

Управление физической культуры и спорта Липецкой области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва»  
(ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»)

Принято на заседании  
педагогического совета  
ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»  
от 09.01. 2023 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»



А.В. Пронин  
\_\_\_\_\_ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«УШУ»**

(с изменениями от 05.04.2023, приказ ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» от 05.04.2023 года №46-ОД)

Составитель программы: инструктор-методист Колесникова О.В.  
инструктор-методист Пронин А.В.

Липецк, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу»	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу»	5
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «УШУ»	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «УШУ»	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «УШУ»	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12
2.5.	Календарный план воспитательной работы	14
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки	22
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	25
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «УШУ», в том числе к участию в спортивных соревнованиях	25
3.2.	Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «УШУ»	27

3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	28
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «УШУ»	39
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий, по каждому этапу спортивной подготовки	39
4.2.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	62
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	67
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «УШУ»	68
6.1.	Материально-технические условия	68
6.2.	Кадровые условия	70
6.3.	Информационно-методические условия	71

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### *1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «УШУ» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «борьба на поясах» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1065 (далее – ФССП), а также с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденная приказом Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1328.

Спортивное ушу – вид спорта, основанный на традиционных китайских техниках единоборств с оружием и без него. Воинские искусства Китая имеют богатую историю и традиции, что находит отражение в спортивной практике.

В настоящее время, согласно ЕВСК, в России спортивное ушу существует в виде двух основных дисциплин – ушу таолу и ушу саньда. Ушу саньда – контактное спортивное единоборство. Поединки проходят на неогороженной, приподнятой над землей площадке лэйтиай. Спортсмены ведут поединок в шлеме, жилете, футах, боксёрских перчатках, ракушке и с каппой в зубах. Разрешены удары руками и ногами в голову, корпус и ноги, подсечки, броски и выталкивания противника с площадки.

Ушу таолу – спортивно гимнастическое многоборье. В этой дисциплине спортсмен на специальной площадке демонстрирует соревновательную композицию (кит. тао, или таолу), а судьи оценивают выступление спортсмена в баллах. Выступления бывают без оружия, и с оружием. Так же, как в фехтовании используется французский язык, а в дзюдо - японская терминология, в ушу используются китайские термины.

Выступления без оружия называют цюаньшу –в переводе с китайского «кулачное искусство». Выступления с традиционным для ушу оружием чаще всего называются цисе, что с китайского переводится как «орудие», или «инструмент».

Выступления таолу, особенно с оружием – яркая отличительная черта, своеобразная визитная карточка вида спорта. Композиции подавляющего большинства стилей и видов оружия ушу таолу –комплексы специальных технических элементов, выполняемые энергично, в очень высоком темпе и с очень высокой точностью.

Выступления в таолу требуют от спортсмена великолепной координации, быстроты, прыгучести, гибкости, увеличенной аэробной производительности, хорошей способности к сохранению равновесия, хорошей выносливости к работе в зоне анаэробной гликолитической мощности, а также неплохих силовых кондиций.

## *1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения ушу.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Нормативные основы Программы определяют требования к различным сторонам тренировочного процесса по ушу: уровню спортивного мастерства на этапах спортивной подготовки; соотношению средств всесторонней подготовки; показателям соревновательных нагрузок; величине и структуре тренировочных нагрузок; контрольным нормативам подготовленности спортсменов.

Комплектование групп спортивной подготовки по ушу, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом специфики вида спорта «ушу» в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

*2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки*

Программа спортивной подготовки по ушу реализуется на четырех этапах: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства. Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц указаны в таблице.

Таблица 1. Этапы спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость человек
Для спортивных дисциплин таолу			
Этап начальной подготовки	3	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничения	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничения	14	1
Для спортивных дисциплин саньда			
Этап начальной подготовки	3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничения	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничения	16	1

Перевод по годам обучения на этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

## *2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать: на этапе начальной подготовки - 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов, на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Объем и структура индивидуальных тренировок составляется, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется документально.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Таблица 2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040

### *2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия
- групповые и индивидуальные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Формы учебно-тренировочных занятий подбираются тренерами в зависимости от поставленных целей, периодов и циклов спортивной подготовки. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве инструкторов.

*Учебно-тренировочные мероприятия.* Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного



отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Таблица 3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий на этапах подготовки

Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной	-	14	18	18

физической подготовке				
Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
Мероприятия для комплексного медицинского обследования		-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток -		

В спортивной школе применяются следующие формы учебно-тренировочных занятий: занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, культурно-массовые мероприятия; посещение спортивных мероприятий в качестве зрителей; просмотр аудио-видео записей; участие в конкурсах, смотрах, показательных выступлениях; самостоятельная работа по заданию тренера, работа с дневником самоконтроля.

*Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.* Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом спортивных мероприятий Учреждения.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке борца, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Для участия в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку должны быть соблюдены следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «ушу»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению

(регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «ушу»;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена должен соответствовать показателям, определенным федеральным стандартом спортивной подготовки по ушу.

Предельный объем соревновательной деятельности определяется тренером-преподавателем, осуществляющим спортивную подготовку. Необходимость участия спортсмена в соревнованиях, не вошедших в план физкультурных и спортивных мероприятий, должна быть обоснована тренером-преподавателем на тренерском совете. Не рекомендуется превышать планируемые показатели соревновательной деятельности более чем 15 %.

Таблица 4. Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	до года	свыше года	
Для спортивных дисциплин таолу							
Контрольные	1	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	3	4	5
Основные	1	1	2	3	4	5	6
Для спортивных дисциплин саньда							
Контрольные	2	2	2	3	3	4	4
Отборочные	-	-	2	2	3	4	4
Основные	-	-	2	3	4	5	6

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «ушу» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, воспитательные, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами.

По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Необходимо постепенное, последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Годичный цикл подготовки спортсмена высокой квалификации является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности,

способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарному плану спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов.

Таблица 5. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	8	8	2	1
		1.	Общая физическая подготовка	83	109	105	168
2.	Специальная физическая подготовка	36	49	79	134	160	222
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	18	37	45	70
4.	Техническая подготовка	99	133	176	306	350	450
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	10	20	49	55	60
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	13	20	30
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	7	12	21	34	52
	Общее количество часов в год	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>

Таблица 6. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
1. Общая физическая подготовка (%)	35-39	33-39	25-30	23-30	20-25	15-20
2. Специальная физическая подготовка (%)	15-17	15-17	17-24	17-24	18-24	20-26
3. Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-2	3-10	5-12	5-14	6-16
4. Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-56
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-21	3-21	3-21	3-18
6. Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7. Календарный план воспитательной работы

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность		
Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных	В течение года

	<p>соревнований;</p> <p>-приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</p> <p>-формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</p>	
Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>-освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>-составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>-формирование навыков наставничества;</p> <p>-формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>-формирование склонности к педагогической работе.</p>	В течение года
Здоровьесбережение		
<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание дети». «Культура дорожного движения – дорога без опасности»</p>	сентябрь
	<p>Проведение спортивного праздника «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»</p>	ноябрь
	<p>Походы выходного дня</p>	раз в квартал
	<p>Проведение спортивных мероприятий в рамках «Декада спорта»</p>	январь
	<p>Сдача испытаний (тестов) ГТО</p>	1 квартал
	<p>Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма».</p>	февраль
	<p>Организация в группах семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и коллектива</p>	в течение года
Режим питания и отдыха	<p>Просмотр видеоролика по формированию навыка правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периоды сна, периоды отдыха, восстановительные мероприятия после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций,</p>	октябрь

	знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
Мероприятия в рамках Всероссийской профилактической акции «За здоровье и безопасность наших детей»	Беседа «Можно ли избавиться от наркомании?»	сентябрь
	Анкетирование в группах о наличии вредных привычек и зависимостей	октябрь
	Встреча учащихся с сотрудниками управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Липецкой области и сотрудниками Липецкого областного наркологического диспансера	ноябрь
	Конкурс рисунков и плакатов «Наш выбор – здоровая жизнь!»	декабрь
Патриотическое воспитание спортсменов		
Теоритическая подготовка	Беседа, посвящённая Дню солидарности в борьбе с терроризмом «Дети Беслана»	сентябрь
	День неизвестного солдата	декабрь
	Тематические часы, посвящённые Дню Героев Отечества, с показом отрывков из фильмов о героях.	декабрь
	Участие в турнире по кикбоксингу памяти воинов интернационалистов	январь
	День памяти о Россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. Встреча с Героями.	февраль
	«Улицы хранят имена героев» (беседа о героях ВОВ, именами которых названы улицы г. Липецка.)	май
Практическая подготовка	Участие в акциях "Георгиевская ленточка", "Бессмертный полк"	май
	Экскурсии по историческим и культурным местам Липецкого края	октябрь
	Участие в легкоатлетической эстафете, посвященной Победе в ВОВ	май
	Осуществление межведомственного взаимодействия с правоохранительными органами, медицинскими учреждениями и др. в процессе организации профилактической работы	в течение года
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка	Семинар для спортсменов «Формирование культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения	март
	Мастер-класс «Формирование нетрадиционных способов ведения боя в кикбоксинге»	апрель



	Показательные выступления спортсменов на фестивале спортивных единоборств.	май
--	--	-----

## *2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.*

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанций и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров

впробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 8. План антидопинговых мероприятий, форма и сроки их проведения

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	по факту	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования	2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать

	антидопинговой культуры»		памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 2.7. План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Ушу как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

*Инструкторская практика.* В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения ушу

Поочередно исполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать технические элементы, композиции без оружия и с оружием. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией ушу, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены, имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

*Судейская практика* дает возможность получить квалификацию судьи по ушу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на

официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 17 лет, проявившими знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшими в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Таблица 9. План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»	

## *2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «ушу», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, включает предварительные и периодические медицинские осмотры (в том

числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Таблица 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ



### *3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях*

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

#### 1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «ушу»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «таолу», «кунгфу - традиционное ушу», «юнчуньцюань - гуйдин», «юнчуньцюань - гунь», «юнчуньцюань - мужэньчжуан», «юнчуньцюань - традиционные формы», «юнчуньцюань - шуандао»;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «таолу», «кунгфу - традиционное ушу», «юнчуньцюань - гуйдин», «юнчуньцюань - гунь», «юнчуньцюань - мужэньчжуан», «юнчуньцюань - традиционные формы», «юнчуньцюань - шуандао».

#### 2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «ушу» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «ушу»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом,

втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «ушу»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, нормативы специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу».

Таблица 11. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
11.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
22.	Медико-биологические	заключения	Выдается Заключение медицинским центром по

	исследования		всем видам исследования
33.	Собеседования	протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
44.	Переводные нормативы	протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
55.	Просмотровые сборы	заклучение тренера, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «ушу»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,7
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			12,0	12,2	11,5	11,7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	115	110
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория						

2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,8	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.05	6.15
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань – шуандао						
3.1.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее		не менее	
			3	1	5	3
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин.	количество раз	не менее		не менее	
			18	16	20	18
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			280	270	300	290
3.4.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,8	6,0
3.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
3.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
3.7.	Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
3.8.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения)	с	не менее			
			5,0		5,0	

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньянь - весовая категория						
4.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			18	16	20	18
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			280	270	300	290
4.3.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
4.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	2	1
4.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее		не менее	
			3	1	5	3

Таблица 13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «ушу»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,9	10,0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	140
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8

2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
3.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2,15	2,30
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			20	
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			330	325
3.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			2	1
3.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			7	5
3.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
3.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
3.8.	Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
3.9.	Упражнение "мост" из положения лежа	с	не менее	

	на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)		5,0	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуныцюань - весовая категория				
4.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2,15	2,30
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			330	325
4.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			2	1
4.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			7	5
4.5.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			20	
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «ушу».

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань – шуандао				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13



1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	49	43
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
3.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,55	2,00
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	33
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			440	400
3.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			7	4

3.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			12	10
3.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.8.	Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.9.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее	
			5,0	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньюань - весовая категория				
4.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,55	2,00
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			440	400
4.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
4.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			12	10
4.5.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	33
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 15. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода и зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «ушу»

N	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44

2.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с		
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
3.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	37
3.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			500	420
3.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			15	5
3.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			20	15
3.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.7.	Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория				
4.1.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			500	420
4.2.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	

			16	5
4.3.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			20	15
4.4.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	37
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

### *Тесты для теоретической подготовки*

1. В какой части занятия проводится разминка?
  - а) не проводится вообще
  - б) *подготовительная*
  - в) основная
  - г) заключительная
2. Какое упражнение можно применять для развития прыгучести?
  - а) мостик
  - б) *прыжок в длину*
  - в) сгибание, разгибание рук в упоре лёжа
  - г) ходьба на пятках
3. Что не относится к физическим качествам спортсмена?
  - а) *логика*
  - б) гибкость
  - в) сила
  - г) выносливость
4. Как переводится название «Чабу»?
  - а) *задний скрестный шаг*
  - б) передний скрестный шаг
  - в) приставной шаг
  - г) шаг назад
5. Нормативные требования к размерам ковра для занятий ушу:
  - а) *8 на 14 метров*
  - б) 10 на 20 метров
  - в) 3 на 4 метра
  - г) 10 на 10 метров
6. Какая страна является Родиной ушу?
  - а) *Китай*
  - б) Япония
  - в) Вьетнам

г) Индия

7. На какой картинке изображено правильное положение кулака?



8. Сколько и какие основные и обязательные позиции (стойки) должны быть в комплексе?

а) 5 (Мабу, гунбу, суюбу, пубу, себу)

б) 3 (Мабу, себу, пубу )

в) 5 (Мабу, гунбу, себу , цзопань, пубу)

г) 6 (Гунбу, мабу, суюбу, пубу, суюбу, чабу)

9. Китайское название ладони?

а) Тисидули

б) Цюань

в) Чжан

г) Янчжан

10. Какой судья снижает оценку за отсутствие длительного равновесия в чанцуань?

а) судья бригады А

б) старший судья

в) судья при участниках

г) судья бригады Б

11. Какая стойка изображена на картинке?



а). Мабу б). Гунбу в). Пубу г). Себу

12. Какая стойка изображена на картинке?



а). Пубу б). Мабу в). Чабу г). Гунбу

13. Кто является президентом Федерации ушу России?

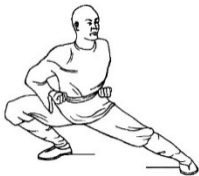
а). Т.В. Куприянова

б). Д.Г. Тарасова

в.) Г.Н. Музруков

г). П.П. Муратов

14. Какая стойка изображена на картинке?



а). Пубу б). Сюйбу в). Себу г). Гунбу

15. К какому стилю относится данное положение ладони?



а). Чанцюань  
б). Наньцюань  
в). Тайцзицюань

#### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «УШУ»

##### *4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки*

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись.

Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых ушу. В основе физической подготовки занимающихся в группах 1-го года начального этапа спортивной подготовки и в целом на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

*Этап начальной подготовки* - продолжительность обучения 3 года. На данном этапе решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «ушу-таолу», «ушу-саньда»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «ушу-таолу», «ушу-саньда».

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий.

На данном этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Таблица № 16. План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	7	8	8	8	6	7	7	7	7	83
2	Специальная физическая Подготовка	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	36
3	Участие в спортивных соревнованиях								1	2				3
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	8	99
5	Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5				0,5	1	1				8
	Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5				0,5	0,5					
	Психологическая подготовка								0,5				1	
6	Инструкторская и судейская практика													-
7	Медицинские мероприятия		1									1		5
	Медико-биологические мероприятия										1			
	Восстановительные мероприятия													
	Тестирование и контроль	1								1				
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>234</b>

Таблица № 17. План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года



№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	8	8	9	9	9	9	9	10	10	10	9	9	109
2	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	49
3	Участие в спортивных соревнованиях				1			1		2				4
4	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	12	11	11	11	11	133
5	Тактическая подготовка	0,5	0,5			0,5	0,5	1	1	1	1			10
	Теоретическая подготовка	0,5	0,5			0,5	0,5		1	1				
	Психологическая подготовка													
6	Инструкторская и судейская практика													-
7	Медицинские мероприятия	0,5	0,5							1	1			7
	Медико-биологические мероприятия											1		
	Восстановительные мероприятия									1	1			
	Тестирование и контроль	0,5	0,5											
	<b>Итого (часов/год)</b>	24	25	24	25	25	25	26	28	31	28	26	25	<b>312</b>

#### 4.1.1. Этап начальной подготовки до года обучения (234 часа).

Теория.

а) Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности при занятиях ушу. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий ушу, соревновательный костюм ушу (ифу). Общие сведения о спортивном оружии ушу.

б) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

в) Краткий разбор развития ушу. История возникновения и становления ушу. Общие сведения о развитии ушу в Удмуртии и России, лучших спортсменах, участии российских спортсменов в международных соревнованиях.

г) Краткие сведения о строении и функциях организма. Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.

д) Основы знаний по гигиене. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

е) Основы знаний по врачебному контролю и самоконтролю. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных школах.

ж) Общие понятия о технике ушу. Технический арсенал ушу, понятие о базовой технике - Цзибэнь дунцзо. Основные компоненты базовой техники ушу: бусин (позиции), шоусин (формы кисти), шоуфа (техника рук), буфа 35 (техника передвижений), титуй (удары ногами), тьяюэ (прыжки). Особенности работы над гибкостью в ушу (Жоугун).

#### Практика

Подготовительный период.

Общая физическая подготовка:

Основная общефизическая подготовка. (Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки, с поворотом на 90 и 180 градусов), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн), лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту).

Упражнения на развитие силовых способностей. (Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи, спортивные тренажеры).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения).

Упражнения для развития гибкости. (жоугун).

Данный раздел является наиболее важным в структуре этого этапа обучения ушу, поскольку ушу основано на движениях с широкой амплитудой, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхностей бедра, голеностопные суставы.

1) Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;

2) Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;

3) Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного сустава

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

Основные базовые элементы ушу. (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо).

Цюаньшу

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

- а) Чжан - ладонь;
- б) Цюань - кулак;
- в) Гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”.

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):

- а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;
- б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;
- в) Туйчжан - удар ладонью;
- г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
- д) Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
- е) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;
- ж) Аньчжан - «давящее» движение ладонью;
- з) Цзайцюань - удар кулаком сверху вниз;
- и) Динчжоу - удар в сторону острием локтя;
- к) Ячжоу - удар локтем сверху вниз.

3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):

- а) Мабу - П-образная позиция;
- б) Баньмабу - полу-П-образная позиция;
- в) Гунбу - позиция выпада;
- г) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
- д) Бинбу - позиция “стопы вместе”;
- е) Динбу - Т-образная позиция;
- ж) Дулибу - позиция на одной ноге;
- з) Цзопаньбу - скрученная позиция сидя.

4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

- а) Шанбу - шаг вперед;
- б) Туйбу - шаг назад.

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

- а) Даньтуй - удар ногой вперед.
- б) Дэнтуй - удар пяткой вперед

6. Дуаньцисе.

Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

- Баодао - способ удержания меча;
- Чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- Пидао - рубящий удар движением от локтя;
- Цзедао - диагональное подрезание мечомсверху вниз;
- Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;
- Чжадао - прокалывание мечом;

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь - способ удержания меча;
- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;

- Сяццзянь - прокалывание вниз;
- Шанццзянь - прокалывание вверх;
- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;
- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- Бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

Переходный период:

1. Разучивание базовых связей:

мабу - баньмабу – гунбу

даньтуй – чунцюань

гунбу - аньчжан - дулибу – чуаньчжан

пубу - чуаньчжан – гунбу

мабу - гунбу - чунцюань

гунбу - паоцюань – гунбу

бяньцюань - гуагай – гунбу

2. Изучение комплексов чанцюань начального уровня.

- 16 форм чанцюань (шилюши чанцюань), 16 форм наньцюань (шилюши наньцюань) - один на выбор.

Рекомендации: Упражнения общефизического характера желательно давать в конце тренировки.

Следует чередование в процессе тренировки изучение материала с выполнением упражнений на гибкость (жоугун).

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

3. Восстановительные мероприятия.

4.1.2. Этап начальной подготовки после года обучения (312 ч)

Теория.

а) Места занятий. Оборудование и инвентарь. Ковер для занятий ушу, размеры и прочие параметры. Арсенал короткого оружия ушу-таолу: даошу, цзяньшу, наньдао, тайцзицзянь.

б) Краткие сведения о строении и функциях организма. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы ног, рук, туловища.

в) Общие понятия о технике ушу. Таолу как форма соревновательного упражнения в ушу. Классификация направлений и стилей ушу. Особенности группы стилей Чанцюань (чанцюань, цзяньшу, даошу, гуньшу, цяншу).

г) Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык».

д) Воспитательное значение обучения. Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.

Практика.

*Подготовительный период.*

Общая физическая подготовка. Основная общефизическая подготовка.

(Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки, с поворотом на 90 и 180 градусов), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн), лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту).

Упражнения на развитие силовых способностей. (Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).

Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи, спортивные тренажеры).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения).

Акробатические упражнения. (Кувырки вперед (цзяньбэй), кувырок назад (хоубэй), колесо (цэшоуфань), подъем разгибом (лиюйдатин), равновесия (пинхэн).

Упражнения для развития гибкости. (жоугун) Данный раздел является наиболее важным в структуре этого этапа обучения ушу, поскольку ушу основано на движениях с широкой амплитудой, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхностей бедра, голеностопные суставы.

1) Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;

2) Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;

3) Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

Упражнения на развитие ловкости. (Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми).

*Соревновательный период.*

Техническая и специальная подготовка:

Совершенствование основных базовых элементов ушу. (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо).

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

а) Чжан - ладонь;

б) Цюань - кулак;

в) Гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”.

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):

а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;

б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;

в) Туйчжан - удар ладонью;

г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;

д) Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;

е) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;

- ж) Аньчжан - «давящее» движение ладонью;
- з) Цзайцюань - удар кулаком сверху вниз; и) Динчжоу - удар в сторону острием локтя; к) Ячжоу - удар локтем сверху вниз.

3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):

- а) Мабу - П-образная позиция;
- б) Баньмабу - полу-П-образная позиция;
- в) Гунбу - позиция выпада;
- г) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
- д) Бинбу - позиция “стопы вместе”;
- е) Динбу - Т-образная позиция;
- ж) Дулибу - позиция на одной ноге;
- з) Цзопаньбу - скрученная позиция сидя.

Цюаньшу

4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

- а) Чабу - позиция - зашагивание;
- б) Гайбу - позиция-отшагивание.
- в) Шанбу - шаг вперед;
- г) Туйбу - шаг назад.

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

- а) Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед-вверх;
- б) Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу;
- в) Цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой;
- г) Хоуляотуй - удар назад выпрямленной ногой;
- д) Даньтуй - удар ногой вперед.
- е) Дэнтуй - удар пяткой вперед.

6. Дуаньцисе Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

- Баодао - способ удержания меча;
- Чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- Пидо - рубящий удар движением от локтя;
- Цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;
- Чжадао - прокалывание мечом;

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь - способ удержания меча;
- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- Шанцыцзянь - прокалывание вверх;
- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;

- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- Бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

7. Длинное оружие - Чан бинци.

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

- Пигунь - “рубящее” движение сверху вниз по косой линии;
- Шуайгунь - удар сверху вниз концом палки;
- Луьгунь - “рубящее” движение в горизонтальной плоскости;
- Саогунь - “секущее” движение палкой;
- Ляогунь - удар палкой снизу вверх;
- Дяньгунь - точечный удар палкой;
- Бэнгунь - “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка;
- Чогунь - “протыкающее” движение-толчок;

Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):

- Во цянфа - способы хвата копья;
- Чжацян - горизонтальное прокалывание;
- Сячжацян - прокалывание вниз;
- Ланьцян - блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;
- Бэнцян - “вздергивание” копьем;
- Боцян - сбив полукруговым движением влево или вправо;
- Цзяцян - верхний блок-подставка от удара сверху;

Рекомендации:

Упражнения общефизического характера желательно давать в конце тренировки.

Следует чередование в процессе тренировки изучение материала с выполнением упражнений на гибкость (жоугун).

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

Переходный период:

1. Совершенствование комплексов чанцюань начального уровня. - 16 форм чанцюань (шилюши чанцюань), 16 форм наньцюань (шилюши наньцюань) - один на выбор.

2. Разучивание базовых связок с коротким и длинным оружием:

1. Мабу-гунбу-чжадао
2. Чаньтоу-гунбу
3. Гонао-сюйбу-туйчжан
4. Гунбу-ляодао
5. Сюйбу-гуадао
6. Гунбу-цицзянь
7. Мабу-пинцицзянь
8. Бинбу-пицзянь
9. Пубу-бэнцзянь

3. Восстановительные процедуры.

*4.1.3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет (416 часов) и учебно-тренировочный этап (этап спортивной*

специализации) свыше трех лет (728 часа).

Учебно-тренировочный этап состоит из двух подэтапов — этапа до 3 лет и этапа свыше 3-х лет.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «ушу- таолу»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «ушу- таолу»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

Тренировочный этап охватывает период 5 лет и включает освоение базовых элементов цюаньшу, дуаньцисе и чанцисе. Акцент на этапе делается на дальнейшее изучение базовых движений и их отработку в различных комбинациях (цзухэ лянъси) и комплексах первого, второго и третьего технического уровня.

Таблица 18. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	105
2	Специальная физическая Подготовка	5	5	6	6	7	7	7	8	8	8	6	6	79
3	Участие в спортивных соревнованиях				2	2	2	2	3	4	3			18
4	Техническая подготовка	14	14	15	15	15	15	14	14	15	15	15	15	176
5	Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		20
	Теоретическая подготовка		1	1	1					1	1	1		
	Психологическая подготовка					1	1	1						
6	Инструкторская практика								1	1	1			6
	Судейская практика								1	1	1			
	Медицинские	1		1										12



7	мероприятия													
	Медико-биологические мероприятия					1		1					1	
	Восстановительные мероприятия			1		1		1		1		1		
	Тестирование и контроль	1								1				
	<b>Итого (часов/год)</b>	29	29	33	34	37	35	36	38	42	39	34	30	<b>416</b>

Таблица 19. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет

№ п.п.	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	168
2	Специальная физическая Подготовка	10	10	10	11	11	11	12	12	12	12	12	11	134
3	Участие в спортивных соревнованиях		3		5	4	8	7	7	3				37
4	Техническая подготовка	24	24	25	26	27	27	26	26	27	25	25	24	306
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	49
	Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1	1	1	1			1	
	Психологическая подготовка		1	1	2	2	2	1		1	2	2	1	
6	Инструкторская практика				2	2	1							13
	Судейская практика				3	3	2							
7	Медицинские мероприятия	1	1								1			21
	Медико-биологические мероприятия							2	2	2				
	Восстановительные мероприятия							2	1	2				
	Тестирование и контроль	2	2							1	2			
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>53</b>	<b>57</b>	<b>52</b>	<b>64</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>59</b>	<b>55</b>	<b>53</b>	<b>728</b>

Теория.

а) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.

б) Краткий разбор развития ушу. Возникновение ушу в Китае. Основные вехи в его развитии. Создание Федерации ушу России, первые Всероссийские соревнования по ушу. Достижение российских спортсменов на международной арене.

в) Краткие сведения о строении и функциях организма. Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения.

г) Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды.

д) Основы методики обучения. Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Построение разминки на соревнованиях.

е) Общая и специальная подготовка в ушу. Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности. Направленность общей и специальной подготовки в ушу.

ж) Правила соревнований. Способы оценки комплексов ушу-таолу. Соревновательная программа по ушу-таолу. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях по ушу-таолу. Участники соревнований, их права и обязанности. Способы оценки выступлений спортсменов в возрастной группе «мальчики, девочки».

з) Общие понятия о технике ушу. Особенности ритма, стиля и композиции комплексов таолу. Международные стандартные соревновательные комплексы ушу-таолу. Самостоятельные комплексы ушу таолу. Особенности группы стилей Наньцюань (наньцюань, наньдао, наньгунь).

и) Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма к тренировочным соревновательным нагрузкам.

к) Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу. Стадии формирования двигательных навыков. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

л) Морально-волевая подготовка. Определение понятий: «мораль», «воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.

м) Оборудование и инвентарь. Арсенал длинного оружия ушу таолу: гуньшу, цяншу, наньгунь. н) Основы философии и психологии спортивных единоборств. Понятие воинской морали удэ.

Психологическая подготовка:

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. (Участие в соревнованиях. Учебные спарринги. Выполнение привычных упражнений с сложных и экстремальных условиях (ограниченная опора, равновесие на возвышении и т.п.). Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий, “умение терпеть”).

Учебно-тренировочная группа как коллектив. (Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию).

*Подготовительный период:*

Физическая подготовка: Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

Упражнения на развитие силовых способностей. (Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощений (удерживание ног (кунтуй), повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности); Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями (гантели, отягощения на ноги).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину ковра для ушу.)

Упражнения для развития гибкости (жоугун). (Цзяньбу, Яобу, Туйбу - жоугун).

Упражнения на развитие ловкости.

Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

*1.Цюаньшу*

а). Положения кисти (шоусин):

- Хучжао - “когти тигра”;
- Инчжуа - “когти орла”;
- Лунчжао - “когти дракона”;
- Даньчжуцюань - кулак “одиночная жемчужина”,
- Даньчжи - “одиночный палец”;

б). Движения руками (шоуфа):

- Лигэ - блокирующее движение предплечьем внутрь;
- Вайгэ - блокирующее движение предплечьем наружу;
- Шанцзя - блокирующее движение предплечьем вверх;
- Тяовань - фиксация ладони в запястье;
- Лянчжан - фиксация ладони в запястье над головой (букв.”сверкающая ладонь”);
- Ляочжан - удар ладонью снизу вверх по дуге;

- Каньчжан - удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- Лоушоу - захват снаружи внутрь;
- Гуаньцюань - боковой удар по дуге согнутой рукой;
- Чаоцюань - удар полусогнутой рукой снизу вверх;
- Бяньцюань - горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте;
- Цзайцюань - удар кулаком сверху вниз;
- Динчжоу - удар в сторону острием локтя;
- Паньчжоу - круговой удар локтем.

в). Позииииии (бусин):

- Цзопаньбу - скрученная позиция сидя;
- Хэнданбу - поперечная позиция гунбу;
- Себу - скрученная позиция;
- Сюйбу - позиция “пустого шага”;
- Гаосюйбу - высокая позиция “пустой шаг”.

г). Перемещения (буфа):

- Табу - “шаг с подбивом”;
- Цзибу - “шаг с хлопком”;
- Цзунбу - “шаг-полет”;
- Юэбу - “шаг-прыжок”;
- Синбу - “скользящий шаг”.

д). Движения ногами (туйфа):

- Цэчуайтуй - удар ногой в сторону;
- Чжэньтуй - “топающий удар”;

е). Техника Движения в прыжках(Тяюэ дунцзо)

- Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпреленной ногой

ж). Равновесия (пинхэн):

- Яньши пинхэн - равновесие “ласточка”;
- Тиси пинхэн - равновесие с поднятым коленом;

2. Техника “Южного кулака” - Наньцюаньшу.

а). Позииииии (бусин):

- Мабу - П-образная позиция, или “наездника”;
- Гунбу - позиция выпада;
- Хэнданбу - позиция выпада с разворотом корпуса;
- Дулибу - позиция на одной ноге с поднятым коленом;
- Сюйбу - позиция “пустого шага”;
- Гэбу - позиция полуприседа;
- Даньдэбу - позиция растянутого полуприседа;
- Цилунбу - позиция полушага.

б). Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

- Гуа цюань - удар тыльной стороной кулака вниз;
- Бянь цюань - удар “хлыст”;
- Чун цюань - прямой удар кулаком в сторону;
- Пао цюань - удар кулаком по диагонали;

- Гай цюань - “накрывающий” удар кулаком;
  - Туй чжан - удар раскрытой ладонью;
  - Бяо чжан - “протыкание” пальцами;
- в). Короткое оружие - Дуань бинци.

Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

- Баодао - способ удержания меча;
- Чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- Пидоао - рубящий удар движением от локтя;
- Цзедоао - диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;
- Чжадао - прокалывание мечом;

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь - способ удержания меча;
- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- Шанцыцзянь - прокалывание вверх;
- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;
- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- Бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

3. *Длинное оружие - Чан бинци.*

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

- Пигунь - “рубящее” движение сверху вниз по косой линии;
- Шуайгунь - удар сверху вниз концом палки;
- Луьгунь - “рубящее” движение в горизонтальной плоскости;
- Саогунь - “секущее” движение палкой;
- Ляогунь - удар палкой снизу вверх;
- Дяньгунь - точечный удар палкой;
- Бэнгунь - “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка;
- Чогунь - “протыкающее” движение-толчок;

Базовые движения с копьем (цяньшу цзибэнь дунцзо):

- Во цяньфа - способы хвата копья;
- Чжацянь - горизонтальное прокалывание;
- Сячжацянь - прокалывание вниз;
- Ланьцянь - блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;
- Бэнцянь - “вздергивание” копьем;
- Боцянь - сбив полукруговым движением влево или вправо;
- Цзяцянь - верхний блок-подставка от удара сверху

*Рекомендации:* Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения.

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе.

В процессе обучения необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ техники ушу.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и т.д.

Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе.

В качестве контрольных упражнений по технической подготовке можно использовать: базовые удары ногами в прыжках (т.к. они требуют хорошей координации и физической подготовки), учебные комплексы чанцюань 1, 2 и 3 технического уровня (и дуань, эр дуань, сань дуань цзишу чанцюань таолу). Демонстрация юнфа (применение техники) необходима с целью контроля понимания занимающимися функции движений ушу. Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов.

Переходный период:

1. Разучивание связок с коротким и длинным оружием:

- Мабу-гунбу-чжадао
- Чаньтоу-гунбу
- Гонао-сюйбу-туйчжан
- Гунбу-ляодао
- Сюйбу-гуадао
- Гунбу-цицзянь
- Мабу-пинцицзянь
- Бинбу-пицзянь
- Пубу-бэнцзянь
- Гунбу-пигунь
- Саогунь-пубу
- Гунбу-бэнгунь
- Баньмабу-ланьнацян
- Гунбу-чжатын
- Динцзыбу-бэнцян

2. Изучение комплексов.

- Эрцзи чаньцюань

3. Восстановительные процедуры

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет*

Теория

а) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по ушу.

б) Краткий разбор развития ушу. Связь ушу с другими единоборствами. Стилевое своеобразие традиционных стилей ушу. Группы северных стилей

ушу-чуаньтун. История их развития.

в) Краткие сведения о строении и функциях организма. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца, их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.

г) Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

е). Общая и специальная подготовка в ушу. Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки.

ж) Правила соревнований. Их организация и проведение. Способы оценки в возрастных группах «юноши и девушки», «юниоры и юниорки». Основные ошибки, снижения за которые производят судьи технического стандарта. Способы оценки общего впечатления.

з) Общие понятия о технике ушу. Техника исполнения прыжков (тяоюэ дунцзо). Принципы «цин-дун», «кай-хэ», «шан-ся» как универсальные принципы движений в ушу. Особенности группы стилей Тайцзицюань (тайцзицюань, тайцзицзянь).

и). Морально-волевая подготовка. Условия воспитания моральноволевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки спортсмена по ушу.

к). Оборудование и инвентарь. Арсенал традиционного оружия ушучуаньтун: дуаньбин, чанбин, жуаньбин, шуанбин.

л). Основы философии и психологии спортивных единоборств. Философские основы ушу. Влияние даосизма, буддизма и конфуцианства на ушу. Понятие об инь и ян.

*Психологическая подготовка:*

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. (Участие в соревнованиях. Учебные спарринги. Выполнение привычных упражнений с сложных и экстремальных условиях (ограниченная опора, равновесие на возвышении и т.п.). Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий, “умение терпеть”). Учебно-тренировочная группа как коллектив. (Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию).

*Подготовительный период:*

### *Физическая подготовка:*

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

Упражнения на развитие силовых способностей. (Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощений (удерживание ног (кунтуй), повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности);

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями (гантели, отягощения на ноги).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину ковра для ушу.)  
Упражнения для развития гибкости (жоугун). (Цзяньбу, Яобу, Туйбу - жоугун).

Акробатические упражнения. (Длинные кувьрки. Кувьрки с изменением высоты. Упражнения с собственным весом. Стойка на руках. Перевороты. Упражнения на перекладине).

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями (гантели, отягощения на ноги).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину ковра для ушу.)

Упражнения для развития гибкости (жоугун). (Цзяньбу, Яобу, Туйбу - жоугун). Упражнения на развитие ловкости. (Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби (упрощенное).

Упражнения с собственным весом. Стойка на руках. Перевороты. Упражнения на перекладине.

### Соревновательный период:

#### *Техническая и специальная подготовка:*

#### 1. Движения ногами (туйфа):

- Вайбайтуй - удар выпрямленной ногой изнутри наружу;
- Лихэтуй - удар выпрямленной ногой снаружи внутрь;
- Даотитуй - удар ногой прогнувшись;
- Хоудэнтуй - прямой удар назад;
- Фуди хоусаотуй - задняя круговая подсечка с опорой;
- Чжишэнь цяньсаотуй - передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом.

#### 2. Удары с хлопками (цзисян дунцзо):

- Даньпайцзяо - одиночный удар с хлопком по подъему стопы;
- Лихэпайцзяо - удар снаружи внутрь с хлопком по стопе;
- Вайбайпайцзяо - удар с хлопком изнутри наружу;
- Хоутяо пайцзяо - удар с хлопком с захлестыванием.



### 3. Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо):

- Тэнкунбайляньцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу; 4.

### Равновесия (пинхэн):

- Паньтуй пинхэн - равновесие с согнутой опорной ногой.

### 5. Техника «Южного кулака» - Наньцюаньшу.

#### Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

- Лэ шоу - захват руки противника;
- Туй чжуа - удар ладонью в форме «когтей тигра» вперед;
- Ляо чжуа - удар ладонью в форме «когтей тигра» вверх;
- Туй чжи - толчок пальцем;
- Я чжоу - удар локтем (в горизонтальной плоскости);
- Дань чжоу - удар локтем снизу вверх (в вертикальной плоскости);
- Пань цяо - блок предплечьем;
- Це цяо - блок предплечьем вниз;
- Чэнь цяо - блок вперед по диагонали;
- Гунь цяо - «сдвигающий» блок;
- Цзе цяо - блок изнутри наружу;
- Чуань цяо - «протыкающий» блок.

### 6. Короткое оружие - Дуань бинци.

#### Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

- Чжаньдао - подрезающее движение мечом, работает запястье;
- Саодао - круговой «секущий» удар мечом;
- Тяодао - движение «вздергивания» мечом;
- Аньдао - «давящее» движение мечом;
- Цандао - горизонтальный «секущий» удар мечом;
- Бэйдао - удержание меча за спиной;
- Туйдао - толчок мечом (двумя руками);
- Цзядао - блок - подставка мечом;
- Дайдао - блок - подставка за счет подтягивания меча.

#### Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- Гуацзянь - круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости;
- Ляоцзянь - «подрезающее» движение снизу вверх в вертикальной плоскости;
- Моцзянь - движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости;
- Чжаньцзянь - горизонтальное рубящее движение мечом;
- Цзецзянь - блокирующее движение средней частью лезвия;
- Тяоцзянь - «вздергивание» мечом снизу вверх прямой рукой;
- Юньцзянь - круговые движения над головой в горизонтальной плоскости;
- Саоцзянь - «секущее» движение меча;
- Цзяцзянь - блок-подставка от удара сверху

#### Переходный период:

##### 1. Разучивание связок из «Южного кулака» наньцюань:

- Дулибу-туйчжуа
- Гунбу-пань цяо
- Гунбу-ляочжуа

- Мабу-цзецяо
2. Разучивание связок с коротким оружием:
- Гунбу-чжаньдао
  - Мабу-тяодао
  - Пубу-аньдао
  - Чабу-цяндао
  - Гунбу-туйдао
  - Гунбу-цзядао
  - Дулибу-дайдао
  - Сюйбу-гуацзянь
  - Гунбу-ляоцзянь
  - Чабу-моцзянь
  - Себу-чжаньцзянь
  - Пубу-тяоцзянь
  - Цзопаньбу-юньцзянь
  - Дулибу-цзяцзянь
3. Изучение комплексов.
- 18 форм цзяньшу, 18 форм даошу, 16 форм наньдао - один на выбор,
  - Изучение Эрцзи наньцюань.

*i. Этап совершенствования спортивного мастерства (832 ч)*

Основные задачи этапа:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- совершенствование психологических качеств.

На этом этапе целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии с требованиями уровня сборной команды Российской Федерации.

Таблица 20. План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года

№ п.п.	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	168

2	Специальная физическая подготовка	12	12	13	13	14	15	14	14	14	13	13	13	160
3	Участие в спортивных соревнованиях			6	7	7	8	8	5	4				45
4	Техническая подготовка	27	28	27	30	30	31	31	30	29	29	29	29	350
5	Тактическая подготовка	2	2	2	1	3	3	3	4	3	3	3	3	55
	Теоретическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Психологическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2		1				
6	Инструкторская практика			2	2	1				2		2		20
	Судейская практика			2	2	2				3		2		
7	Медицинские мероприятия	2				2	1	1		1	1			34
	Медико-биологические мероприятия	1	2	2	1	1	2	2	2	2				
	Восстановительные мероприятия			1	1	2	3		2					
	Тестирование и контроль	1	1											
	<b>Итого (часов/год)</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>71</b>	<b>73</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>77</b>	<b>73</b>	<b>75</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>59</b>	<b>832</b>

На этапе ССМ следует уделить внимание углублению знаний по изученным темам, а так же наработке навыка и привычки самостоятельного использования теоретического материала.

*Общая физическая подготовка:*

- выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах и конце тренировочных занятий;
- ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

*Специальная физическая подготовка:* включает упражнения

- на развитие различных групп мышц, на развитие гибкости,
- на развитие скоростно-силовых способностей,
- акробатика,
- упражнения на развитие ловкости.

*Технико-тактическая подготовка* направлена на отработку и совершенствование изученных ранее специальных упражнений, а так же освоение новых:

- Основные положения кисти

- Основные виды движений руками (саньда),
- Основные виды позиций
- Основные виды движений ногами (саньда)
- Основные виды перемещений
- Удары с хлопками
- Прыжки
- Изучение и отработка бросков
- Изучение и отработка парных упражнений
- Изучение и отработка ударов в прыжках
- Изучение комплексов «32 формы Чанцюань».

*Контроль спортивной подготовленности:* участие в соревнованиях. Сдача контрольно-переводных нормативов.

*Инструкторская практика:* построение группы, сдача рапорта, проведение разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ упражнений по ОФП, СФП, а так же элементов дисциплины вида спорта (технической подготовки).

*Судейская практика:* работа в качестве контролера, выполнение обязанностей судьи на школьных соревнованиях при выступлении младших спортсменов; выполнение обязанностей помощника судьи на соревнованиях муниципального и регионального уровня.

*ii. Этап высшего спортивного мастерства (1040 ч).*

Основные задачи этапа:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 21. План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	IX	
1	Общая физическая подготовка	11	11	12	13	13	14	14	15	14	13	13	13	156
2	Специальная физическая Подготовка	17	17	18	20	21	21	19	19	18	18	17	17	222
3	Участие в спортивных соревнованиях			5	7	9	9	9	8	7	8	8		70
4	Техническая подготовка	35	35	36	40	40	40	39	37	37	37	37	37	450
5	Тактическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	60
	Теоретическая подготовка				1	1	1	1	1				1	
	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	

6	Инструкторская практика			4	4	2	2				1			30
	Судейская практика			4	4	3	4				2			
7	Медицинские мероприятия	1	2	4	4		2	2						52
	Медико-биологические мероприятия	1	1	2	2	3	1	2	2					
	Восстановительные мероприятия		1	2	2	2	2	2	3	3				
	Тестирование и контроль	2	2							2				
<b>Итого (часов/год)</b>		<b>72</b>	<b>74</b>	<b>92</b>	<b>101</b>	<b>98</b>	<b>100</b>	<b>92</b>	<b>89</b>	<b>86</b>	<b>84</b>	<b>80</b>	<b>72</b>	<b>1040</b>

### *Теоретическая подготовка.*

На этапе ВСМ спортсмены уже полностью владеют теоретическими знаниями, необходимыми для занятий ушу. Теоретические занятия должны быть направлены непосредственно на применение полученных знаний и самостоятельное изучение сопутствующих областей знаний, не рассматриваемых в ходе освоения программы спортивной подготовки. Принципиально важно глубокое понимание и использование спортсменом знаний по физиологии организма, возможности воздействия на состояние организма методами спортивной тренировки. В порядке теоретической подготовки целесообразно поручать занимающимся этапам СС и ВСМ проведение теоретических занятий с младшими спортсменами.

*Общая физическая и специальная физическая* подготовки направлены больше на поддержание спортивных кондиций спортсмена, обязательно используются в ходе самостоятельной подготовки (утренние пробежки, кроссы, гимнастика). Так же служат дальнейшему развитию гибкости, скоростно-силовых способностей, силы: ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры; упражнения на развитие различных групп мышц, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, акробатика (элементы повышенной сложности), специальная физическая подготовка (упражнения с отягощениями).

*Упражнения технико-тактической подготовки включают:*

Основные виды движений руками (саньда).

Основные виды движений ногами (саньда),

Основные виды перемещений,

Изучение и отработка бросков,

Изучение и отработка парных упражнений,

Изучение и отработка ударов в прыжках,

Изучение комплексов «32 формы Гуньшу», «32 формы Цзяньшу».

*Контроль спортивной подготовленности:* участие в соревнованиях.

*Сдача контрольных нормативов.*

*Инструкторская практика:* построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ упражнений по ОФП, СФП, а также элементов дисциплины вида спорта (техническое мастерство).

*Судейская практика:* работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи на соревнованиях любого уровня.

#### 4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовке.

Таблица 22. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>150/240</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	15/25	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	15/26	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	17/29	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	17/29	январь-февраль	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях Физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	18/29	март	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы	17/25	май-	Понятие о технических элементах

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		апрель	вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	17/25	июнь-июль	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	17/26	сентябрь - май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	17/26	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно тренировочный этап	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>360/540</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	40/60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	40/60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	40/60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	40/60	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных ВИДОВ мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические

				механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	40/60	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	40/60	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	40/60	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	40/60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	40/60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>540</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	90	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	90	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированностью». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	90	сентябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	90	октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые



				качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	90	октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	90	сентябрь -октябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>360</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	72	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	72	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта

			(воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	72	сентябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	72	октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	72	октябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых ВИДОВ спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «УШУ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "ушу", содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "кунгфу - традиционное ушу" (далее - кунгфу - традиционное ушу), "таолу" (далее - таолу), "саньда" (далее - саньда), "юнчуньцюань - весовая категория" (далее - юнчуньцюань - весовая категория), "юнчуньцюань - гуйдин" (далее - юнчуньцюань - гуйдин), "юнчуньцюань - гунь" (далее - юнчуньцюань - гунь), "юнчуньцюань - мужэньчжуан" (далее - юнчуньцюань - мужэньчжуан), "юнчуньцюань - традиционные формы" (далее - юнчуньцюань - традиционные формы), "юнчуньцюань - шуандао" (далее - юнчуньцюань - шуандао), основаны на особенностях вида спорта "ушу" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "ушу", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "ушу" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "ушу" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "ушу" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "ушу".

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации программы у ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» имеется:

На основании договора безвозмездного пользования по адресу:

Материально-технические условия реализации Программы по виду спорта «ушу».

Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку по виду спорта

«ушу» имеет следующие объекты инфраструктуры:

-тренировочный спортивный зал;

-тренажерный зал;

-разделки, душевые;

-медицинский пункт.

У Учреждения имеется медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» обеспечено оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; спортивной экипировкой

Таблица 23. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
	Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньюань-гуйдин, юнчуньюань-гунь, юнчуньюань-мужэньчжуан, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань - шуандао		
1.	Ковёр для ушу (комплект с подложкой)	штук	1
2.	Маникен Вин Чун (мужэньчжуан)	штук	1
	Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньюань- весовая категория		
3.	Мешок боксерский	штук	3
4.	Напольное покрытие татами или помост	штук	1
5.	Лапа боксерская	штук	10
6.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	3
7.	Велоэргометр	штук	3
8.	Тренажер эллиптический	штук	2

9	Тренажер «Дель-машина»	штук	1
10	Тренажер «Тяга сверху»	штук	1
11	Тренажер «Пресс-машина»	штук	1
12	Тренажер «Скамья жим под углом вниз»	штук	1
13	Тренажер «Горизонтальная гиперэкстензия»	штук	3
14	Тренажер вертикальный	штук	1
15	Многофункциональный тренажерный комплекс	штук	1

Таблица 24. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п		Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньюань-гуйдин, юнчуньюань-гунь, юнчуньюань-муженьчжуан, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань - шуандао											
1.	Спортивный инвентарь «гунь», «цян»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Спортивный инвентарь «цзуцзебянь», «саньцзегунь»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Спортивный инвентарь «цзянь», «дао», «наньдао»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Спортивный инвентарь «шуандао», «шуангоу», «шуанбишоу», «шуанцзянь»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Таблица 25. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
№		Един	Расчетная	Этапы спортивной подготовки

п/п		ица измерения	единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Костюм для выступлений «Ифу»	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Обувь для ушу	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Бандаж защитный паховый	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
6.	Боксерские перчатки	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
7.	Жилет	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
8.	Защита на голеностоп	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
9.	Защита на голень	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
10	Футболка	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
11	Шлем	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
12	Шорты	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

ГБУ До ЛО «ОК СШОР» укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками:

Директор - 1 ед.

Зам. директора - 3 ед.

Начальник отдела - 3 ед.

Инструктор-методист - 23 ед.

Ст. инструктор-методист - 3 ед.

Тренер-преподаватель – 2 ед.

Врач – 1 ед.

Медсестра – 4 ед.

Главный инженер – 1 ед.

Специалист по охране труда – 1 ед.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "борьба на поясах", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### *6.3. Информационно-методические условия реализации Программы*

1. Глебов, Е.И. Шаолинское ушу / Е.И. Глебов, Е.В. Чертовских. Ростов-на-Дону, Феникс, 202. – 352 с.
2. Долин, А.А. Истоки ушу / А.А. Долин, А.А. Маслов. - М.: Наука, 2020. - 360 с.
3. Лубо-Лисниченко, Е. Ушу – китайские боевые искусства / Е. Лубо-Лисниченко. – М.: Восточная литература, 2017. – 239 с.
4. Музруков, Г.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ / Г.Н. Музруков - М.: ОАО «Издательский Дом «Городец»», 2018. – 576 с.
5. Рукосуев, Д. А., Смирная А. А. Методические особенности развития гибкости у спортсменов ушу 10-12 лет на тренировочных занятиях // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 55-6. с. 184.

6. Тараканов, П. Азбука ушу / П. Тараканов. – Челябинск, «Вариант Книга», 1990. – 74 с.
7. Фэн Шао И. Чань-Ми-Гун. Цигун / Фэн Шао И, М. Роэтор. – М.: Ганга, 2017. – 416 с.
8. Чжуншэнь, Ли. История китайских боевых искусств / Л. Чжуншэнь, Л. Сяохуэй. – М.: Шанс, 2017. – 208 с.
9. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации.
10. <http://www.rusada.ru> Российское антидопинговое агентство.
11. <http://www.wada-ama.org> Всемирное антидопинговое агентство.
12. <http://www.roc.ru> Олимпийский комитет России.