**Аннотация**

к дополнительной общеобразовательной программе по ушу

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 12.11.2014 № 929

Дополнительная общеобразовательной программе по ушу принята решением педагогического совета МКУ ДО ДЮСШ №5 протокол № 3 от 23 августа 2019 года и утверждена директором МКУ ДО ДЮСШ №5 А.В. Ким.

В пояснительной записке дополнительной общеобразовательной программе по ушу раскрывается: актуальность программы, её направленность и педагогическая целесообразность, отличительные особенности, цель и задачи, планируемые результаты, материально- техническое и информационное обеспечение.

Программа опирается на следующие принципы: всестороннего гармонического развития личности, оздоровительной направленности, воспитывающего обучения, сознательности и активности, прочности, наглядности, постепенного повышения требований, повышения уровня физической нагрузки, комплексности, преемственности, постепенного усложнения содержания тренировок, единства задач, средств и методов подготовки, вариативности.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, по отбору комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня физических качеств и от специфических особенностей занимающихся.

Учебный план рассчитан на 1 год обучения, состоит из 4 циклов. Освоение программы считается успешным при прохождении одного цикла.

Основными показателями программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;

-овладение теоретическими знаниями.

Дополнительная общеобразовательная программа по ушу соответствует установленным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.