплексы спортивного и традиционного ушу.

Развивающие:

Документ подписан электронной подписью.

- способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся за счёт повышения их двигательной культуры;
- повышать уровень физической подготовленности учащихся;
- развивать специальные двигательные способности.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные, морально-волевые и эстетические качества;
- воспитывать потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.
- воспитывать спортивную этику и этику ушу.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты:

- смогут применять комплексы упражнений для развития физических качеств (выносливости, гибкости, быстроты, силы, координации);
- смогут выполнять базовые элементы ушу;
- смогут выполнять комплексы спортивного и традиционного ушу в соответствии с требованиями к возрастной категории;
- смогут правильно и безопасно заниматься со спортивным и традиционным оружием ушу;
- смогут осуществлять инструкторскую и судейскую деятельность.

Метапредметные результаты

- смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности.
- овладеют основами самоконтроля и самооценки.
- овладеют основами принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные результаты

- будут готовы к самообразованию на основе мотивации к достижению личных результатов;
- смогут продемонстрировать достижения в соревновательной деятельности по спортивному и традиционному ушу.

В результате освоения программного материала, учащиеся должны:

К концу учебного года

Учащиеся будут знать:

- о дыхательной системе;
- об особенностях питания, режима дня и отдыха спортсменов;
- о раздражательных стилях традиционного ушу.

уметь:

Документ подписан электронной подписью.

- составлять комбинации движений комплексов ушу в соответствии с требованиями;
- выполнять судейскую деятельность на соревнованиях по ушу;
- выполнять комплексы ушу по программе спортивного многоборья (категории юниоры, взрослые);
- выполнять комплексы ушу по программе традиционного многоборья (категории юниоры, взрослые);
- взаимодействовать во время соревновательной деятельности с соперниками.

Формы педагогического контроля

Таблица №1

Знания, умения, навыки	Формы оценки
Должен знать: - дыхательную систему; - особенности питания, режима дня и отдыха; - о подражательных стилях традиционного ушу.	наблюдение; тестирование по теоретической подготовке
Должен уметь: -составлять комбинации движений комплексов ушу в соответствии с требованиями; -выполнять судейскую деятельность на соревнованиях по ушу; -выполнять инструкторскую деятельность на занятиях по ушу; -выполнять комплексы ушу по программе спортивного многоборья (категории юниоры, взрослые); -выполнять комплексы ушу по программе традиционного многоборья (категории юниоры, взрослые); -взаимодействовать во время соревновательной деятельности с соперниками	наблюдение; тестирование физической подготовки; соревнования по ушу

Формы аттестации / контроля

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). (Приложения № 2,3)

Диагностика физической подготовленности проводится в 2 этапа, промежуточная /как оценка результатов обучения за каждое полугодие/ и итоговая /по окончании полного обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе/. Оценочные материалы. (Приложения № 4,5,6,7,8)

По окончанию обучения учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

Соревновательная деятельность осуществляется в течение учебного года, в соответствии с Календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения. (Приложение № 13)

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце учебного года. (Приложение № 10)

Оценка уровня воспитанности осуществляется по карте «Диагностическая карта воспитанности учащихся». (Приложение № 11)

Документ подписан электронной подписью.

По окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе учащиеся получают удостоверения.

Учебный план и содержание деятельности

Таблица №2

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятии со спортивным оружием. Правила обращения со спортивным инвентарем	1	1		наблюдение
2	Особенности питания, режима дня и отдыха	1	1		наблюдение
3	Дыхательная система	1	1		наблюдение
4	Подражательные стили традиционного ушу	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП. СФП.					
5	Гимнастика	9		9	наблюдение
6	Лёгкая атлетика	11		11	наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	9		9	наблюдение
8	Ушу:				
8.1.	Техническая подготовка	90		90	наблюдение
8.2.	Специальная техническая подготовка: тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная	40		40	наблюдение
9	Участие в соревнованиях по ушу	12		12	наблюдение
10	Инструкторская практика	24		24	наблюдение
11	Судейская практика	12		12	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической подготовки					
12	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
Раздел 4. Подведение итогов					
13	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		216	4	212	

Раздел 1. Основы знаний (4 ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятии со спортивным оружием. Правила обращения со спортивным инвентарем (1ч)

Теория.

Расписание, направленность и содержание работы группы.

Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом. Инструктаж по технике безопасности.

Документ подписан электронной подписью.

Правила обращения со спортивным инвентарём. Правила обращения со спортивным оружием.

2. Особенности питания, режима дня и отдыха (1ч)

Теория.

Питание на соревнованиях. Примерный рацион. Энергозатраты. Необходимость соблюдения режима дня и отдыха.

3. Дыхательная система (1ч)

Теория

Строение дыхательной системы. Функции дыхательной системы. Тренировка дыхательной системы.

4. Подражательные виды традиционного ушу (1ч)

Теория

Обзор подражательных видов традиционного ушу. Подражательные виды, допущенные в соревновательную программу традиционного ушу.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП. (212 ч).

Во время обучения совершенствуется техника выполнения изученных движений, комбинации с прыжковой техникой, совершенствуются программы для выступлений в возрастных категориях: юниоры (юноши и девушки) и взрослые.

5. Гимнастика (9 ч).

Практика.

Построения: в две, три шеренги, в колонну по два, по три.

Перестроения и передвижения: из колонны по одному в колонну по два; повороты на месте на 90, 180 градусов, кругом; строевые команды, навыки взаимодействия с группой.

ОРУ без предметов на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами; простые связки.

На гимнастической стенке: из положения вис спиной к гимнастической стенке на прямых руках поднимание прямых ног до прямого угла; стоя у стенки, наклоны вперед, с опорой ногой о рейку, стоя лицом к стенке.

На перекладине: подтягивание.

На гимнастической скамейке: прыжки через скамейку с продвижением вперед.

Упражнения на равновесие.

На полу: повороты прыжком на 90, 180, 360 градусов.

На гимнастической скамейке: упражнения в равновесии на месте и во время ходьбы с различными движениями руками и ногами; приседания; повороты; упражнения в смешанных упорах; прыжки через гимнастическую скамейку с упором на руки, без упора; различные прыжки на скамейку из разных положений.

Акробатические упражнения: кувырок вперед; кувырок назад; переворот в сторону /колесо/, стойка на руках.

6. Легкая атлетика (11 ч).

Практика.

Документ подписан электронной подписью.

Ходьба: разновидности ходьбы.

Бег: бег, спринтерский бег с высокого старта до 10м, с низкого старта до 10м; бег с ускорением по диагонали, 6 минутный бег.

Прыжки: в длину с 2х ног, на одной ноге с перемещением по залу, выпрыгивания из седа.

7. Подвижные и спортивные игры (9 ч).

Практика.

Спортивные игры: мини-футбол.

Подвижные игры: «чай-чай выручай», различные варианты эстафет направленных на развитие быстроты, выносливости, ловкости.

8. Ушу:

8.1. Техническая подготовка. (90 ч.)

Практика

Упражнения для развития гибкости /жоугун/:

- цзяньбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- яобу жоугун – упражнения для увеличения подвижности позвоночника;
- туйбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

Базовые элементы ушу:

- основные движения ногами с хлопками: даньпайцзяо – одиночный удар с хлопком по подъёму ноги; лихэпайцзяо – удар снаружи вовнутрь с хлопком по стопе; вайбайпайцзяо – удар с хлопком изнутри наружу;
- основные движения прыжковой техники: тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой; тэнкунбайляньцзяо – удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу; тэнкунсюаньфэнцзяо – прыжок с поворотом и ударом по стопе снаружи вовнутрь; сюаньцзы – прыжок – переворот в горизонтальной плоскости; цэкуньфань – боковое маховое сальто;
- основные равновесия: яньши пинхэн – равновесие «ласточка»; тиси пинхэн – равновесие с поднятым коленом; паньтуй пинхэн – равновесие с согнутой опорной ногой;
- Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дзундо).
- Базовые движения с посохом (гуньшу цзибэнь дзундо)

8.2. Специальная техническая подготовка: тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная (40 ч.)

Практика

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, психической) с целью трансформации её в максимально возможный спортивный результат.
- Выполнение привычных упражнений в сложных условиях; упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий (умения терпеть).

9. Участие в соревнованиях по ушу (12 ч.)

Практика

Документ подписан электронной подписью.

- соревновательные спортивные комплексы для возрастных категорий юниоры, взрослые;
- комплексы кунгфу-традиционного ушу для возрастных категорий юниоры, взрослые

10. Инструкторская деятельность (24 ч.)

Практика

- владеть специальной терминологией;
- проводить строевые упражнения, подготовительную и заключительную части занятий;
- наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов, находить ошибки и уметь их исправлять (или обучать новым)

11. Судейская практика (12 ч.)

Практика

- применять знания в разделах: «Виды спортивных дисциплин»; «Ковёр»; «Форма и личный инвентарь»; «Возрастные группы»; «Продолжительность выступлений»; «Оценка технических действий»; «Прочие ошибки, снижения за которые производят судьи технического стандарта во всех видах соревновательных дисциплин» из «Правил вида спорта ушу».
- судить в качестве судьи на ковре во время контрольных тренировок – моделирования соревнований.
- судить в качестве судьи-хронометриста во время контрольных тренировок – моделирования соревнований и на соревнованиях по ушу

Раздел 3. Диагностика физической подготовки (4 ч)

12. Контрольные нормативы (4 ч).

Практика.

Общая физическая подготовка:

- челночный бег 3х10 м с кубиками;
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;

Специальная физическая подготовка:

- прыжковая техника: тэнкунфэйцзяо;
- наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (оценка гибкости в см)

Раздел 4. Подведение итогов (1 ч)

13. Итоговое занятие(1 ч).

Практика.

Подведение итогов учебного года. Демонстрация нормативных комплексов ушу, соответствующих требованиям к возрастным категориям учащихся.

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение

Спортивное помещение

Специализированный спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21;

Спортивный инвентарь и оборудование

Таблица №2

Документ подписан электронной подписью.

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1.	Аптечка доврачебной помощи	1 комплект
2.	Гимнастическая стенка	2 шт.
3.	Инвентарь для проведения подвижных и спортивных игр	1 комплект
4.	Коврик гимнастический	8 шт.
5.	Ковёр	1 шт.
6.	Кубик деревянный	2 шт.
7.	Мат гимнастический	2 шт.
8.	Мяч резиновый	1 шт.
9.	Ноутбук	1 шт.
10.	Оружие спортивное (мечи, посохи, спортивные веера)	8 шт.
11.	Палка гимнастическая	2 шт.
12.	Рулетка измерительная (3 м)	1 шт.
13.	Секундомер электронный	1 шт.
14.	Скакалка гимнастическая	8 шт.
15.	Скамья гимнастическая	5 шт.

Методическое обеспечение

Инструкции по технике безопасности во время занятий физическими упражнениями.
Методическая литература по основам физической культуры и ушу.
Диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и СФП).
Учебные фильмы и видеоматериалы.

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает:

-методы обучения (словесный, наглядный, практический) и воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация);

-формы организации учебного занятия - беседа, игра, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие.

Педагогические технологии:

технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Критерии оценки результативности обучения

Теоретическая подготовка: тестирование (зачёт/не зачёт)

Физическая подготовка: контрольные нормативы (высокий, средний, низкий уровень)

Оценочные материалы, дидактические материалы, Календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объёма информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п).

Календарный учебный график. (Приложение № 1).

Список литературы для педагога

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. - М.: ФиС, 1974- 119с.

Документ подписан электронной подписью.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва. Издательство «Физкультура и спорт», 1988 – 330с.
3. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288с.
4. Гуреев Н.В. Активный отдых. - М.: Издательство Советский спорт, 1991- 61 с., ил.
5. Крючек Е.С., От удовольствия к мастерству и авторитету Гимнастический мир Санкт-Петербурга. №1, 1999.- 31с.
6. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для образовательных организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.: ил. – (Учимся с «Просвещением») – ISBN 978-5-09-038614-2.
7. Дидур М.Д., Потапчук А.А., Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений, СПб.: Речь, 2001 - 166с.
8. Курамшин Ю.Ф., Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва: Издательский центр «Академия». – 2009 – 480с.
9. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра – Спорт 2000 - 197с.
10. Мазуревич В.И., Истоки здоровья школьников на Крайнем Севере – Мурманск: Областной научно-методический центр системы образования, 1994.- 196с.
11. Музруков Г.Н., «Основы ушу». Учебник для спортивных школ, - М: Независимое издательство «Пик», 2016 - 623с.
12. Музруков Г.Н., «Основы ушу /короткое спортивное оружие/». Учебник для спортивных школ, - М: Независимое издательство «Пик», 2013 - 111с.
13. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 – 240с.
14. Чувалов Е.В., «Ушу». Учебная программа по ушу – таолу для спортивных школ, Сочи: «Феникс», 2002 - 40с.
15. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г., «Физическое воспитание»: Высшая школа, 1984 - 98с.
16. 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 -88с.

Список литературы для детей и родителей

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 1997. - 320с.
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2001. - 256с.
3. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 1994. - 48с.
4. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровье, 1989. - 144с.
6. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высшая школа, 1993. -384с.
7. Малов В.И. Тайны великих спортсменов.- М.: Издательство Оникс, 2008 – 256 с
8. Музруков Г.Н., «Основы ушу». Учебник для спортивных школ, - М: Независимое издательство «Пик», 2016 - 623с.

Документ подписан электронной подписью.

9. Музруков Г.Н., «Основы ушу /короткое спортивное оружие/». Учебник для спортивных школ, - М: Независимое издательство «Пик», 2013 - 111с.
10. Сермеев Б.В. и др. Физическое воспитание в семье. К.: Здоровья, 1986 - 296с.
11. Физическая культура в семье. /Под ред. Н.В. Школьников. - М.: ФИЗ, 2000 - 398с.

Перечень интернет ресурсов

1. Видеоприложение к учебнику Г.Н. Музрукова «Основы ушу»: <https://www.youtube.com/watch?v=ly4NARsl2U0>
2. Федерация Ушу России: <http://www.wushu-russ.ru/>
3. Федерация Ушу Мурманской области: <https://vk.com/wushumur>

Приложения к образовательной программе «Ушу» (продвинутый уровень)

- № 1 Календарный учебный график.
- № 2 Терминология ушу
- № 3 Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по ОФП.
- № 4 Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по СФП.
- № 5 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /челночный бег/.
- № 6 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /прыжок в длину с места/.
- № 7 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /поднимание туловища из положение, лёжа на спине за 30 сек/.
- № 8 Критерии оценивания подготовленности учащихся по СФП /прыжковая техника ушу /.
- № 9 Таблица показателей и оценки специальной физической подготовленности учащихся по СФП /наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамейке/.
- № 10 Тестирование теоретической подготовки.
- № 11 Протокол диагностики контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- № 12 Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся».
- № 13 Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.
- № 14 План воспитательной работы.
- № 15 План работы с родителями.
- № 16 Методическая работа.

Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Группа № 4, 1 год обучения
Объединение: Ушу.
Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	МЕСЯЦЫ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические занятия:										
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятии со спортивным оружием. Правила обращения со спортивным инвентарем	1	1								
Особенности питания, режима дня и отдыха	1		1							
Дыхательная система	1			1						
Подражательные стили традиционного ушу	1				1					
Итого часов:	4									
2.Практические занятия:										
Гимнастика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Лёгкая атлетика	11	2	2	1	1	1	1	1	1	1
Спортивные и подвижные игры	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ушу:										
Техническая подготовка	90	13	13	16	7	6	6	12	11	6
Специальная техническая подготовка: тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная	40	4	4	4	5	5	5	5	4	4
Участие в соревнованиях по ушу	12				3	2	3	2	2	
Инструкторская практика	24	2	4	2	4	2	4	2	2	2
Судейская практика	12				3	2	3	2	2	
Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4		2						2	
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	212									
Всего часов:	216	24	28	26	26	20	24	26	26	16

Документ подписан электронной подписью.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	00C3A066AA5153D8CD21F3FBE7A7F58F71
Владелец:	Белякова Елена Викторовна, Белякова, Елена Викторовна, polyaris@edumonch.ru, 510702219770, 06042713927, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС", директор, Мурманская область, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 21.06.2023 12:51:00 UTC+03 Действителен до: 13.09.2024 12:51:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	11.09.2023 18:05:42 UTC+03